

<<轻松瑜珈入门>>

图书基本信息

书名：<<轻松瑜珈入门>>

13位ISBN编号：9787532129409

10位ISBN编号：7532129403

出版时间：2005-11

出版时间：上海文艺出版社

作者：《秀》杂志社

页数：100

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>

## <<轻松瑜伽入门>>

### 内容概要

美容养颜、塑身纤体，保健养生，瑜伽的好处不言而喻。

本书告诉你不用上健身房运动场，不必花钱准备一堆器材，轻松简单就能开始瑜伽生活的秘密；8招快速塑身瑜伽，纠正你的体态，把你立刻变成超级美女，不用量身也能订做好身材；每日十分钟基础瑜伽，让你享受轻盈舒适；6招办公室瑜伽让你时时刻刻头脑清醒……本书是引领你瑜伽入门的完全实用手册，只要有了本书，你在家也能轻松体验强效瑜伽。

此外，购买本书，你将获得一次免费体验瑜伽的机会哦，赶快行动吧！

！  
！

<<轻松瑜伽入门>>

书籍目录

What is YOGA 揭开瑜伽的神秘面纱瑜伽带给你的7大身心助益进入瑜伽的殿堂3个步骤进入瑜伽世界9个练习注意事项瑜伽必学热身运动Effects of YOGA 瑜伽健康学分矫正体态12大功效性瑜伽8招雕塑你的曲线基本练习轻盈又顺畅轻松的办公室瑜伽Live in YOGA 开启心灵瑜伽6个建议开启瑜伽心灵饮食瑜伽养身补方

## <<轻松瑜伽入门>>

### 章节摘录

书摘3个步骤进入瑜伽世界 如果要体验瑜伽所带来的改变，那么，请不要把它当作普通的运动，在你初识瑜伽、准备要进入瑜伽的世界时，多做一些心理准备，这将帮助你更深刻地体验到瑜伽改善你体能之外的心灵活动。

#### STEP 1 你的限制在哪里？

这是对自己的身体最初步的、最安全的检测，虽然瑜伽适合每个人学习，但第一步是需要了解自己的体能与健康，才能相辅相成达到自己预期的改善效果。

尤其原本就有一些肩颈或脊椎上的问题者，最好先与专业医师或瑜伽老师讨论，千万别贸然地做一些体能无法承受的动作，心理测验是剖析自己常遇到的情绪问题以及心理障碍，做一个舒缓地、积极地、恢复精神的瑜伽功能。

瑜伽可以是一个持续不断的功课练习，当然也是一个可以让你的心完全地展开、尽情地休息与宣泄情绪之地，所以自我了解是很重要的。

STEP 2 在探索这项具有千年历史的运动之前，先问问自己以下几个问题： 1.你觉得瑜伽哲学是什么？

2.你认为瑜伽课程所教授的内容是什么？

3.你希望从中获得什么？

4.教授瑜伽的老师有哪些类型？

以上问题，是帮助你在开始参考瑜伽课程资料前，对于不清楚的问题把答案找出来，以便你决定开始投入时间、精力、金钱在瑜伽世界时，能完全掌握到要领，以及充分辅助自我身心潜能达到平衡。

STEP 3 在你确定目标之前，要先知道，目标并不是要你定下三个月后可做倒立的动作，不要把自己逼得很紧，目标不是非要成功不可的雄心壮志，为自己定下的目标要贴近自己的身心，这个目标是看自己的身心是否比练习瑜伽之前更好。

其实要挑选什么样的瑜伽中心都无所谓，只要越贴近你、越了解你的需求，给自己打个分数，真正对自己的身心有帮助、有进步，这就是真正适合你的瑜伽。

P20-21

## <<轻松瑜珈入门>>

### 媒体关注与评论

书评6招办公室瑜珈，让你时时刻刻头脑清醒，充满活力的瑜珈饮食。

每日十分钟基础瑜珈，享受轻盈舒适，12招让你下半身马上瘦。

在家轻松体验强效瑜珈，完全实用手册，告诉你不用上健身房运动场，不必花钱准备一堆器材，轻松简单就开始瑜珈生活的秘密。

8招快速塑身瑜珈，纠正体态，立刻变成超级美女，不用量身，也能订做好身材。

## <<轻松瑜伽入门>>

### 编辑推荐

美容养颜、塑身纤体，保健养生，瑜伽的好处不言而喻。

《轻松瑜伽入门》是引领你瑜伽入门的完全实用手册，只要有了《轻松瑜伽入门》，你在家也能轻松体验强效瑜伽。

此外，购买《轻松瑜伽入门》，你将获得一次免费体验瑜伽的机会哦，赶快行动吧！

！  
！

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>