

第一章

魅力瑜伽， 来自古印度的完美运动

● 新手认知

- 8 / 瑜伽，源自印度的智慧运动魔法
- 9 / 从新手到高手的瑜伽呼吸法
- 10 / 瑜伽冥想，和谐能量的修炼之道

● 新手准备

- 11 / 瑜伽讲究循序渐进，安全第一
- 12 / 找准瑜伽最佳练习时间，持之以恒
- 13 / 选好场地练习瑜伽事半功倍
- 14 / 瑜伽小道具助你更快踏上晋级路



第二章

新手练瑜伽 从热身运动开始

- 16 / 颈部旋转式
- 18 / 肩部旋转式
- 19 / 手臂牵拉式
- 21 / 手腕翻转式
- 23 / 腰部扭转式
- 25 / 腿伸展式
- 27 / 足部转动式

第三章

初级入门瑜伽18式， 姿势简单人人可练



● 基础站姿

- 30 / 山式
- 31 / 飞鸟式
- 32 / 树式
- 34 / 风吹树式
- 36 / 双生龙式

● 基础坐姿

- 38 / 雷电坐
- 39 / 简易坐
- 40 / 吉祥坐
- 41 / 半莲花坐
- 42 / 全莲花坐
- 43 / 坐山式
- 44 / 清凉呼吸法
- 45 / 狮子一式



● 基础躺姿

- 46 / 鳄鱼式
- 47 / 鱼戏式
- 48 / 卧佛式
- 50 / 躺姿脊柱扭转式
- 52 / 十字脊柱扭转式



第四章

中级进阶瑜伽29式， 提高晋级加速度



● 中级站姿

54 / 踮脚蹲式

55 / 幻椅式

56 / 战士一式

58 / 战士二式

60 / 敬礼式

62 / 铲斗式

63 / 鸵鸟式

64 / 前屈式

65 / 双角式

66 / 摩天式

68 / 风车式

● 中级坐姿

70 / 迎风展式

72 / 牛面式

74 / 脊柱扭转式

76 / 双腿背部伸展式

77 / 蝴蝶式

78 / 交叉平衡一式

79 / 上犬式

80 / 叩首式

82 / 磨豆式

84 / 骆驼式

● 中级躺姿

86 / 蜥蜴式

88 / 眼镜蛇式

89 / 卧英雄式

90 / 上抬腿式

91 / 小桥式

92 / 踩单车式

94 / 剪刀式

96 / 半蝗虫式



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>