

<<瑜伽和普拉提>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽和普拉提>>

13位ISBN编号：9787538855883

10位ISBN编号：7538855882

出版时间：2008-2

出版时间：黑龙江科技

作者：朱迪·史密斯

页数：496

译者：方蕾

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>

## <<瑜伽和普拉提>>

### 内容概要

瑜伽和普拉提是如今风靡欧美、席卷全球的两大著名健身体系，能够促进身心健康、改善精神状态，适合不同年龄和体能水平的人练习。

《瑜伽和普拉提》将专家规范科学的讲授与循序渐进的真人示范动作照片有机结合，全面详尽、易于理解，为读者提供了科学全面的健身指导。

《瑜伽和普拉提》共分6篇。

第一篇艾扬格瑜伽，介绍的是最受欢迎、练习者最多的一种瑜伽方法，能由内而外调理身心，全面提升健康水平。

第二篇普拉提，这是集合了东西方塑身运动理念之精髓的一种美体健身运动，能美化形体，提升气质，缓解压力。

第三篇瑜伽—普拉提，是将瑜伽和普拉提两种运动方式完美结合的一种全新运动方式。

第四篇孕期和产后瑜伽，能帮助孕妇提高身体柔韧性，利于分娩，并有助于产后迅速恢复身材。

第五篇儿童瑜伽，将儿童也带入到瑜伽的世界中来，从小培养他们的健康意识，塑造健康的体格。

最后一篇冥想，简单介绍冥想的原理和各种练习方式，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

#### 作者简介

朱迪·史密斯（Judy Smith），本书第一篇艾扬格瑜伽的作者，是一位功底深厚的瑜伽修行者，练习瑜伽已30多年，直接受教于最伟大的瑜伽导师、艾扬格瑜伽的创始人B.K.S.艾扬格（B.K.S.Iyengar）。

<<瑜伽和普拉提>>

书籍目录

艾扬格瑜伽	什么是瑜伽	简介	特点和起源	瑜伽经	体位法	工具	站式
山式	树式	伸展三角式	伸展边角式	战士二式	战士一式	半月式	伸抬腿一
式、二式	战士三式	旋转三角式	旋转边角式	侧前伸展式	开腿前伸式		前伸一式
手到脚式	鹰式	热烈式	坐式	单交叉腿式	英雄式	英雄伸臂式	英雄前屈
式	柱式	牛头式	皮匠式	坐广角式	船式	半船式	头到膝式
式	完全前屈式	花环式	莲花式	转体式	倒立式	仰卧式与俯卧式	单腿后弯前屈
瑜伽疗法	普拉提	热身与柔韧性练习	上半身与下半身练习	伸展练习			常规练习
瑜伽-普拉提	轴心力量	站式	转体式	平衡式	坐式	套路练习	孕期和产后瑜
伽	孕晚期和分娩瑜伽	产后瑜伽	儿童瑜伽	瑜伽就是是什么	动物大游行		融为一
体	静处	冥想	冥想练习				

## <<瑜伽和普拉提>>

### 编辑推荐

全面、实用、科学、权威的瑜伽和普拉提指导用书，全球畅销5000万册。

如今，越来越多的人在寻求既修身又养性的锻炼方式。

我们关注的焦点已慢慢转向完整模式的健身方法，以期得到全身心的发展。

瑜伽和普拉提是风靡西方社会的两大修身养性的健身运动。

若能坚持练习，不但从身体上，还是从心理上都会从中获益，我们将拥有挺拔的身姿、健全的心智、强健的体魄以及极大的幸福、平和感。

本书将顾及你的所有需求，建立适合你和你家人各个年龄层次的全身心锻炼方案。

本书共有6篇：艾扬格瑜伽、普拉提、瑜伽-普拉提、孕期与产后瑜伽、儿童瑜伽、冥想。

- 内容全面实用，精彩丰富。

一本书囊括6大主题，既有当今世界上最流行、最受欢迎的两大健身体系瑜伽和普拉提，更有两者的完美融合瑜伽—普拉提，还有为准妈妈精心编写的孕期和产后瑜伽、为孩子们专设的儿童瑜伽，以及为静心修身的人准备的冥想。

男女老少皆适宜，适合家庭各个成员练习，是一本不可多得的瑜伽和普拉提全面指导用书。

- 资深专家、教练倾心打造。

每一篇章均由相关领域的专家和资深教练亲自编写并示范指导，结构科学系统、讲解规范权威，既是课堂学习的良好辅导用书，又是在家自学的全面指导教材。

只要读者认真练习、学习，就能达到最理想的健身效果。

- 图文并茂，详解动作要领。

全书共有1800多张真人示范动作照片，尤其关注细节之处，为读者的练习提供了清晰直观的参照，并辅以简洁规范的文字说明，能详细指导读者完成每一个姿势。

- 因材施教，循序渐进。

全书数百种精选的标准姿势不仅能全方位指导读者的练习，而且针对体能和柔韧度不同的人，对每一种姿势还进行了调整，专设了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”；还有为身患各种病痛的练习者提供的“治疗练习”部分，适合所有人练习。

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>