

减肥瑜伽



[减肥瑜伽_下载链接1_](#)

著者:王韵

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2003-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810519069

《减肥瑜伽》中瑜伽（Yoga）诞生于五千年前印度河流域的古印度，她凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明和稍后传承尼罗河流域的古埃及文明的智慧哲学的精髓。瑜伽的目的在于祛除人们内心的痛苦，预防身体的苦楚。

作者介绍:

目录: 目录

- 1.瑜伽姿势照片
- 2.瑜伽诞生至今
- 3.适合每一个人的现代瑜伽
- 4.进言瑜伽练习者
- 5.瑜伽的人体图
- 6.瑜伽的神奇之处：充满生机的呼吸
消除饥饿感——清凉调息法
不再打呼噜——急速呼吸法

使头脑清醒的呼吸——库姆巴卡呼吸法
7.塑体瑜伽课程与课程计划表
8.瑜伽的准备姿势
9.瑜伽的放松姿势
10.帮您亮丽容颜、雕塑体型 瑜伽姿势
成为受人羡慕的女性——飞翔姿势
预防脱发——兔子的姿势
使身体柔软——白天鹅的姿势

.....

• • • • • ([收起](#))

[减肥瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜珈

生活保健

时尚

工具书

life

评论

吴海菁 藏书整理 2008年春节

初识YOGA~~~，生命不息，减肥不止啊~~~

大学时代买的，很喜欢的一本小册子

[减肥瑜伽 下载链接1](#)

书评

[减肥瑜伽 下载链接1](#)