

# 《瑜伽入门7步学》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽入门7步学》

13位ISBN编号：9787506454520

10位ISBN编号：7506454521

出版时间：2009-1

出版社：中国纺织出版社

作者：李宁

页数：71

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)

# 《瑜伽入门7步学》

## 内容概要

《瑜伽入门7步学》为瑜伽宝贝系列之一。《瑜伽入门7步学》倾力打造瑜伽宝贝系列，1自诊自测——2静心减压——3呼吸唱颂——4暖身活动——5循序渐进——6挑战自己——7调理放松7步yoga，循序渐进，超简单的yoga入门秘笈。

# 《瑜伽入门7步学》

## 作者简介

李宁，毕业院校：北京戏曲艺术学院

专业培训：

1999年在日本北海道、东京学习瑜伽，2001年在马来西亚接受瑜伽导师培训，开始从事瑜伽教学工作，至今已积累了8年一线瑜伽教学经验。

曾获奖项：

2004年 北京市健美锦标赛健身小姐亚军，2004年 全国俱乐部健

# 《瑜伽入门7步学》

## 书籍目录

瑜伽入门7步必读Part 1 唤醒身心4步走 第1步：自诊自测——身、心、灵全面扫描 生理健康自我诊测 心理健康自我诊测 肌体衰老程度及体质自我测试 第2步：静心减压——让身心都暂时归零 静坐，让身心更沉稳 烛光冥想 第3步：呼吸唱颂——唤醒生命能量 分段式呼吸练习 瑜伽唱颂 第4步：热身活动——瑜伽从温软的幸福中开始 课前常规热身运动 拜日式 中高级拜日式Part 2 体式练习3步学，进入瑜伽的核心体验 第5步：循序渐进——坐、卧的瑜伽体式 坐姿 山式 简易脊柱扭转 单腿背部伸展式 双腿背部伸展式 牛面式 半莲花脊柱扭转 卧姿 上伸腿式 眼镜蛇式 腿旋转式 鱼式 第6步：挑战自己——站立、平衡的瑜伽体式 站姿 幻椅式 三角伸展式 侧角伸展式 摩天式 战士一式 战士二式 平衡 舞王式 战士三式 半月式 虎式的变体 第7步：调理放松——倒立等精华体式及回收能量 倒立 犁式 肩倒立式 无支撑肩倒立式 放松和休息 覆眼垫腰摊尸姿势 十字垫摊尸姿势 小腿垫高摊尸姿势 婴儿抱枕休息姿势Part 3 瑜伽常识，你知道吗 做完瑜伽，你觉察到这些变化了吗 练瑜伽时，这些毛病你有吗 瑜伽饮食观 一天良好的生活方案 如何避免练瑜伽时受伤 练习瑜伽，你有这些疑问吗

# 《瑜伽入门7步学》

## 章节摘录

插图：

# 《瑜伽入门7步学》

## 编辑推荐

《瑜伽入门7步学》由中国纺织出版社出版。

## 《瑜伽入门7步学》

### 精彩短评

- 1、感觉就那样！可能是我自己坚持不下去吧！
- 2、挺好的外观不粗，还有碟，就是里边的动作有的难了点，老婆说容易做到！
- 3、挺精致的 发货很快 喜欢卓越
- 4、建议不要买。。。 ，后悔ing~~~~
- 5、书的质量很好。。但是。。没有碟啊。。为什么咧？。。。嗯。。内容挺好。质量也好。颜色也不错。属于瑜伽书之上等。。只是。。本人。是个懒人。。没碟。。就没有把。。如果再折腾回去的话。。恐怕。。明年也回不来了。。
- 6、我收到的碟片有破损，不过还好可以播，不然伤心死了  
本书没有说明是不是按照这七个步骤来学习，还是说可以对调的，对于初学者很迷茫
- 7、介绍的很基础的练习方法，就是光碟中每套动作只做一半，剩下一半由自己练习，本想跟着光碟同步练习的，结果得不停的去按下暂停，自己做完一整套。
- 8、收到还没有用的，应该还行
- 9、还行啦。说是入门，不过那些动作有点难度（比某些瘦身瑜伽书的动作难).基础知识也介绍得不够。VCD里还详细说了每个动作的要领哦。
- 10、图文并茂、配光盘，很不错的教材。另外也是我朋友出的书，要支持一下。
- 11、书印刷精美!内容简单实用!光盘内容与书的内容是同步的.
- 12、图片不是很漂亮，看上去有点不舒服。不过还是有些使用性
- 13、比较适合我这样的初学者，还不错，就是收到书的时候感觉有点沾灰
- 14、我和我媳妇都很喜欢这本瑜伽书，有空就一起练一练。简单有可学性，不像有些书。很适合菜鸟学习。
- 15、因为之前练的是普拉提，而现在要练瘦身瑜伽，又是在自家练，出于安全因素，就买了这本入门7步学，学习之后，觉得无论是身体还是精神都受益匪浅！
- 16、从来没有如此清楚的认识瑜伽，这本书告诉了我。从来没有如此认真的练习瑜伽，冠军小姐李宁教会了我。坚持，坚持就是胜利！
- 17、收货很快，书本质量很好
- 18、这本书与我看到的一模一样，很好。
- 19、解说很详细,图画也很清楚.很喜欢.没有时间去外面练习的人可以在家一个人练习.是一本很不错的教材.希望大家也能喜欢它.
- 20、简单，关键在于坚持。第一次光盘是坏的。换的还挺及时。

# 《瑜伽入门7步学》

## 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)