

瑜伽入门



[瑜伽入门_下载链接1](#)

著者:郭健

出版者:湖南科技

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787535761378

《瑜伽入门》写的是：从瑜伽的呼吸开始，以轻松的心态进入瑜伽。瑜伽呼吸是练习瑜伽的始端，它能调理人的气息，畅通经络、排除废气。此外，瑜伽休息术也是不可缺少的，有利于恢复练习者的身体机能。

小小的运动，便能让人身心进入安静宁和的放松状态。是的，不用花时间花钱到专业的瑜伽会所去。只要带着《瑜伽入门》，做好练习瑜伽的准备，抱着认真练习的心态，在家里完成瑜伽练习，健康是可以随心而来，常伴左右的！

让我们一起来学习，开始一段健康而愉快的旅程吧！

作者介绍:

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领

军人物。近年来将瑜伽文化的传播和推广与生命关怀教育相结合，并将此作为毕生的使命。

目录: PART 1 认识瑜伽 瑜伽是什么 瑜伽溯源 瑜伽的分类 为瑜伽练习做准备
瑜伽饮食的原则 练习瑜伽的注意事项 练习瑜伽，从呼吸开始 瑜伽休息术PART 2
热身运动 颈部练习 肩部练习 开髋练习 腿部关节练习 手指手腕练习PART 3 基本坐姿
简易坐 长坐姿 至善坐 半莲花坐 全莲花坐 金刚坐 英雄坐姿 牛面坐 冥想手印PART 4
常用坐式 莲山式 腰侧弯式 腰旋转式 蝴蝶式 束角式 单腿背部伸展式 双腿背部伸展式
前伸展式 扭身式 简易船式PART 5 常用跪坐式 猫式 骆驼式 英雄伸臂式 叩首式 门闩式
牛面式 猫伸展式 婴儿式放松PART 6 常用站式 山立式 树式 蹲式 三角式 腰躯转动式
战士第一式 直角式 双角式PART 7 常用俯卧式 单腿蝗虫式 半蝗虫式 全蝗虫式 眼镜蛇式
弓式 蛇伸展式 鳄鱼式PART 8 常用仰卧式 炮弹式 婴儿式 斜式 桥式 下半身摇摆式 犁式
鱼式

• • • • • (收起)

[瑜伽入门_下载链接1](#)

标签

瑜伽

养生

入门

评论

挺喜欢瑜伽的，但是懒得做

[瑜伽入门_下载链接1](#)

书评

[瑜伽入门_下载链接1](#)