

《优雅瑜伽》

图书基本信息

书名：《优雅瑜伽》

13位ISBN编号：9787509003688

10位ISBN编号：7509003687

出版时间：2008

出版社：当代世界出版社

作者：(日) 千叶丽子

页数：079

译者：丁莉

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

《优雅瑜伽》

内容概要

《优雅瑜伽》

作者简介

《优雅瑜伽》

书籍目录

我心目中的瑜伽 (卷首特辑) 日本时尚圈最IN流行风向优雅瑜伽风瑜伽初学者最佳入门指南018 STEP1
消除瑜伽初学者疑问与不安的Q&A020 STEP2怎样学会正确的精神式呼吸法让身心充满YOGA BEAUTY
能量!曲线美人的19式经典体位法Lesson1 平衡体位法半莲花树式 / 大鸟式 / 鹤式Lesson2站立体位法三
角式 / 三角扭转式 / 三角变化式Lesson3坐式体位法扭转变式 / 狮式 / 骆驼式 / 火碰膝盖式 / 头碰膝
盖扭转式 / 合蹠式 / 虎式Lesson4仰卧·俯卧体位法轮式 / 弓式 / 眼镜蛇式 / 锄头式 / 肩立式 / 肩立变
化式“月之礼拜”让我们参见拜月式的终极意境“到了瑜伽圣地后,对于父亲的死,我终于放下了
”“我的瑜伽密语”瑜伽术语解说

章节摘录

插图：

《优雅瑜伽》

编辑推荐

《优雅瑜伽》是日本时尚圈最IN流行风！优雅瑜伽风！

《优雅瑜伽》

精彩短评

- 1、图很美，介绍的也很详细，瑜伽是一种优雅的生活方式
- 2、一般，但是增长了我不少关于瑜伽的知识
- 3、内页跟碟都很优美，教授的动作也不算少，只是如果碟里是中文发音就很完美了。
- 4、书的印刷很好,都是基本体位，有点简单了，随书带的dvd也很清晰，是日语听不懂。
- 5、书的印刷很好全彩页的，但内容太少只教19个动作。光盘还是日语的。
- 6、重热韧带。
- 7、拿到书后第一眼的感觉不错，打开后细细一看作者写让我大体就对书中要讲的难易有了基本定位，整体而言是我中意的。
- 8、没啥值得看的~独立阅读居然还推荐过~强烈不明白为啥会推荐这么~~~~千万别买~~~~~
- 9、文字很吸引，千叶丽子阐述了自己练习YOGA前的抽烟好玩的混乱状态，与研修YOGA后的心境，让人很想练习瑜伽！动作偏难，但是都是经典动作！而且她有很认真的配衣服，而且衣服都很好看，很可爱。。。
- 10、很美丽的瑜伽书。
- 11、很喜欢，觉得很漂亮，做妈妈的人了，做瑜伽了还是那么优雅，是我学习的榜样
- 12、整本书的页面制作很漂亮，但是VCD的效果就不能称赞了，画面不好。内容简单易懂，对于想在家做些平衡动作练习的朋友来说还是不错的。
- 13、我买的28天瘦身瑜伽还很不错，这本优雅瑜伽感觉作者说自己说得太多子，我知道练瑜伽练一定境界的人会很有自信但我感觉作者有些过头了，讲自己讲得太多了，真正的内容太少了，前面画面是挺精致的，但花去了太多纸张全部用来欣赏的，对于我们来说是要去实践的东西，所以重复的也不要太多了！希望作者能高调宣传瑜伽低调介绍自己！多些实在的东西！
- 14、非常不错的一本书 很漂亮的
- 15、好美好优雅的瑜伽。
- 16、恢复瑜伽中。
- 17、3/19 2009
- 18、太难了
- 19、设计的很精美，瑜伽体式很规范。
属于赏心悦目的那种，清新唯美的风格，她会让人瞬间爱上瑜伽。
- 20、难度比较大 不属于初级瑜伽 有基础的人提高用很好 还有光盘可以跟着做
- 21、觉得挺好的分节图片也很清楚照着做就可以了质量上没有问题随书带的dvd也很清晰总之很不错
- 22、老师的造型都挺美。然而文字性的东西少了些，要理解有些难度啊。
- 23、看上去很难。但是真正练习其实也可以做到。
- 24、这是我自学瑜伽的第一本书，狠狠心就买下来了，可惜没有光盘，虽然卖家有补偿我，但依旧很遗憾
- 25、今天收到书啦！包装很赞的说！印刷很好！光盘的质量也不错！我的瑜伽生活开始啦！JM们一起加入啊！一起拥有健康的生活！

《优雅瑜伽》

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