

<<王楠瑜伽<瑜伽初学者手册>中英文对照(>>

图书基本信息

书名：<<王楠瑜伽<瑜伽初学者手册>中英文对照(附光盘)>>

13位ISBN编号：9787030142887

10位ISBN编号：7030142888

出版时间：2004-10

出版单位：科学出版社有限责任公司

作者：王楠

页数：103

字数：52000

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：<http://www.tushu007.com>

<<王楠瑜伽<瑜伽初学者手册>中英文对照(>>

内容概要

本书对瑜伽的基本知识进行了全面介绍，包括瑜伽的练习环境、用具、时间、着装，练习瑜伽的体位提示，暖身的11种方式和2套初级练习套路。

体位锻炼部分图文并茂，好看、易懂、可操作强，是瑜伽初学者和爱好者的指导、参考用书。

<<王楠瑜伽<瑜伽初学者手册>中英文对照(>>

作者简介

王楠，自幼在北京艺术学院学习京剧表演，并接受了芭蕾形体培训，后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。

自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经济与众多瑜伽师切磋学习。

8年来教授于北京20余家健身场馆及学校，已教授学生近万人。

1998年获北京

<<王楠瑜伽<瑜伽初学者手册>中英文对照(>>

书籍目录

1 什么是瑜伽 瑜伽意为统一 瑜伽的益处 瑜伽简介 历史 哲学意义 古今中外2 如何开始瑜伽 练习环境 练习用具 练习时间 服装建议 呼吸与放松 呼吸 放松 3 练习瑜伽体位的提示 4 初学者体位练习套路 暖身11式 1.坐 2.脖颈练习 3.手腕弯曲 4.手腕转 5.肘部练习 6.肩部练习 7.山式 8.盘腿坐拧转 9.膝部练习 10.脚踝练习 11.蝴蝶式(半、全) 初级套路练习1 1.盛开坐 2.提腿式 3.仰卧腿伸展 4.狮子式 5.猫式 6.月亮式 7.虎式 8.运弓式 9.蛇击式 10.船式 11.整体拧转式 12.仰尸式 初级套路练习2 1.三肢式 2.角伸展式 3.强力腿伸展 4.拧转蹲 5.侧角拧转式 6.椅式 7.犁式 8.前展桥式 9.腹部拧转式 10.活力放松式附录：瑜伽初学者感言

媒体关注与评论

本书是京城著名的瑜伽教练王楠女士在赴印度研修归来后所著成。其中的瑜伽体位姿势，都是由印度的专业瑜伽师所认定的合理编排。瑜伽与你的生活近在咫尺，你对它到底知道多少？本书将为你揭开瑜伽神秘的面纱。

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:<http://www.tushu007.com>