

正位瑜伽圣经



[正位瑜伽圣经 下载链接1](#)

著者:美梓 编

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787538871272

《正位瑜伽圣经》内容简介：当瑜伽开始变为一种炫耀，当拗来拗去的体位逐渐过了头，自然，病痛就来了！从现在开始，拒绝伤害，学瑜伽必须从正位开始！从《正位瑜伽圣经》开始，学会用最科学、最简单的方法检视瑜伽姿势，用更有效、更健康的方式锻炼身体。

《正位瑜伽圣经》是国内迄今为止最全面、最权威的指导瑜伽练习者审视身体正位的瑜伽指导书，从最基本的正位瑜伽概念出发，让你了解正位对瑜伽练习的重要性。通过《正位瑜伽圣经》你将学习到各种简单的检视法，并能立即运用到练习当中。书中更精心为你示范百种站姿、坐姿、跪姿、仰卧及俯卧正位体式，指导你在正位的概念下，安心

且完整练习最正确的瑜伽，让运动收到最大成效。

作者介绍:

目录:

[正位瑜伽圣经_下载链接1](#)

标签

瑜伽

正位瑜伽垫

文化

Atmananda

评论

[正位瑜伽圣经_下载链接1](#)

书评

配合Atmananda正位瑜伽垫，以最科学、最正确的正位瑜伽练习方式，不但避免了伤害，还会比别人进步得更快。

[正位瑜伽圣经 下载链接1](#)