

<<王楠瑜迦>>

图书基本信息

书名：<<王楠瑜迦>>

13位ISBN编号：9787030143419

10位ISBN编号：7030143418

出版时间：2004-10

出版时间：科学人文出版分社

作者：王楠

页数：111

字数：56000

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>>

内容概要

上班族由于长时间静坐，并且没有时间进行系统的训练，出现许多亚健康状态，本书作者针对这个问题，为上班族编排了一套瑜伽动作，简单易学，可操作性强，在带来匀称身材的同时，还能更好地舒缓工作压力。

本书适合广大上班族阅读。

<<王楠瑜伽>>

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>>

书籍目录

1 练习瑜伽体位的提示 Caution 2 10分钟办公室瑜伽 10-Minute Office Yoga组合一 1.椅式 Chair pose 2.鹰式 Eagle Pose 3.背祈祷式 Back Prayer Pose 4.牛面式 Cow Face Pose 5.山式 Mountain Pose组合二 1.前弯曲 Forward Bend Pose 2.开腿蹲 Separate Bending pose 3.单脚祈祷式 One Foot Prayer Pose 4.分腿伸展式 Wide Leg Stretch Pose 5.分腿脊柱扭转式 Wide Leg Twist Pose 3 30分钟瑜伽早晚练 30Minute Routine For Morning & Evening 养神瑜伽晨练8式 Morning Routine 热身 Warm-Up 拜日式组合 Sun Salutation Series 1.半鹰式 Half Eagle Pose 2.站立头碰腿式 One Foot Head to Knee Pose 3.门式 Gate Pose 4.蜗牛式 Snail Pose 5.虎式 Tiger Pose 6.平衡提拉式 Lord Shiva's Pose 7.肩倒立 Candle Pose 8.仰尸式 Corpse Pose 静心晚练8式 Evening Routine 热身 Warm-Up 半莲花调息 Half Lotus Breathing Pose 1.坐狮式 Sitting Lion Pose 2.拜月式 Moon Salutation Pose 3.花环平衡式 Garland Balance Pose 4.胸碰腿伸展式 Chest to Leg Extension Pose 5.骆驼式 Full Camel Pose 6.野兔式 Hare Pose 7.半莲花扭转式 Half Lotus Twisting Pose 8.活力放松式 Active Relaxation Pose 4 瑜伽养颜篇 Yoga for Beauty 瑜伽体位美颜的方法及功效 The Method and Benefit of Beauty Yoga 90 美的意义 Health and Beauty 瑜伽令你健康美丽 The Path to Beauty , Good Shape , and Health 瑜伽美颜美体体位9式 Beauty Postures 9 Pose 1.狮吼式 Roaring Lion Pose 2.蛇击式 Strike Snake Pose 3.半脊柱扭转式 Half Spinal Twist Pose 4.蜥蜴式 Lizard Pose 5.鸽子式 Pigeon Pose 6.侧角变化式 Side Angle Variation Pose 7.头碰脚式 Head to Foot Pose 8.半头倒立式 Half Head Stand Pose

<<王楠瑜伽>>

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。瑜伽经历了数千年的考验流传至今，仍深受世界各国人们的青睐。然而到底如何通过练习瑜伽体位来进行美颜美体，如何通过正确的方法来进行练习，使其真正有效地达到我们所期望的健美强身的效果呢？

<<王楠瑜迦>>

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>