第一图书网, tushu007.com

<<年轻瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<年轻瑜伽>>

13位ISBN编号：9787801886101

10位ISBN编号：7801886100

出版时间：2006-6

出版时间：现代出版社

作者：戴馨如

页数：115

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

内容概要

瑜伽对任何年龄的人都有帮助。
如何你年轻有活力，瑜伽使你维持年轻有劲；如果你年岁较长，练瑜伽会让你比实际的年龄更年轻，有更多的活力。
任何一个外在或内在的因素，都会使忙碌的现代人精神紧张，不论是变化得快或慢，都易导致心智和身体失去平衡。
所以适时为生活或工作中的压力寻找释放的出口，是现代人的重要课题。
自从接触瑜伽之后，身体比往昔健康，随时都感觉精力充沛、精神饱满，走样的身材也逐渐恢复，特别是赘肉全部“飞”了，心情放松下筋骨更易舒展，看到我的人都说，现在的我随时散发着年轻人的活力。
想信截老师的瑜伽教学深入浅出，易懂、自然：Let her be our teacher！
大家一起亲近瑜伽，迈向年轻、美丽、健康的新未来！

书籍目录

推荐序 舞动人生的精灵自序 YOGA随时随地年轻美丽瑜伽练习教战守则PART 1 一日之际始于瑜伽 拜日式 瑜伽深呼吸法 鼻尖凝视法 手臂伸展式 战斗式（前弯放松式） 悉达瓦鲁普式 乌鸦式 上轮式PART 2 肌肤水当当篇 三角伸展式 鸽子式 榻式 狮子第一式PART 3 雕塑完美曲线篇 手肘柔软式 摇摆式 腰转动式 战士式 脚踝旋转式 踩脚踏车式 三角式 腿旋转式 风吹树式 肩旋转式 下半身摇动式 莲花坐 山式 骆驼式 双角式 脊椎伸展式 前抻展式 牛脸式 侧角伸展式 半莲花坐单腿背部伸展式 三角转动式 韦史努式 上伸腿式 虎式 鹭鸶式 门闩式 卧英雄式 狮子变化式 海虾式 一日瑜伽练习计划

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评本书教您最简单、最自然的，不用开刀吃药，就能拥有傲人黄金比例，就是现在，瑜伽给你青春美丽，让你的年龄永远保密！
　从美丽养生与调理保健出发，让练瑜伽彻底融入生活，详细完整的步骤，让自己成为瑜伽通。
提供瑜伽饮食的原则与食谱，由内而外双管齐下，留住最美的青春记忆。
想拥有健康的好气色，就从练瑜伽开始。

编辑推荐

从美丽养生与调理保健出发，让练瑜伽彻底融人生活，详细完整的步骤，让自己成为瑜伽通。
提供瑜伽饮食的原则与食谱，由内而外双管齐下，留住最美的青春记忆。
想拥有健康的好气色，就从练瑜伽开始。
本书教您最简单，最自然的，变年轻漂亮的瑜伽教学，瑜伽给你青春与美丽！
本书将带领大家进入一个身心更喜悦及健康的领域！

第一图书网, tushu007.com

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