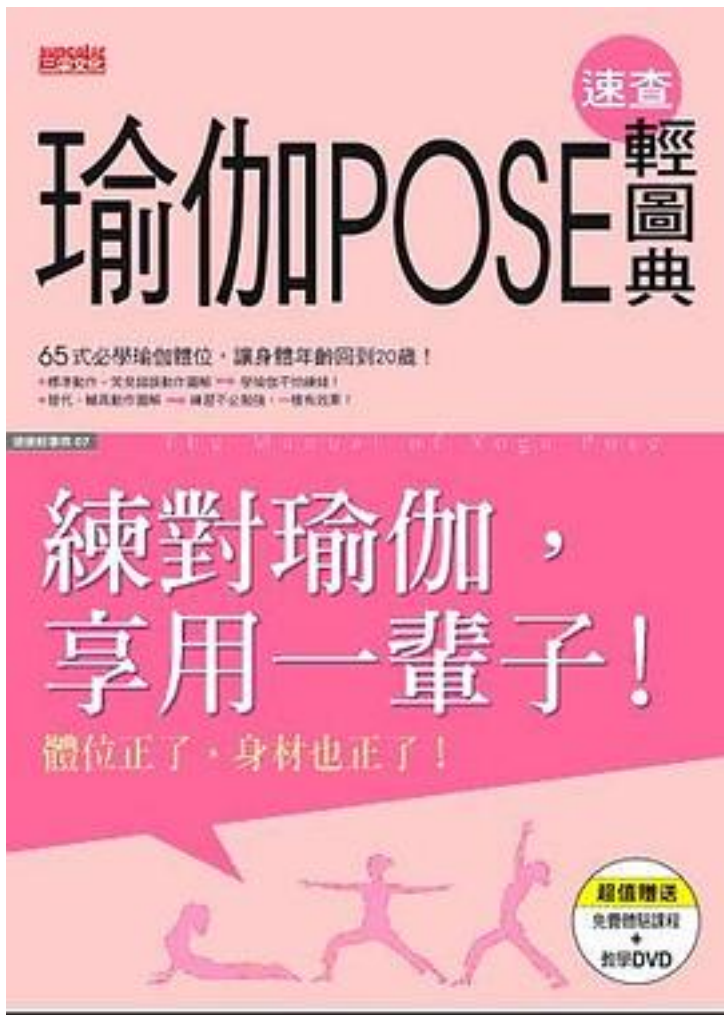


瑜伽POSE速查輕圖典



[瑜伽POSE速查輕圖典_下载链接1_](#)

著者:

出版者:三采文化

出版时间:2008/12/30

装帧:平裝(附DVD),15×21cm

isbn:9789862290460

6 5 招必學瑜伽體位，讓身體年齡回到20歲！！

●標準動作、常見錯誤動作圖解→學瑜伽不怕練錯！

●替代、輔具動作圖解→練習不必勉強，一樣有效果！

練對瑜伽，享用一輩子！

瑜伽風潮始終不減，想要藉由瑜伽美體健身的人愈來愈多。然而，因為沒有持續而正確地練習，做不到位也不懂得使用替代動作，以至於不但沒有收到應有的效果，甚至因為急躁而讓自己受傷的人，也愈來愈多。

要正確做到完成式，需許多條件配合：身體須準備好，還得尊重自我身體極限及聰慧練習。一旦遇到某些特殊健康狀況學生，指導老師須給予替代式及修正動作，並鼓勵學生多用輔具，且注意其身體正位。

正確練習瑜伽，可為健康帶來許多益處，如增加柔軟度、肌力、活力，強化神經系統，改善內在臟器功能、調節免疫系統；若從其他心靈及心理層面看待練瑜伽好處，可讓人們更踏實、抱持正面思考、增加正面情緒，更放鬆、自在、滿足及快樂，且更專注，可平撫情緒，使心神更寧靜。

本書為你整理了65招瑜伽必學體位，並特別規劃替代、輔具、常見錯誤動作的圖解，讓你練對體位，享受瑜伽帶來的身心靈療癒，讓你一輩子健康自在，永遠停留在初練瑜伽時的體態年齡。

本書特色

1. 美體、健康、心靈三大分類

不管是你的需求是美體塑身、養生保健，還是心靈療癒，都可以針對你想改善的地方，集中練習。

2. 替代動作圖解

挑戰難度高的動作，如果身體有先天限制，仍有替代動作，可以讓你一樣有效果。

3. 輔具動作圖解

除了替代動作，還可以使用輔助工具來調整身體的正位，讓你練習瑜伽既正確又輕鬆。

4. 常見錯誤動作圖解

由專業指導老師為你解析常見的錯誤動作，讓你揮別練錯體位而導致受傷的噩夢。

5. 老師的叮嚀解說

——講解每個招式的步驟訣竅，讓你在家自己練習時，猶如專家親臨指導，強化練習深度。

6. 瑜伽知識解說

告訴你關於瑜伽的小祕密，讓你巨細靡遺地了解瑜伽療癒身心的真世界。

書籍目錄

第一篇 你的瑜伽練對了嗎？

瑜伽學習的常見錯誤／瑜伽練習好感覺／瑜伽的知識入門／常見的瑜伽體位法流派／如何選擇適合的瑜伽課程／如何選擇合格的瑜伽老師

第二篇 瑜伽暖身操

進入瑜伽世界的第一式／頸部暖身／肩部暖身／腰部暖身／肩關節及背部暖身／腰背部暖身／全身暖身——拜日式

第三篇 美體瑜伽 P O S E

體位正了，身材也正了！
／腹部曲線／胸腹背曲線／胸部曲線／腰臀曲線／四肢曲線／腿部曲線／背部曲線／全身緊實

第四篇 健康瑜伽 POSE

體年齡回到20歲的祕密！／肌力保健／腎臟保健／呼吸道保健／腹腔保健／肝臟保健／腸胃保健／背部保健／代謝保健／脊椎保健／內分泌系統保健／頸肩柔軟／舒緩頭痛

第五篇 心靈瑜伽 POSE

身心靈的自我掌握！／提升專注／全身舒緩／情緒舒壓／幫助睡眠

第六篇 附錄：再忙，都可以隨身來點瑜伽！

作者介绍:

目录:

[瑜伽POSE速查輕圖典_下载链接1](#)

标签

YOGA

瑜伽

评论

[瑜伽POSE速查輕圖典_下载链接1](#)

书评

[瑜伽POSE速查輕圖典_下载链接1](#)