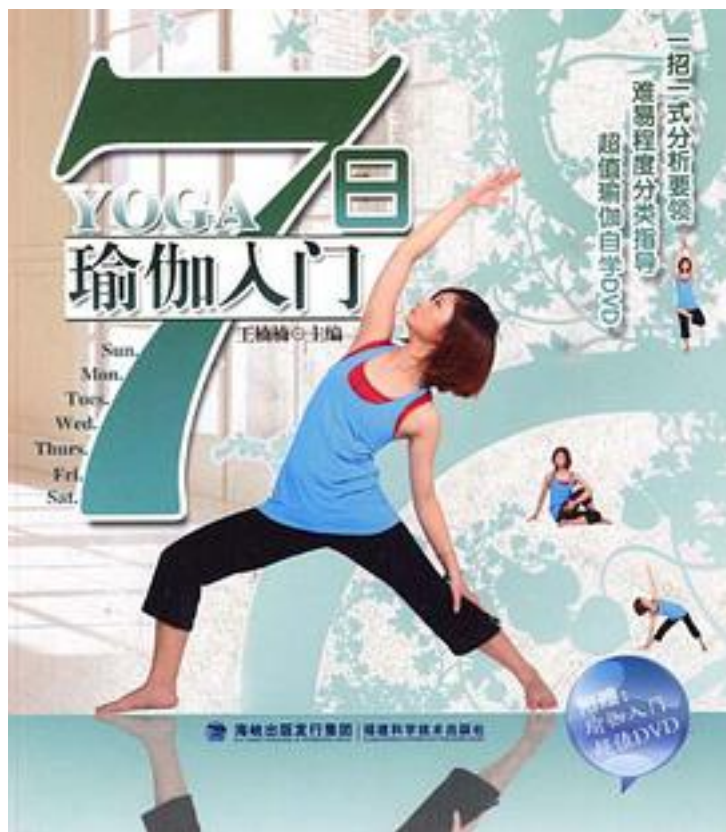


7日瑜珈入门



[7日瑜珈入门_下载链接1](#)

著者:王楠楠

出版者:福建科技

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787533535162

《7日瑜珈入门》介绍了瑜珈基本知识，坐式基础瑜珈、站式基础瑜珈、速效瑜珈、神奇瑜珈、保健瑜珈和助眠瑜珈。短短的七日尝试能让你对瑜珈有个粗浅的体会，如果感觉好，千万要坚持下去，希望瑜珈让你的生活焕然一新，你由此会成为一个活力超人哦！

爱美是人的天性，追逐美丽、享受青春是女人的权利，资深瑜伽教练精心为您设计美容

美体专项课程。7天为一循环周期，让您轻轻松松地练习。您会惊奇地发现，拥有优美的体态和姣好的容颜其实很简单哦！

作者介绍:

目录:

走进瑜伽神秘的瑜伽&时尚的健身运动／2现代瑜伽和传统瑜伽的区别／3瑜伽对人体的益处／4健康的瑜伽饮食／6关于瑜伽的Q & A／8练习瑜伽的注意事项／10准备练习瑜伽的用具／12选择适合自己的瑜伽班／14第1天

简单、轻松！瑜伽基础入门拉伸运动／16热身运动／21认识瑜伽冥想／24冥想前的准备／24冥想时的姿势／25冥想的技巧与方法／28基础呼吸法／30腹式呼吸法／32胸式呼吸法／34姿势练习中的呼吸法／36第2天

必不可少！坐式基础瑜伽莲花坐／38坐山式／40至善坐／42英雄式／44鹭式／46侧鸽式／48束角式／50第3天

增强平衡！站式基础瑜伽敬礼式／52三角式／54侧前伸展式／56反转三角式／58侧角伸展式／60树式／62第4天

缓解身体不适！速效瑜伽缓解头痛的瑜伽／64告别的姿势／64挂腿式／65舒缓生理痛的瑜伽／66骆驼式／66轮式／68改善手脚冰冷的瑜伽／70虎式／70五指伸展式／72第5天

远离负面情绪！神奇瑜伽减缓压力的瑜伽／74单腿头碰膝式／76缓解失眠的瑜伽／80犁式／84消除疲劳的瑜伽／86大旋转式／88第6天

调理疾病！保健瑜伽驱除感冒的瑜伽／92反桌式／92双角式／96缓解腰背疾病的瑜伽／98调节肠胃疾病的瑜伽／104金刚坐／108第7天

快速安睡！助眠瑜伽回归自然的睡眠瑜伽／110让人熟睡的卧式瑜伽／111基本俯卧式／111让人精神百倍的睡醒瑜伽靠墙倒卧式／116

• • • • • ([收起](#))

[7日瑜珈入门_下载链接1](#)

标签

评论

[7日瑜珈入门_下载链接1](#)

书评

[7日瑜珈入门_下载链接1](#)