

塑身女王



[塑身女王_下载链接1](#)

著者:李承雅

出版者:北京科技

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787530446614

《塑身女王:娜迪亚的哈他瑜伽(珍藏版)(附卡片)》中的瑜伽体位和呼吸方法正是这种努力的一部分，也是最容易、最普遍被广大瑜伽练习者所接受的。我希望大家不仅是阅读瑜伽书籍，还能够体验并感受瑜伽的习练。这体验与感受会使你不断进步。我希望这本美丽的瑜伽书籍会帮助和指引你对幸福与真我的追寻。

作者介绍:

目录: 我就是娜迪亚娜迪亚对你说引言本书的构成和特征练习方法01 走进美丽的瑜伽
1.瑜伽 2.现代哈他瑜伽 3.呼吸与冥想02 保健瑜伽 保健瑜伽| 拜日式| 01.头碰膝前曲式|
02.苍鹭式| 03.牛面式(变式)| 04.头碰膝侧曲式| 05.蝴蝶式 06.鸽子准备式| 07.牛面式|
08.反台式(变式)| 09.英雄式(变式)| 10.半鱼式| 11.猫式| 12.眼镜蛇式 13.卧扭转式(变式)|
14.弓式(变式)| 15.弓式| 16.蝗虫式| 17.抱膝压腹式| 18.骨盆缓解姿势 | |

19.骨盆缓解姿势 II 20.弯曲式(变式)| 21.桥式|22.鱼式| 23.犁式| 24.半月式(变式)|
25.扭转幻椅式(变式)| 26.三角式| 27.尸体放松式03 力量瑜伽 力量瑜伽| 拜日式 I |
拜日式 II | 01.脊椎前曲伸展式(立)|02.三角式| 03.反转三角式| 04.侧伸展三角式
05.三角扭转侧伸展式| 06.双角式第一式| 07.举手抓大足趾式|
08.树式|09.侧前曲伸展加强式(变式)| 10.脊椎前曲伸展式(坐) 11.上体后仰式|
12.头碰膝前曲式(变式)| 13.头碰膝前曲式| 14.蝙蝠式| 15.直立手抓脚伸展式| 16.鱼式|
17.鸽王式 18.车轮式| 19.卧手抱腿式| 20.犁式| 21.拱背升腿式| 22.肩立式| 23.头倒立式|
24.起重机式04 热瑜伽 热瑜伽| 01.深呼吸| 02.半月式| 03.椅子式| 04.鹰式|
05.头碰膝前曲式| 06.拉弓站立式| 07.平衡木式| 08.分腿站立伸展式 09.三角式|
10.站立分腿头向膝式| 11.树式|12.脚尖站立式| 13.尸体放松式| 14.抱膝压腹式| 15.仰卧式|
16.眼镜蛇式 17.蝗虫式| 18.全蝗虫式| 19.弓式| 20.定型式| 21.半龟式| 22.骆驼式|
23.兔子式| 24.头至膝盖伸展式| 25.扭拧式| 26.圣光调息05 双人瑜伽 双人瑜伽|
双人瑜伽 I | 01.半月式| 02.树式| 03.舞王式| 04.勇士式 II | 05.勇士式 I | 06.勇士式 III |
07.椅子式 08.半扭拧式| 09.单腿鸽王式| 10.头至膝盖伸展式| 11.侧前曲伸展式
双人瑜伽 II | 提高腿部、骨盆、腰部关节柔韧性的动作|
提高肩膀、背部关节柔韧性的动作06 放松和休息 放松和休息 01.尸体放松式 02.婴儿式
03.利用毯子和靠垫的放松动作
• • • • • (收起)

[塑身女王_下载链接1_](#)

标签

瑜伽

启迪我的好书

美丽

女性

塑身

品质

健康瘦身

保养

评论

a very nice introductory book for a yogi

浅显易懂的瑜伽入门书

[塑身女王_下载链接1](#)

书评

[塑身女王_下载链接1](#)