

<<办公室瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<办公室瑜伽>>

13位ISBN编号：9787811001075

10位ISBN编号：7811001071

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

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>

<<办公室瑜伽>>

内容概要

瑜伽宝典系列。

在钢筋水泥的丛林里，舒缓您的压力，重新找回快乐积极的工作状态。

<<办公室瑜伽>>

作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

<<办公室瑜伽>>

书籍目录

一 瑜伽——维持生命高品质的重要元素二 如何使用此书三 瑜伽呼吸——特殊的呼吸四 工作日的瑜伽五 轻松早起实用6招六 漂亮的音色七 美声的姿势八 工作中的瑜伽九 头部的动作——轻松头部、健脑宁神十 耳部的动作——增强听力、静心清火十一 眼睛的动作——拥有明亮、纯净的眼睛十二 颈部的动作——消除颈椎病的困扰十三 肩部的动作——消除肩周炎、肩膀酸痛十四 脊柱的动作——使您更年轻、健康十五 胸部的动作——上挺、丰盈胸部十六 腹部的动作——调节胃肠系统失衡，塑造平坦小腹十七 背部的动作——消除背部酸痛、纠正驼背十八 腰部的动作——纤细腰围、预防腰肌劳损十九 臀部的动作——消除坐骨神经痛、塑造魅力臀部二十 手臂、手肘的动作——富有弹性和漂亮线条的手臂二十一 手指、手腕的动作——柔韧、光洁的纤纤玉指二十二 腿部的动作——塑造柔韧、活力的腿部二十三 脚部的动作——强化脚踝、纠正扁平足二十四 促进面部红润——鸵鸟的姿势二十五 美化侧腰线条——侧三角的姿势二十六 镇静神经、积极情绪——豹行一式的姿势二十七 消除腰酸背痛——屈肘脊柱扭转的姿势……致谢

<<办公室瑜伽>>

章节摘录

以肚脐为中心，配合呼吸，促进血液循环，健康内脏器官，强壮植物神经，正常肠胃功能，调节胃肠系统失衡状态，消除便秘。

同时，消减腹部多余脂肪，缩小腰围，形成平坦、富有弹性的漂亮小腹！

插图：

<<办公室瑜伽>>

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>