

健身瑜伽



[健身瑜伽_下载链接1](#)

著者:王韵

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810519076

瑜伽(Yoga)诞生于五千年前印度河流域的古印度，她凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明和稍后传承尼罗河流域的古埃及文明的智慧哲学的精髓。瑜伽的目的在于祛除人们内心的痛苦，预防身体的苦楚，让身心随着彻悟的境界而越发健康、智慧起来！

本书前言

特色及评论

文章节选

作者介绍:

目录: 目录

- 1.瑜伽姿势照片
- 2.使您脏器健康的瑜伽——健身瑜伽
- 3.瑜伽的天平
- 4.练习瑜伽的最终目的
- 5.瑜伽生活提示
- 6.场所准备
- 7.瑜伽练习的心理提示
- 8.装束准备
- 9.瑜伽练习时段
- 10.瑜伽饮食提示
- 11.瑜伽的动作提示
- 12.不必担忧生活中没有练习瑜伽的时间
- 13.瑜伽的人体图
- 14.调息和悬息
- 15.悬息的效果
-
- • • • • (收起)

[健身瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

健康

评论

[健身瑜伽_下载链接1](#)

书评

[健身瑜伽_下载链接1](#)