

《15分钟经络按摩瑜伽》

图书基本信息

书名：《15分钟经络按摩瑜伽》

13位ISBN编号：9787122063946

10位ISBN编号：7122063941

出版时间：2010-1

出版社：化学工业出版社

页数：89

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

《15分钟经络按摩瑜伽》

前言

多年前，我收个小男孩为徒，并以伟大贤师的称号Manu为他命名，希望他将瑜伽的光芒散播到大地的每一个角落。在得知Manu即将远赴中国教授瑜伽时，我轻抚他的额头，给予我最真的祝福，“我的孩子，用你所学帮助他人，祛除病痛，传播瑜伽，让更多的人从中受益。”Manu的教学以医学体系为基础，既沿袭了经典传承的瑜伽精神，又结合了科学系统的瑜伽理论，特色鲜明，独树一帜。现在他已经成为许多中国朋友喜欢和爱戴的老师，我非常欣慰。希望中国的朋友能够从这本书中受益，感受瑜伽带给我们的平静、和谐和解放。感谢所有给予他指点、帮助的老师 and 朋友们，祝福你们。

《15分钟经络按摩瑜伽》

内容概要

《15分钟经络按摩瑜伽》内容简介：现在风行于欧美日韩、令中外女星为之着迷、最新的美体保健方法——经络按摩瑜伽，究竟具有什么神奇魔力？《15分钟经络按摩瑜伽》中，秉承印度至高瑜伽练习的manu老师，将经络按摩、经络瑜伽、呼吸法详解，细分为美容、瘦身、塑形、保健、增添魅力等部分，揭开经络按摩瑜伽的神秘面纱，指导您成为健康的经络美人。

《15分钟经络按摩瑜伽》为了方便练习，设置了大图阅览、文字详解、重点提示等，让瑜伽练习简单有效。您只要在每天的闲暇15分钟练习经络按摩瑜伽，身姿、气质、健康都发生令您欣喜的变化。随书附赠DVD，光盘实景演示，让您的练习更加精准、流畅，成为美丽、健康、优雅的瑜伽女人。

《15分钟经络按摩瑜伽》

作者简介

Manu，11岁起跟随隐士S.Gurbachan Singh大师修习瑜伽，之后进入世界最古老的印度Kaivalyadhama G.S. 瑜伽研究学院，成为O.P.Tiwari大师的弟子，并获得首席瑜伽导师执业资格证书。此后相继取得印度国家一级瑜伽裁判资格证书和瑜伽与冥想专业硕士学位。多年瑜伽导师教学经验及王瑜伽临床医疗经验，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入于教学中，深受学员喜欢。

《15分钟经络按摩瑜伽》

书籍目录

Part1 练习前的准备 认识经络按摩瑜伽 瑜伽的练习环境和注意事项 经络按摩的基本手法 瑜伽的呼吸与基本坐姿 Part2 瑜伽美人美容按摩篇 经络按摩 经络瑜伽 驻颜冥想 狮子式 头倒立第一步 猫式 猫变化式 Manu兔子变化式 肩倒立 鱼式 站立前屈式 婴儿式放松 呼吸法 Part3 瑜伽美人 瘦身按摩篇 经络按摩 经络瑜伽 幻椅变式 站立前屈伸展式 站立放气式 战士二式 战士四式 哈努曼变化式 新月式 斜板式 下犬Manu变化式 幻椅Manu变化式 Part4 瑜伽美人 塑形按摩篇 经络按摩 经络瑜伽 树式 舞蹈式一 猫简单变化式 蛙式 鸽子式 舞蹈式二 鸽子变式 圣光呼吸法 Part5 瑜伽健康女人 office lady篇 经络按摩 经络瑜伽 颈部练习 细肩式 婴儿Manu变化式 传统虎式 眼镜蛇式 蝗虫式 俯卧船变化式 眼镜蛇变式 牛面变化式 坐立脊柱扭转式 单腿背部伸展变化式 巴拉瓦加蒂二 仰卧腰部扭转式 呼吸法 Part6 瑜伽健康女人 生理保健篇 Part7 瑜伽健康女人 夫妻保健篇 Part8 瑜伽优雅女人 增添魅力篇 附录

《15分钟经络按摩瑜伽》

章节摘录

插图：

《15分钟经络按摩瑜伽》

编辑推荐

《15分钟经络按摩瑜伽》：首次将瑜伽与神奇经络按摩相结合由内而外升华美丽美容 瘦身 塑形 保健 魅力增添最便捷的美丽与健康途径最值得珍藏的瑜伽教程魅力达人必备源自瑜伽至高殿堂印度著名瑜伽大师倾情指导推进DVD全程实景指导畅销瑜伽第3季风靡世界的美体健身方法15分钟，时间短，效果快！燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变……让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣！献给生命的健康宝典时尚健身铂金珍藏版医师采用的辅助疗法印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

《15分钟经络按摩瑜伽》

精彩短评

- 1、还没怎么练就小练了几个动作 希望自己动起来
- 2、给我妈妈买的书，不知道好不好~书的质量是很好~！
- 3、实用性强 很到位的讲解
- 4、看完感觉还行，没有什么特别的感觉
- 5、适合中级以上人士做，初学者不宜
- 6、书真的不错，赞
- 7、这本书也大概看了，太肤浅了，还不如我花9元钱买的一本书，这本书值钱的估计是书本彩印和纸张上了，不建议购买，可惜不像衣服还可以退货的
- 8、还可以，体式不难，适合在家练习。
- 9、有光盘最好了 嘿嘿 准备开始学习
- 10、画面很清晰，书也不错，应该挺适合初学者的
- 11、15分钟经络按摩瑜伽
- 12、所涉内容简单，适合初学者。
- 13、看着不错,做着挺难.
- 14、还没仔细看，不过大概看了一下还不错
- 15、画面清晰度一般,不过有书指导好,会知道多一些常识.在家练瑜伽会来得自由些.
- 16、招式跟老师教的一样，，，不错
- 17、给五分吧
- 18、身体得多柔软才做到起来！~真心佩服！~
- 19、这本书照着做有一定难度，半路出家是不行滴，一步一步照着做，相信会看到效果，毕竟不是科班出身，半老徐娘啊~很好的书，还有光碟，又省了银子，又学了技术，一举好几得啊~~
- 20、内容很好，很简单，挺有用的
- 21、还配了碟片，挺值的
- 22、买来后，练了整个人觉得很舒服，筋骨貌似通了。是初级入门的那种。光碟也能打开，画面还行。挺喜欢关于经络的书或练习，就是觉得奇怪，怎么没人买没人评，那么冷清。经络和瑜伽结合，不错啊！
- 23、还好，一直没用呢

《15分钟经络按摩瑜伽》

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