

蕙兰瑜伽



[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

著者:张蕙兰

出版者:国际广播出版社

出版时间:2006-5

装帧:平装

isbn:9787799815770

作者介绍:

目录:

[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

蕙兰瑜伽---中级系列

健康

蕙兰瑜伽

张蕙兰

运动

老猫藏书

生活

评论

中国最好的瑜伽。

对我来说，太难了

[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

书评

我记得一般瑜伽练习的顺序是冥想、呼吸法、体式、休息术、语音冥想。
蕙兰的书里也是把这几部分都讲述的很完整，不过她现在出版的简易系列和中级系列都只有体式和语音冥想，休息术只是在最后一个动作（仰卧动作，一般姿势顺序为站姿、

坐姿、跪姿、俯卧、仰卧) 之后稍微讲一下...

[蕙兰瑜伽_下载链接1](#)