

# 看一眼就会的瑜伽健身法



[看一眼就会的瑜伽健身法\\_下载链接1](#)

著者:番场一雄

出版者:人民体育出版社

出版时间:1988-12

装帧:平装

isbn:9787500916741

作者介绍:

目录: 重新评价整体健身法

第一章 瑜伽是怎么回事

朋友的身体变样了

简单易学的瑜伽

第二章 为了心身都健康

所谓呼吸是什么

基本姿态功A类

基本姿态功B类

第三章 练瑜伽和 $\alpha$ 波

脑波和健康

第四章 不同目的的瑜伽

治病的瑜伽

第五章 随时可练的瑜伽

适合职员练的瑜伽

编后记

• • • • • ([收起](#))

[看一眼就会的瑜伽健身法\\_下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

健康

看一眼就会的瑜伽健身法

生活

自我成长

生活健康

瑜珈

金融投资

## 评论

我就啥也不说了……

---

吴海菁 藏书整理 2008年春节，其实看很多眼都学不会。

---

恩，是看一眼就会，但是，知易行难，大家都懂的

-----  
比较简单

-----  
满基础的，写得很好，清晰易懂，就是动作不算多。

-----  
晚上练瑜伽~~

-----  
飘香---漫画版 封面不是这样的

-----  
雷

-----  
好像没什么实际内容

-----  
普通人适用

-----  
轻松易懂的入门书，对体式的说明也挺专业的。瑜伽对于身体和情绪的好作用是真实存在的。

-----  
所以也没几个姿势…

-----  
调身、调气、调息，绝好的书，只是有些动作对现在的我来说太难

-----  
随便翻翻

-----  
[看一眼就会的瑜伽健身法\\_下载链接1](#)

## 书评

内容：★★★★★ 翻译：★★★★★ 排印：★★★★☆ 装帧：★★★★☆  
在评价这本书之前，先简单介绍一下中国大陆地区瑜伽健身行业的现状。自己的一位同行和一位同学曾分别就这个行业做过投资分析，提出他们能够作这篇书评背景的观点供各位读者参考：◇虽然瑜伽健身在中国...

-----  
人貌似都有一个天性，想掌握更高深的东西，于是高歌猛进，忽略了最基础东西的千锤百炼。结果，最后往往半途而废。  
我也练习过瑜伽，在某个健身中心，上来就是什么拜日式、海豚式、小狗式，学的亦乐乎，最后也没坚持下去。这本书是本入门书，从调息开始，招式简单实用，如...

-----  
1999年10月，初恋男友买给我的，爱让我和瑜伽相识，慢慢的打开了我的心灵和我的身体。非常通俗有趣的一本瑜伽入门书。

-----  
[看一眼就会的瑜伽健身法\\_下载链接1](#)