

经络瑜伽



[经络瑜伽 下载链接1](#)

著者:范京广

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2003-1

装帧:简裝本

isbn:9787810519762

忙碌的您如果实在抽不出更多的时间进行体育锻炼，这里为您量身定做了一周，也就是7天的经络瑜伽锻炼方法，想念您不会拒绝。它让您每天学会一个简易瑜伽姿势，加上对相应部位的经络穴位进行锻炼，改善淋巴和血液循环，来增强您的自身免疫能力，预防和缓解身心疾病。7天时间做完这套经络瑜伽功法，您将对自己的身体有一个更新的认识，您会更加懂得呵护自己的身体，更加懂得关爱自己。

神奇的瑜伽与中医经络的结合对我们来说，已不是什么不可思议的事。在这本书中，我们将瑜伽与经络结合起来锻炼，更好地增强我们的身体素质，从根本上提高生活质量。

书中还列举了一些瑜伽练习者的实例，他们将以自己的亲身体会告诉您瑜伽与经络锻炼的好处。

作者介绍:

目录:

[经络瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

工具书

评论

吴海菁 藏书整理 2008年春节

[经络瑜伽 下载链接1](#)

书评

[经络瑜伽 下载链接1](#)