

<<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

图书基本信息

书名：<<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

13位ISBN编号：9787538150919

10位ISBN编号：7538150919

出版时间：2007-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：韩俊

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>

## <<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

### 内容概要

特效排毒频谱33式热瑜伽，简称频谱33式热瑜伽。

这套练习是在原有频谱热瑜伽基础上的升级。

较之基础的频谱热瑜伽而言，更具有实用性、全面性、超负荷性、瑜伽性和趣味性，排毒减脂的针对性和效果性更强。

全身的内部组织和淋巴腺体在瑜伽、高温和远红外频谱的刺激下重新平衡身体的自然化学性和激素指标，从而调整身体的内外机能。

在编排中，这套姿势以古老的瑜伽典籍中的经典体位为基础，依循身体肌肉、关节、经络、脉轮和心智训练的不同作用和固有规律编排而成。

同基础频谱热瑜伽的动作一样，大家在练习中应按动作固有的编排顺序练习，不要擅加修改。

<<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

现任禅悦国际瑜伽中华区教学总监。

参与运作禅悦国际瑜伽项目，该项目获中国劳动社会保障部和共青团中央联合颁发的“中国青年创业项目铜奖”。

主要作品有《瑜伽初级教程》、《瑜伽中级教程》等。

## <<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

### 书籍目录

第一章 特效排毒频谱热瑜伽的作用机制和实践中常见问题答疑 一 频谱热瑜伽特效排毒的原理 二 特效排毒频谱33式热瑜伽的适合人群 三 练习频谱热瑜伽的注意事项 四 热瑜伽练习中的常见问题第二章 瑜伽课程的基本编排原则 一 全面性原则 二 超负荷性原则 三 针对性原则 四 渐进性原则 五 复原性原则 六 趣味性原则 七 瑜伽性原则 八 课程的普及性及普遍性原则第三章 频谱热瑜伽的编排特点 一 动作所循脉轮以热为主 二 动作热而有底 三 作为健康人群体适能练习、动作编排需具有保健性第四章 瑜伽论人体的构成 一 瑜伽隐性生理系统中的尼达 二 瑜伽隐性生理系统中的恰克拉第五章 图解瑜伽体位与脉络的联系第六章 频谱33套系动作的排序及其原理 第1单元 第2单元 第3单元 第4单元 第5单元第七章 特效排毒频谱33式热瑜伽体位详解 山立功

<<特效排毒频谱33式热瑜伽详解>>

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>