

# 《李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）》

## 图书基本信息

书名：《李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）》

13位ISBN编号：9787900366115

10位ISBN编号：7900366113

出版时间：2005-01

出版社：浦东电子出版社

作者：李扬

页数：96

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)

# 《李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）》

## 内容概要

有着5000年历史的瑜伽，在21世纪的今天仍散发着迷人的魅力。越来越多的研究表明，瑜伽与健康之间存在必然的联系。世界卫生组织 (WHO) 宣布瑜伽为传统疗法之一。瑜伽中的拉伸、挤压、扭动等动作，让身体极度舒展，能快速消除生活、工作中的紧张、疲劳。本VCD是李扬修练瑜伽二十年的结晶，作者揭示出瑜伽在健康、力量、平衡和美等方面的价值，阐明了瑜伽与时尚的关系，以及作者学习瑜伽哲学的体会，在此，作者愿与更多的读者分享。

## 书籍目录

学习瑜伽需注意的事项

瑜伽小知识

### 一、健康篇

- 1、向太阳致敬（简式）
- 2、三角式
- 3、三角式变体
- 4、增延脊柱伸展式
- 5、花环式
- 6、鸵鸟式

.....

### 二、平衡篇

- 12、单腿站立平衡伸展式
- 13、树式
- 14、双臂放松式
- 15、半莲花平衡站式
- 16、王者之舞

.....

### 三、力量篇

- 19、战士式（1）
- 20、战士式（2）
- 21、战士式（3）（简式）
- 22、站立炮弹式
- 23、半月式
- 24、蹲式

.....

### 四、美丽篇

- 31、海狗式
- 32、坐角式
- 33、卧角式
- 34、简单狮式
- 35、桥式

.....

# 《李扬魅力瑜伽（2VCD+手册）》

## 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)