

<<美丽瑜伽时间>>

图书基本信息

书名：<<美丽瑜伽时间>>

13位ISBN编号：9787501945177

10位ISBN编号：7501945179

出版时间：2004-12-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：深堀真由美

页数：119

字数：86000

译者：沈杰

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>

## <<美丽瑜伽时间>>

### 内容概要

或许很偶然的机会你选择了这本书请不要迟疑，跟我们一起开始练习瑜伽吧。

从单个姿势开始配合呼吸，回应自己的身体，时刻倾听它发出的声音你不久就能体察到非凡的效果切实感受那迄今为止从未有过的暖流——那便是生命本身的力量所在。

## 作者简介

深崛真由美：师从“瑜伽第一人”之称的藤本宪幸，曾亲赴瑜伽的发源地——印度学习，并获得由印度瑜伽协会颁布的教练资格证。

现在东京开办了“深崛真由美瑜伽会馆”。

她的瑜伽研究特别注重瑜伽的基本法则，将“呼”与“吸”认真贯彻于每一个瑜伽体式当中，使锻炼者达到从

书籍目录

瑜伽带来的改变 身心双向诊断卡 简单，而得以持久练习的瑜伽 开始练习瑜伽前的要点Q\*A1 准备篇  
呼吸、坐姿、热身 本书的作用方法和专用术语 试试看！  
精致瑜伽套餐 7大灵穴 调理呼吸从这里开始 Yoga基本坐姿 从热身开始练习瑜伽 放松姿态，休息一下  
Column1阅读瑜伽，瑜伽的诞生2 心情篇 培养放松的心态，瑜伽9式 调控心情 英雄的变形式 集中  
注意力 舞蹈的变形式 增结自信 胸式 非凡的决断力 肩肘倒立的变形式 精力充沛不怕熬夜 开弓式 消  
解烦躁心情 觉醒式 摆脱醒脑 三日式 让自己变得更积极 芦苇式 Column2阅读瑜伽 瑜伽的教诲3 身体  
篇 塑造完美体质，瑜伽12式 抗寒秘方云雀的变形式 从痛经中解放 开足式 解决例秘带来的烦恼 桥式  
从头痛症中解放出来 锄的变形式 有效治愈肩膀痛 猫的变形式 增强肠胃功能 十字变形式 消除浮肿  
合蹠提腰式 矫正骨盆的偏斜 摇摆变形式 高枕无忧，轻松睡眠 鱼的变形式 护理秀发 头发式 对抗眼  
部疲劳 转动眼球锻炼眼部肌肉 治愈花粉症 呼吸法斯利贝塔 Column2阅读瑜伽 瑜伽的流派

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>