

蕙兰瑜伽



[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

著者:张蕙兰

出版者:

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787500931652

蕙兰瑜伽：瑜伽的赠予，ISBN：9787500931652，作者：张蕙兰

作者介绍:

目录:

[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

蕙兰瑜伽

健康

修行

相当好的瑜伽书

瑜珈

惠兰

生活

评论

实在的瑜伽

真的质量好差……

赠碟确实假..20分钟

刚练了一个月，正在练初级，很喜欢！

上了一年的瑜伽课程，老师传授的就是蕙兰的，每节课结束都是听着蕙兰不标准的国语去仰尸式放松休息调整呼吸，老师说想要打好基础就认真做蕙兰瑜伽

看了书以后，有些基础动作又重拾起来，书挺实用的，关键还是要坚持。

没读完

画面的色调浓重 音乐语调都非常不现代化 但里面认真的精神确实如今不常见的吧

练了三年半 今年第四年 加油！

感觉还不错，效果很明显，尤其是上班以后

有了这本书，其它的瑜伽教材可以不要了。

适合初习者的入门书．．．

不错的瑜伽书。

蕙兰

[蕙兰瑜伽 下载链接1](#)

书评

这本书里的体式是最初级的瑜伽体式，很多人都能练习。蕙兰的瑜伽是书店书架上唯一不眼花缭乱，让人感受到沉静和爱的书。其它人也推崇瑜伽，但一个真正的瑜伽师他不会出十来本内容并无大差的去愚弄人群。

开始练瑜伽是因为那时在大理日日都独自到松树林去，看夕阳看落日，空...

蕙兰瑜伽音乐全集曲目： CD1：《智慧花盛开》 1、瑜伽放松功-瑜伽唤醒曲(Yoga Nidra) 2、内心和平曲 (Yoga Asana/Melody Asana) 3、智慧花盛开 (Blooming Flower of Wisdom) 4、甜蜜纯朴的心 (Sing Along Duet) CD2：《静湖》 01、心灵的自觉 mind aware...

读蕙兰瑜伽，更深入的了解到：瑜伽不仅是一种强身健体的方法，不仅是一种生活方式，还是一种立身哲学。书中区分出两类快乐来源：短暂、肤浅、虚幻的感官享乐和与之相对立的“精神快乐”（命名为入定、禅悦等）。联想到前阵子所读所学，我想专门思辩一下欲望的分类及其与人生快...

一个没有良好的精神素质的人，是不会看这种提高个人行为的精神素质的书籍的。整天只知道三个字挂在嘴上“妈的比”认为自己全世界最狠，最厉害。这种没有修养的人，哥哥本人是看见你害怕，你厉害行不。因为哥哥是斯文人，所以还要努力的做一个更斯文的人，仅此。以上仅哥哥个人...

这个版本的是别人那里copy的，我在练得是原来她为中国台拍的一部蛮早的瑜伽连播节目，无论姿势的选取还是声音的指导都是令人相当满意，真正感觉瑜伽是一门博大精深的学问

我是从某个瑜伽网上看到下载的，在我心情最低潮的时候，做了他的部分练习，感觉还是很受益，喜欢她的讲解，但是带口音有点郁闷，喜欢她的姿势，但是穿的衣服不贴身有时还是看不清骨骼和身体运动状态。当然，对这本书的真诚与爱的给予的能量，比其他的花里胡哨的书籍还是要来的...

[蕙兰瑜伽_下载链接1](#)