

《健康生活之男子康体瑜伽》

图书基本信息

书名：《健康生活之男子康体瑜伽》

13位ISBN编号：9787113119492

10位ISBN编号：7113119492

出版时间：2010-10

出版社：中国铁道

作者：李吉文//矫林江

页数：156

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

《健康生活之男子康体瑜伽》

内容概要

《健康生活之男子康体瑜伽》内容简介：瑜伽是一种生活方式，也是一种健康理念一种唤醒生命系统、强身健体、净化灵魂之运动男子康体瑜伽结合了中国人的体质，它将助你调整呼吸系统、内分泌系统，促进新陈代谢，改善亚健康强身健体，变赘肉为肌肉，增强男士魅力，提升儒雅气质增强肌肉结实度，锻炼身体柔软度，防止运动损伤提高心肺功能，促进血液循环及新陈代谢，提高免疫力释放和缓解精神压力，达到身心平衡，改善睡眠增强自我控制能力，放松身心，抵御不良情绪的影响。

《健康生活之男子康体瑜伽》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

中国瑜伽行业协会高级教练，师从印度著名瑜伽大师Manhar K.Patel，曾系统地学习了阿斯汤伽瑜伽、理疗瑜伽、冥想瑜伽、热瑜伽以及哈他瑜伽等瑜伽课程，尤以阿斯汤伽瑜伽最为擅长，被誉为中国Ashtanga之星。作为行业内少数的男性瑜伽教练，深受广大瑜伽练习者的喜爱。

《健康生活之男子康体瑜伽》

书籍目录

第一章 风靡全球的瑜伽文化 第一节 瑜伽简介 第二节 瑜伽起源 第三节 瑜伽体位法 一、瑜伽体位法的意义 二、瑜伽体位法的命名 三、瑜伽体位法的功能 四、瑜伽三脉七轮 第四节 男子瑜伽的独特功效 第五节 练习瑜伽注意事项第二章 一呼一吸全世界法——瑜伽呼吸法 第一节 胸式呼吸法 第二节 腹式呼吸法 第三节 完全呼吸法第三章 健康塑造体魄，提升儒雅气质 第一节 颈部练习 第二节 肩部练习 第三节 盘坐伸展式 第四节 灵活膝盖 第五节 平衡式 第六节 人面狮身式 第七节 直角式 第八节 单手弓式 第九节 树式 第十节 鸵鸟式 第十一节 幻椅式 第十二节 摇摆式 第十三节 叩首式 第十四节 步步莲花 第十五节 铲斗式 第十六节 动物放松功 第十七节 门闩式 第十八节 剪刀式 第十九节 舞者式 第二十节 蹲式 第二十一节 乾坤扭转式 第二十二节 弓式 第二十三节 简易倒立式 第二十四节 高级船式 第二十五节 侧腿平衡式 第二十六节 双手蛇式 第二十七节 单手蛇式 第二十八节 袋鼠式 第二十九节 头手倒立 第三十节 头肘倒立 第三十一节 无手支撑头倒立 第三十二节 侧乌鸦 第三十三节 高级三角转动式 第三十四节 单腿压腹式第四章 健康有法 我有瑜伽 第一节 健康有效激活全身 一、向太阳致敬一 二、向太阳致敬二 三、向太阳致敬三 第二节 健康强化呼吸系统 一、鱼式 二、骆驼式 三、下犬式 四、坐山式 五、眼镜蛇式 六、犁式 七、双腿背部伸展 第三节 健康强化消化系统 一、山式 二、扭脊式 三、半月式 四、磨豆功式 五、乾坤扭转 六、抱膝压腹式 七、全蝗虫 八、眼镜蛇扭转式 第四节 健康强化生殖系统 一、犁式 二、眼镜蛇式 三、双腿背部伸展 四、小桥式 五、战士一式 六、身腿结合式 七、全蝗虫 八、半蝗虫 第五节 健康舒缓神经系统 一、三角伸展式 二、侧角伸展式 三、三角转动式 四、舞者式 五、战士一式 六、战士二式 七、战士三式 八、鹤禅式

《健康生活之男子康体瑜伽》

章节摘录

插图：

《健康生活之男子康体瑜伽》

编辑推荐

《健康生活之男子康体瑜伽》：强身健体 舒心养性的生活必备书新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典CYPAC中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师金程监制时尚明星练体位示范产后新妈妈的形体修复宝典时尚新妈妈的产后减压大法新妈妈与新爸爸的甜蜜运动随书赠送价值千元报名优惠卡价值百元免费体验卡

《健康生活之男子康体瑜伽》

精彩短评

- 1、书还没细看，大概看了一下还不错，物流速度也很快！
- 2、调货时间太长了
- 3、总体不错，可是光盘只放出20分钟就卡死了，请求退还光盘，还没有回复。
- 4、照着练了两次，感觉还可以，动作解释的很好，图片也很清晰易懂。
- 5、一些比较基本很容易做的 但是是一些要配合老师的指导 不然真的很危险 感觉不错就是那个免费送我享受不到因为我是潮州的离那相隔10万8千里
- 6、内容不错 有的难度太大的做不了 做到4星就可以了
- 7、送给老公的书，老公看了也很喜欢，还跟着练习呢。
- 8、身体硬，柔韧性差，做不到位
- 9、健康生活之男子康体瑜伽（附光盘）
- 10、书的质量非常好，过程都有说明，但简单了一点。应该容易学会吧。总的来说，不错。
- 11、内容不错要是送瑜伽垫子就好了
- 12、很好，我喜欢练习瑜伽，希望老公也能喜欢并从中收益。
- 13、刚、柔、美的集合体
- 14、很喜欢这个教材，中年人很好的锻炼教材
- 15、瑜伽不是女子的专利

《健康生活之男子康体瑜伽》

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