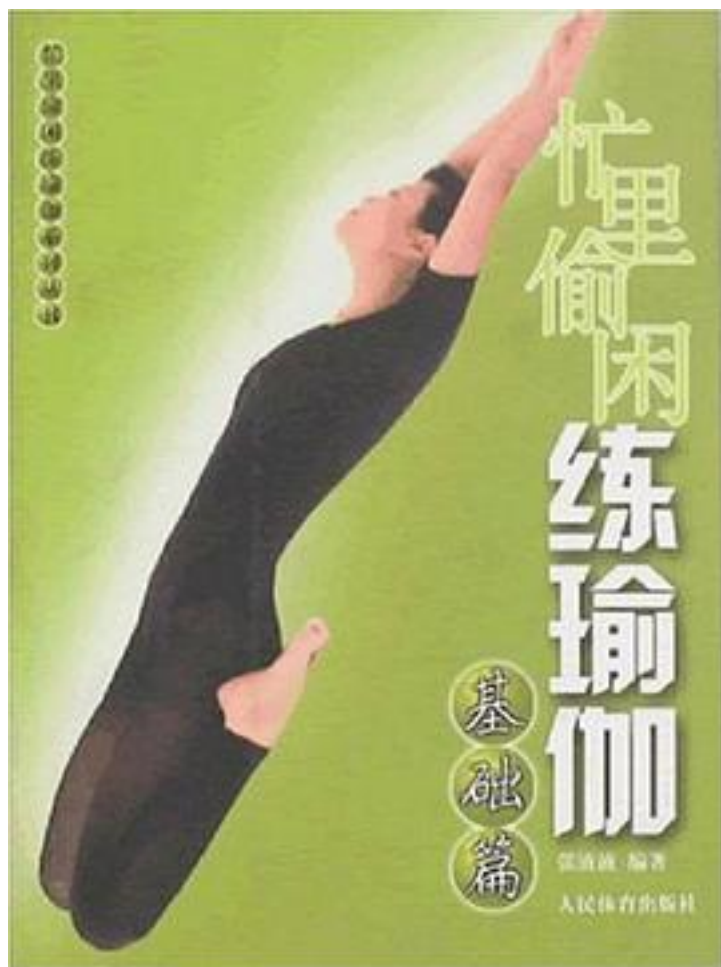


忙里偷闲练瑜伽



[忙里偷闲练瑜伽_下载链接1](#)

著者:张液液

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787500925491

本书的定位并不是讲高深的气功，而是力图使瑜伽成为一种缓解疲劳、强身健体、放松心情的大众化的简单易学的全民健身活动。作者修习瑜伽多年，同时又受益于常年从事

中医养生护理的积累，因此在书中不仅图文并茂地对瑜伽动作进行了系统的说明，同时穿插许多养生保健的小常识，以及调息、冥想、节食等领域的修炼体会，对满足现代都市人群追求完美与科学的生活质量，实为不可多得的一本好书。

本书分基础篇、祛病养生篇两册。祛病养生篇介绍减肥塑身、强身祛病的瑜伽体位法及相关小常识等。本书另外一大特点就是配合图书的出版发行，作者还建立了一个瑜伽多媒体教学网站(www.youga.com.cn)。读者可以根据自己的时间和地点安排瑜伽练习进度，真正做到忙里偷闲练瑜伽。购买此书不仅掌握了基本动作，还等于拥有二十四小时的瑜伽私人教练，让您在最经济、最便捷的情况下享受瑜伽馆内的专业辅导。

作者介绍:

目录: 第一章 强健消化系统瑜伽套餐

- 1 腿旋转式
- 2 摇摆式联合国公布的十大垃圾食物
- 3 鸵鸟式
- 4 侧角伸展式
- 5 放气式
- 6 仰卧放松功

第二章 强健内分泌与新陈代谢系统瑜伽套餐

- 1 半脊柱扭动式
- 2 卧角式
- 3 单腿肩倒立式
- 4 弓式

第三章 加强神经系统瑜伽套餐

- 1 祈
- • • • • ([收起](#))

[忙里偷闲练瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

[忙里偷闲练瑜伽_下载链接1](#)

书评

[忙里偷闲练瑜伽_下载链接1](#)