

练瑜伽变完美



[练瑜伽变完美 下载链接1](#)

著者:刘敏

出版者:

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787538445015

许多人选择瑜伽都有自己的目的，有些人要减肥瘦身，有些人要雕塑形体，有些人要提升气质，有些人要放松减压，有些人要养生养气。而本书中的瑜伽将帮助您提升免疫力，并且给你更多的意外收获。

本书的内容中，选取了比较常见的体式，没有在其中加上过多花俏的动作和表演。主要介绍了安全的练习方法，和瑜伽练习当中真正会出现的问题和感觉。

作者介绍:

姓名: 刘敏 职业: 瑜伽导师 年龄: 30 位置: 长春 修习简介

2004. 5参加瑜伽私人教育课程 2005. 9获取美国加州瑜伽高级教练资格

2006. 3曾创办自己的瑜伽工作室

2006. 11随原师修习阿南达瑜伽“呼吸法”与“行为控制”

2007. 2追随原师在北京参加“商业利益发展对瑜伽传播的催动与伤害”研讨会
2008. 2追随疆师在大连学习“瑜伽的自我探索”
2008. 10追随原师于大连参加“成年女性健康恢复”研讨会时任环宇健身的首席瑜伽师
和环宇体育培训学校创始人之一

目录: 前言
瑜伽基础篇
瑜伽的练习原则
下肢锻炼
减压的腿部后侧伸展
下肢的练习方法
伸展的阶梯进步
第一阶段
第二阶段
单腿坐立前曲式
第三阶段
第四阶段
单腿坐立前屈式
单腿坐立前屈式
第五阶段
· · · · · (收起)

[练瑜伽变完美](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

居家可练

刘敏

为自己变得更美好

评论

[练瑜伽变完美 下载链接1](#)

书评

[练瑜伽变完美 下载链接1](#)