

<<分步图解瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<分步图解瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787533539382

10位ISBN编号：7533539389

出版时间：2012-4

出版时间：福建科技出版社

作者：林静，王楠楠 著

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<分步图解瑜伽大全>>

### 内容概要

想要学习瑜伽，不是没有时间就是没有金钱，或者用没有练习空间这样的话来搪塞自己。现在开始，马上告别各种借口，沙发上、床上、地板上、厨房里、办公室……根据自己的场地，选择不同的瑜伽姿势，随时随地都可以练习生活瑜伽，还可以针对某些症状选择相应的瑜伽体式，让自己更加美丽健康！

## <<分步图解瑜伽大全>>

### 作者简介

林静：高级瑜伽教练。  
启蒙于资深瑜伽导师陈蕙，曾赴印度瑜伽圣地瑞诗凯诗、德里、德哈顿深造，系统学习阿育吠陀养生学、艾扬格瑜伽，并从瑜恒瑜伽学院毕业。  
融合瑜伽各流派精华及中国传统道家养生知识，在课程编排及教学上形成独有风格。

## <<分步图解瑜伽大全>>

### 书籍目录

#### 初学者的瑜伽工具

- 瑜伽砖
- 瑜伽垫
- 瑜伽绳
- 瑜伽眼枕
- 毛毯
- 音乐
- 精油
- 瑜伽注意事项
- 宽松的服装是要点
- 拒绝“暴力”对待身体
- 练习时保持呼吸的顺畅
- 不要超过身体的极限
- 不刻意追求体式上的美感
- 练习瑜伽的环境要求

#### Part 1 基础中的基础——完全了解瑜伽呼吸法

- 基础呼吸法则
- 方法1
- 方法2
- 自然呼吸法
- 横膈膜呼吸法
- 瑜伽完全呼吸法
- 其他呼吸方法
- 月亮式呼吸
- 太阳式呼吸
- 喉呼吸

#### Part 2 让我们放松和专注——冥想

- 冥想——找寻自我之路
- 缓解压力，消除自我障碍
- 烛光冥想法
- OM语音冥想法
- 脉轮与冥想
- 冥想的姿势
- 修改的埃及坐姿
- 简易坐
- 半莲花坐
- 全莲花坐
- 至善坐
- 金刚坐
- 手的姿势
- 打开手掌
- 参禅式
- 程式化手势

#### Part 3 站式瑜伽

- 山式

## <<分步图解瑜伽大全>>

下犬式  
侧角伸展式  
三角伸展式  
战士二式  
新月式  
战士一式  
侧角转动式  
三角转动式  
幻椅式  
双角式  
谦卑战士式  
侧前伸展式  
门闩式

### Part 4 平衡式瑜伽

鹰式  
树式  
脚尖式  
船式  
半月式  
半月扭转式  
舞者式  
后仰支架式  
侧斜面式  
鹤式  
四肢支撑式  
战士三式

### Part 5 弓式瑜伽

眼镜蛇式  
上犬式  
桥式  
弓式  
蝗虫式  
鱼式  
骆驼式  
单腿鸽王式  
猫式

### Part 6 转体式瑜伽

脊柱扭转式  
仰卧脊柱扭转式  
简单坐转体一式  
圣哲玛里琪A式  
圣哲玛里琪B式  
半莲花坐转体式

### Part 7 前屈式瑜伽

前屈伸展式  
头碰膝扭转前屈式  
坐角式

<<分步图解瑜伽大全>>

半英雄前屈伸展坐式

哈努曼式

Part 8 坐式瑜伽

摇篮式

英雄式

跪坐式

狮子式

牛面式

身印式

手杖式

鹭式

内收莲花坐式

Part 9 放松式瑜伽

双膝到胸式

卧手抓脚趾腿伸展式

仰卧束角式

支撑桥式

支撑仰卧英雄式

婴儿式

仰卧尸式

仰卧英雄式

<<分步图解瑜伽大全>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<分步图解瑜伽大全>>

### 编辑推荐

《分步图解瑜伽大全》编辑推荐：瑜伽是一种生活，瑜伽是一种态度。  
零基础，每天十分钟，轻松打造瑜伽达人！  
简单易行的体位法练习，瑜伽呼吸调控与冥想，YOGA 开始美丽健康人生。

<<分步图解瑜伽大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>