

<<瑜伽手册>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽手册>>

13位ISBN编号：9787801538734

10位ISBN编号：7801538730

出版时间：2004-6-1

出版时间：人民日报出版社

作者：诺娃贝琳

页数：157

译者：张索娃

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>

<<瑜伽手册>>

内容概要

《瑜伽手册：循序渐进完全瑜伽指南》的作者诺娃贝琳，一位国际知名的舞蹈家、理疗师和瑜伽老师。

她拥有心理学的硕士学位，并著有两本关于瑜伽的畅销书。

本书的六大特色：1、循序渐进的动物图片和清楚明了指导。

2、超过60种瑜伽姿势。

3、呼吸和冥想的技巧。

4、初学者和中等程度者的理想用书。

5、瑜伽老师和舞蹈家诺娃贝琳是身体和动作的专家。

6、适用于在家练习。

<<瑜伽手册>>

作者简介

诺娃贝琳，一位国际知名的舞蹈家、理疗师和瑜伽老师。她拥有心理学的硕士学位，并著有两本关于瑜伽的畅销书。

<<瑜伽手册>>

书籍目录

瑜伽简介 瑜伽的六项基本元素 姿势呼吸放松冥想饮食习惯生活中的正确举止在家练习瑜伽热身向太阳致敬式姿势气穴坐姿：前倾式坐姿：后仰式坐姿：脊椎弯曲式站姿平衡的姿势：站立和手的平衡倒立的姿势休息和放松的姿势呼吸调息法：控制呼吸的艺术瑜伽的旅程

<<瑜伽手册>>

媒体关注与评论

瑜伽是一种老少咸宜、安全有效的运动，不仅能调节全身，使您容光焕发，而且能付进您心理与生理的健康。

现今生活往往充溢着诸多的压力，而瑜伽冥想不失为减压妙法。

修炼瑜伽不需要有太多的天赋，需要的只是您对一种更健康生活的追求和渴望。

《瑜伽手册》能够对读者循循善诱，让读者学习到其中的每一个基本元素。

<<瑜伽手册>>

编辑推荐

根据印度哲学，健康需要通过身体姿势的定时练习、正确的呼吸、充分的休息和放松、以冥想来修炼大脑的平静和专注、正面的思维以及平衡的食物摄取来获得。

瑜伽是少数几种能够包括其中所有元素的练习。

《瑜伽手册：循序渐进完全瑜伽指南》能够对读者循循善诱，让读者学习到其中的每一个基本元素。

<<瑜伽手册>>

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>