

# 《忙里偷闲练瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《忙里偷闲练瑜伽》

13位ISBN编号：9787500925491

10位ISBN编号：7500925492

出版时间：2004-1

出版社：人民体育出版社

作者：张液液

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《忙里偷闲练瑜伽》

## 内容概要

本书的定位并不是讲高深的气功，而是力图使瑜伽成为一种缓解疲劳、强身健体、放松心情的大众化的简单易学的全民健身活动。作者修习瑜伽多年，同时又受益于常年从事中医养生护理的积累，因此在书中不仅图文并茂地对瑜伽动作进行了系统的说明，同时穿插许多养生保健的小常识，以及调息、冥想、节食等领域的修炼体会，对满足现代都市人群追求完美与科学的生活质量，实为不可多得的一本好书。

本书分基础篇、祛病养生篇两册。祛病养生篇介绍减肥塑身、强身祛病的瑜伽体位法及相关小常识等。本书另外一大特点就是配合图书的出版发行，作者还建立了一个瑜伽多媒体教学网站([www.youga.com.cn](http://www.youga.com.cn))。读者可以根据自己的时间和地点安排瑜伽练习进度，真正做到忙里偷闲练瑜伽。购买此书不仅掌握了基本动作，还等于拥有二十四小时的瑜伽私人教练，让您在最经济、最便捷的情况下享受瑜伽馆内的专业辅导。

# 《忙里偷闲练瑜伽》

## 作者简介

张液液，作者出生在医学世家，自幼受到医学的熏陶。从12岁开始接触瑜伽并进行修炼。1988年就读于北京第二卫生学校，用四年时间系统地学习了中西医护理知识，毕业后就职于北京中医医院，从事中医护理工作7年。其间在明师的指点下，对中医养生及气功、营养学、心理学进行深入的

## 书籍目录

### 第一章 强健消化系统瑜伽套餐

- 1 腿旋转式
- 2 摇摆式联合国公布的十大垃圾食物
- 3 鸵鸟式
- 4 侧角伸展式
- 5 放气式
- 6 仰卧放松功

### 第二章 强健内分泌与新陈代谢系统瑜伽套餐

- 1 半脊柱扭动式
- 2 卧角式
- 3 单腿肩倒立式
- 4 弓式

### 第三章 加强神经系统瑜伽套餐

- 1 祈

# 《忙里偷闲练瑜伽》

章节摘录

插图

## 《忙里偷闲练瑜伽》

### 精彩短评

- 1、书是好书，好像道理太深，瑜伽还没开练，不知何时能有效果，慢慢练吧，总有好处。
- 2、有点小、薄，但内容还蛮多的
- 3、很受益！
- 4、拿到手才发现是一本小册子，不过知识面覆盖的还算全面。这里面的瑜伽是专门针对各种病症设计的，同时对各类病症作了介绍及生活中需要注意的事项，很人性化的。动作说明还算清楚，不是很详细。
- 5、内容比较简单明了，有图形指示，本人练了近一年了，身体大有益处。

# 《忙里偷闲练瑜伽》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)