《瑜伽常用体位法速查》

图书基本信息

书名：《瑜伽常用体位法速查》

13位ISBN编号：9787506461740

10位ISBN编号：7506461749

出版时间：2010-1

出版社：中国纺织出版社

作者：张梅

页数：222

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

《瑜伽常用体位法速查》

内容概要

《瑜伽常用体位法速查》内容简介：瑜伽是古老而时尚、神秘而科学的身心修习法。瑜伽并非只是流行或时髦的健身运动这么简单，它集哲学、科学和艺术于一身。张梅老师亲力亲为，制定了科学、简单、有效的瑜伽减肥排毒计划。跟随她习练，不仅可以拥有迷人的体态，更会收获健康、愉悦的身心。

《瑜伽常用体位法速查》

作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人
张梅瑜伽讲师团首席导师
《健与美》瑜伽体式解析专栏作者
搜狐公司健康管理顾问
多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人
中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委

《瑜伽常用体位法速查》

书籍目录

Part 1 放飞心灵！踏上瑜伽之旅　瑜伽体位法的由来　练习瑜伽体位法的益处　瑜伽与其他运动的区别　练习体位法的安全原则　练习瑜伽的8个关键词Part 2　基本坐姿与起始姿势　简易坐　平常坐　半莲花坐　莲花坐　至善坐　雷电坐　站立(也称山式站立)　长坐　跪立(臀部不在脚跟上)　跪坐(臀部放在脚跟上)　四角式(也称四角板凳跪)　仰卧　俯卧Part 3　常用体位·入门级　三角式　山式　坐山式　树式　风吹树式　铲斗式　钟摆式　站立伸展式　直角式　双角式　摩天式　腰转动式　幻椅式　战士一式　战士二式　三角伸展式　强化三角伸展式　半侧式　半月式　鸵鸟式　前屈伸展式　束角式　转躯触趾式　圣人玛里琪第一式　半舰式　磨豆功　滚动式　半鱼王式　牛面式扭背伸展式　蝴蝶式　后支撑式　鸭行式　劈柴式　放气式　花环式　月亮式　英雄式　……Part 4　常用体位·中等难度Part 5　经典体位·高难度Part 6　放松法

《瑜伽常用体位法速查》

章节摘录

插图：Part 1 放飞心灵！踏上瑜伽之旅练习体位法的安全原则很多人都会在没有教练指导的时候练习瑜伽，那么，在没有教练指导的情况下练习瑜伽体位法，如何保证安全呢？以下这些原则可为你提供帮助：勿躁进，要体验练习体位法时急躁的心情是进步的最大阻碍。不要急躁地追求进步而忽略的身体的限度，过度使用身体，会对身体造成伤害。初学者不必在意进度或成效，而要在练习时用心体验身体的变化，只要保持一定的练习频率，你将在两三个月内体验到身体有明显的进步。勿贪快，要有恒练习体位法时一定要慢慢做动作，因为这是慢伸展肌肉的过程，这样可以防止动作过猛造成的肌肉拉伤或骨折等意外事故。瑜伽体位有很多的练习方法，每一种练习方法都需要在缓慢的状态下练习，才能保障练习的安全性以及获得更完善的练习效果。必须遵守“ 在安全的范围内伸展 ”的原则。把一个体位法练好比囫囵吞枣地练一堆体位法好。只有持之以恒的练习才能收到预期的成效。即使生活紧张、杂事缠身，也不要为意外的牵拌而中断练习，只要抽出一点时间去练习就会有效果，练习的时间其实不在于长、而是在于专一。每日进行一次，即使时间较短，也比每周进行一次有效得多。

《瑜伽常用体位法速查》

编辑推荐

《瑜伽常用体位法速查》：贴心的分解图示，精准的动作演示，周到的步骤阐述与功效解读兼顾安全感和循序渐进，收获成就感初学者更易入门，熟练者成功晋级《瑜伽常用体位法速查》附赠高品质的DVD光盘

《瑜伽常用体位法速查》

精彩短评

1、比较透彻的专业指导，提供锻炼水平
2、败的一次网购，想退也不值，真上火
3、此瑜伽书到手后没有包装，无塑封。感觉像是旧的，光盘大概看了下，清晰度一般，伴音有些单调。总体可能还行吧。。。
4、非常实用啊，这本书
5、介绍很全面，正在练习。
6、书的质量和内容都好，是朋友推荐的。
7、价格比书店便宜，还自带光盘。自己在家用着就可以练习瑜伽，很实用。比起其他的瑜伽书，实用很多，不花哨，直接照着练习就可以了。
8、书还不错，就是有几页很脏，发货前没有检查，这点上有待提高！

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