

# 瑜伽入门教程



[瑜伽入门教程\\_下载链接1](#)

著者:玛格丽特·D·皮尔斯

出版者:广东科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787535937957

我们练习并教授的瑜伽在传充上一一直专注于个人需求。我们为我们美国的学生所改编的姿势有古代根基。我们之所以写这本书，是因为很多听说过瑜伽传统人告诉我们，他们想学习它——即使他们住得离教授瑜伽的老师很远。我们的很多学生及同行也要求一本书来补充教学或与朋友分享。

《瑜伽入门教程》是供初学者在家里使用的实用手册。课程提供了足够的多的不同内容，几乎每个人都可以通过练习它而受益。要练瑜伽，你不需要很灵活或很瘦。要领略精

力增加、活力增强、气力增大和灵活性提高的乐趣，你也不必非得把自己扭成“麻花状”。瑜伽的风格是适应每个人的需求——不管你是谁。它是适应每个人身体的瑜伽。

作者介绍:

目录:

[瑜伽入门教程\\_下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

心理

yoga

Remark

2

## 评论

-----  
[瑜伽入门教程\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[瑜伽入门教程\\_下载链接1](#)