

# 零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD



[零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD\\_下载链接1](#)

著者:张菁

出版者:华夏

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787508057545

《零基础学瑜伽》内容简介：专为瑜伽初学者精心设计，最基础的入门知识，最易学的体式动作，最需要知道的小贴士，分步图解，一招一式教会你。让初次接触瑜伽的你易学爱学，快速变身瑜伽达人！

作者介绍:

资深瑜伽专家、高级教练

首都师范大学讲师

北京体育大学体育硕士  
中国健美协会培训委员会委员  
2002年全国健身小姐冠军  
中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

目录: 如何正确使用本书为初学者量身定做的瑜伽练习方法PART 1 古老又时尚的瑜伽  
认识瑜伽 瑜伽的历史 瑜伽独特的健身疗效PART 2 瑜伽初体验 瑜伽的六大基本要素  
瑜伽体位法 瑜伽呼吸 瑜伽饮食 瑜伽放松 瑜伽冥想 自然健康的生活方式  
如何开启我的第一天瑜伽生活 为初学者提供瑜伽服选购建议  
为初学者提供瑜伽垫选购建议 为初学者安排瑜伽练习时间  
为初学者创造最适宜的瑜伽练习环境PART 3 21天成就瑜伽达人  
第一阶段指导手册：从零开始到爱上瑜伽 瑜伽体式学习计划(第一周)  
瑜伽七日食谱(第一周) 瑜伽呼吸 用呼吸唤醒自己 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸  
瑜伽坐姿 冥想，倾听心灵 简易坐 半莲花坐 金刚坐 武士坐 瑜伽放松 静心减压 坐姿放松  
仰卧放松式 动物放松式 鱼戏式 俯卧放松功 婴儿式 卧英雄式 鳄鱼式 柔和身体  
头部转动式 肘部练习 手臂伸展式 蹬自行车式 肩倒立式 蹲式 鸟王式 抚平心际 颈部练习  
叩首式 犁式 蛇击式 云雀式 铲斗式 身心合一 拜日式  
第一阶段生活建议：亲近自然，控制情绪 第二阶段指导手册：内外兼修打造健康全身  
瑜伽体式学习计划(第二周) 瑜伽七日食谱(第二周) 美化肩颈 下颌上扬 左右转动颈部  
蛇伸展式 直角式 上犬式 健美脊背 树式 摩天式 幻椅式 平板式 眼镜蛇式 丰盈胸部  
双角式 双臂环绕式 双臂前举式 纤细腰腹 侧角伸展式 门闩式 钟摆式 性感翘臀 肩桥式  
虎式 反船式准备式 修长美腿 船式 增延脊柱伸展式 叭喇狗扭转式  
第三阶段生活建议：不吸烟、少喝酒、少荤多素  
第三阶段指导手册：体会身心合一的优雅 瑜伽体式学习计划(第三周)  
瑜伽七日食谱(第三周) 提神醒脑 飞鸟式 鱼式 巴拉瓦伽第一式 清理肠胃 腹部按摩功  
鸭行式 天鹅式 鱼第一式 消除疲劳 猫伸展式 三角加强式 兔子式 下犬式 平衡美人 摇摆式  
半轮式 战士第三式 第三阶段生活建议：养成健康生活习惯PART 4 瑜伽生活  
用瑜伽关爱身体 瑜伽误区 瑜伽的辅助工具  
· · · · · (收起)

[零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD\\_ 下载链接1](#)

标签

瑜伽  
  
养生  
  
身材  
  
瘦腿

增肌

减肥

冥想

健康

评论

-----  
[零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD 下载链接1](#)

书评

-----  
[零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD 下载链接1](#)