

# 《瑜伽形体舞》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽形体舞》

13位ISBN编号：9787544233613

10位ISBN编号：7544233618

出版时间：2006-11

出版社：海南南海

作者：邓林馨

页数：142

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)

# 《瑜伽形体舞》

## 内容概要

高温瑜伽，顾名思义，就是在高温环境下进行瑜伽锻炼。本书作者邓林馨老师总结多年的教学经验，把高温瑜伽的特点与亚洲人的体质相结合，从呼吸、体位法、冥想、饮食等各个方面进行详尽讲解。跟着邓老师练习，你会发现，高温瑜伽能调节呼吸和心跳、拉伸身体、塑造体形、排毒养颜，比常温瑜伽能更快更好地收到效果。

# 《瑜伽形体舞》

## 书籍目录

第一篇 瑜伽形体舞的基础知识 瑜伽形体舞的概念 瑜伽形体舞的功效 瑜伽形体舞的学习方法 瑜伽形体舞的练习原则 瑜伽形体舞的编排须知 瑜伽形体舞与瑜伽的区别第二篇 瑜伽形体舞的呼吸方法 胸式呼吸 仰卧曲膝位的胸式呼吸 坐立位的胸式呼吸 站立位的胸式呼吸 腹式呼吸 仰卧位的腹式呼吸 坐立位的腹式呼吸 站立位的腹式呼吸第三篇 瑜伽形体舞的关键姿势 手势 压腕 转腕 兰花手 平掌手 脚位 直立正步位 勾脚 绷脚 曲膝 肢体语言 手臂波浪 舞蹈二位手 舞蹈三位手 含胸 挺胸第四篇 瑜伽形体舞的组合动作 “S”形修身健体组合 山式 手臂伸展山式 侧弯山式 手臂波浪式 提升山式 后弯式 直角式 手臂张开扭腰式 劈腿前弯式 直立式 合十式 “H”形美颈塑背组合 曲腿坐式 攀足式 攀足扭腰式 张开蝴蝶式 莲花坐扭腰转头式 颈部组合 “M”形丰胸美体组合 金刚扩胸式 追随者式 金刚侧转体式 惊变式 猫式 五体投地式 蛇武 四枝棒式 直手蛇式 蛇王武 “L”形美腿塑臀组合 “V”字开腿式 单腿挺身式 跨骑式 曲腿侧弯式 支架式 “T”形收腹细腰组合 单手伸展骆驼式 骆驼式 卧英雄式 叩首式 蛇身式 鹰式 幻椅式 “A”形平衡瘦身组合 风吹树式 抬腿转体树式 舞蹈式 抱腿树式 大鹏展翅式 “N”形力量伸展组合 侧腰式 三角式 三角变化式 战士式 战士变化式 半月武 向下狗式 抬腿狗式 新月式 鸽子式 “R”形修复拉伸组合 横木式 单腿跪立式 横木变化式 横木变化式一 横木变化式二 横木变化式三附录：学员日记

# 《瑜伽形体舞》

## 编辑推荐

产前调理保健，产后形体恢复，本书是精心为您编制的孕妇保健操和产后塑形操，有助于松弛身心、稳定气血、强化肺肝、减轻便秘、促进血液循环、减轻水肿、增加腿力、调匀呼吸、帮助生产提神醒脑、活动气血、收缩产门、按摩内脏、重整筋骨、刺激神经、恢复体能、强心健肺、缩腰实腹、健康健美，让您“孕”出健康母子，“动”回少女时的身材。

## 《瑜伽形体舞》

### 精彩短评

- 1、碟子挺好的。把书本的动作用dvd的形式，教学
- 2、还行吧,但要根据个人水平而定
- 3、这本书超赞！如果有类似的书就好了，不知道这个系列的其他书是什么？
- 4、买来后照着练习,感觉很不错.很喜欢!买来后照着练习,感觉很不错.很喜欢!买来后照着练习,感觉很不错.很喜欢!
- 5、书的质量很好,分解图也较比的细致。只是哈。我买来竟然没有持之以恒的练下去。....惭愧
- 6、讲解具体
- 7、买来后照着练习,感觉很不错.很喜欢!
- 8、作者时刻都带着微笑，感觉很舒心。动作讲解很详细。
- 9、断断续续练瑜伽五年了，本书的是瑜伽舞，跟传统瑜伽的区别是：前者是动态的，后者相对是静态的。这本书的DVD，我觉得一般，动作的设计是不错，如果做到位，确实能够有塑身的效果，当然，练习瑜伽的本意不在塑身。问题是，DVD中的动作，全都是一个方向的，基本是练了左边就没练右边，这样身体能平衡吗？碟子是只供参考，而不是让读者看着练的吗？如果只供参考，看书就够了啦，还录什么DVD!希望笔者能改进这个方面~
- 10、书的质量很不错，是大书，图片也清晰。碟的质量还可以。有更多类似这样的书和碟就更好了。
- 11、练瑜伽蛮多年了，这本书里加进很多舞蹈的元素，整套动作肢体语言还是挺柔美的。适合MM们闲时在家照着练习。
- 12、老师长得漂亮，气质非常好。看了碟片，有种情不自禁想跟老师学动作的冲动。瑜伽和舞蹈动作融为一体，超赞！
- 13、当时买时还比较实用，那会还不流行智能手机，现在这种非经典的纸质读物确实要被淘汰了。
- 14、不管书的内容怎样，总之送给我的书是旧的！生气！
- 15、只是我觉得动作有点快,再慢点就好了.自己可以跟这做.
- 16、太普通了，还什么形体舞。没见到舞在哪，书的质量也一般

# 《瑜伽形体舞》

## 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)