第一图书网, tushu007.com

<<李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）>>

图书基本信息

书名：<<李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）>>

13位ISBN编号：9787900366115

10位ISBN编号：7900366113

出版时间：2005-01

出版时间：浦东电子出版社

作者：李扬

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

有着5000年历史的瑜伽，在21世纪的今天仍散发着迷人的魅力。
越来越多的研究表明，瑜伽与健康之间存在必然的联系。
世界卫生组织 (WHO) 宣布瑜伽为传统疗法之一。
瑜伽中的拉伸、挤压、扭动等动作，让身体极度舒展，能快速消除生活、工作中的紧张、疲劳。

本VCD是李扬修练瑜伽二十年的结晶，作者揭示出瑜伽在健康、力量、平衡和美等方面的价值，阐明了瑜伽与时尚的关系，以及作者学习瑜伽哲学的体会，在此，作者愿与更多的读者分享。

书籍目录

学习瑜伽需注意的事项
瑜伽小知识
一、健康篇
1、向太阳致敬（简式）
2、三角式
3、三角式变体
4、增延脊柱伸展式
5、花环式
6、鸵鸟式
……
二、平衡篇
12、单腿站立平衡伸展式
13、树式
14、双臂放松式
15、半莲花平衡站式
16、王者之舞
……
三、力量篇
19、战士式（1）
20、战士式（2）
21、战士式（3）（简式）
22、站立炮弹式
23、半月式
24、蹲式
……
四、美丽篇
31、海狗式
32。
坐角式
33、卧角式
34、简单狮式
35、桥式
……

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