

<<瑜伽秀体小品>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽秀体小品>>

13位ISBN编号：9787811002409

10位ISBN编号：781100240X

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张晓梅,凌燕

页数：96

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>

## <<瑜伽秀体小品>>

### 内容概要

瑜伽秀体吸取了古老瑜伽的精髓并溶入了现代人对形体美感的追求，将古老瑜伽呼吸、入静、造势与舞蹈有机地结合，通过对姿势的练习提高身体的平衡感，增强身体的柔韧性，减去多余的脂肪，塑造完美身姿，使人倍增自信，从而达到提高身体素质，保持平和安宁心态的目的。

瑜秀体小品在追求自然的同时更有时尚的美感，每一次肌肉的伸拉都能体会到塑形的内涵和心灵的延伸，从而达到真正的身心合一，让我们随着印度飘来的花香，进入瑜伽秀体的浪漫田园，感受雨后清新的空气和泥土的芬芳。

本书配有VCD光盘以便于读者学练，并于《热舞瘦身小品》、《局部塑形小品》及《曼舞靓姿小品》共同构成一个利用舞蹈元素健康美化女性的体系。

<<瑜伽秀体小品>>

书籍目录

印度之花美的呼唤流畅之源心灵延伸清香落紫色絮语

<<瑜伽秀体小品>>

章节摘录

插图

<<瑜伽秀体小品>>

媒体关注与评论

书评时尚领域中最热门的话题！

本书将舞蹈融入瑜伽的修炼，使沉睡于内心的女性柔、秀与恬静苏醒，并物化于形体表面，使学练者肌肉骨骼变得柔和而充满弹性，身体线条呈现一种内敛的秀丽之美。

排除压力，放松身体，清静内心，在一片祥和用瑜伽的方式舞蹈肢体，而最终身心双修。

<<瑜伽秀体小品>>

编辑推荐

时尚领域中最热门的话题！

本书将舞蹈融入瑜伽的修炼，使沉睡于内心的女性柔、秀与恬静苏醒，并物化于形体表面，使学练者肌肉骨骼变得柔和而充满弹性，身体线条呈现一种内敛的秀丽之美。

排除压力，放松身体，清静内心，在一片祥和用瑜伽的方式舞蹈肢体，而最终身心双修。

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>