

<<轻松瑜伽--瑜伽三味A>>

图书基本信息

书名：<<轻松瑜伽--瑜伽三味A>>

13位ISBN编号：9787541820731

10位ISBN编号：7541820733

出版时间：2004-9-1

出版时间：陕西旅游出版社

作者：周婵

页数：95

字数：100000

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--瑜伽三味A>>

### 内容概要

在纷繁复杂的尘世间，能拥有一份平和、安宁的心境，从容面对世事，这是多么幸福的一件事情。然而，当人们为着物质，类着生活奔波劳碌之际，那些曾经在童年时代泛着灿烂光辉的淳朴，自然的本性，开始渐离渐远……我们的确在寻找一些让人清醒的方式，寻找一方灵魂的净土。身心疲惫、健康没有保障、精神毫无寄托，这些，不是我们希望每天面对的。而《宁馨瑜伽》带给您的，将是一个开阔的世界。

瑜伽，这个发源于古老印度，进而风靡全世界的神奇运动，不知给我们带来了多少惊喜。在瑜伽的练习中，我们学会了真心付出，学会了怎样去拥有心灵的安宁，学会了对大千世界美的感悟能力，我们更健康，更快乐了。

《宁馨瑜伽》就是以这样的一种方式，期待带给您安宁、平和、快乐、学会从容地品味人生的美丽与芬芳。

<<轻松瑜伽--瑜伽三味A>>

书籍目录

宁馨的生活方式——瑜伽了解你的身体七大环介绍鼻孔交替呼吸法风箱式呼吸法瑜伽体位法及其功效  
直角三角式直角三角变化式站立三角式转体三角式侧三角变化式高跟鞋式高跟鞋变化式骆驼式骆驼变  
化式鳄鱼式鳄鱼变化式（一）鳄鱼变化式（二）海狗式海狗变化式眼镜蛇式眼镜蛇变化式（一）眼镜  
蛇变化式（二）猫式猫式变化式（一）猫式变化式（二）吊桥式吊桥变化式鱼式金刚坐鱼式莲花坐鱼  
式半弓式双弓式弓式变化——木马式弓式变化——摇篮式金字塔式金字塔变化式单脚站立——T字平  
衡式单脚站立——鸟姿轮式轮式变化式梨锄式梨锄变化式（一）梨锄变化式（二）肩立式肩立变化式  
（一）肩立变化式（二）半倒立式全倒立式倒立姿势丹田的力量瑜伽饮食食物阴阳归类表瑜伽修行菜  
谱让你的肌肤喝水 美容茶 美人面膜 美人浴冥想心智的放松——静坐冥想静坐冥想注意事项静坐的方  
法静坐前后的处理方法

<<轻松瑜伽--瑜伽三味A>>

编辑推荐

瑜伽作为一种能放松心情、舒缓压力的运动已渐渐进入人们的生活中。它已不再是古老术士修炼的神奇功夫，人们已经把瑜伽当成了一种健身、塑身、美容的时尚运动。只要坚持练瑜伽，它可以使人的心态处于平和、心智处于放松的状态，并且可以释放人的潜能。使人的身体与精神都处于一种非常健康的状态。

<<轻松瑜伽--瑜伽三味A>>

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>