

瑜伽体位法全图典



[瑜伽体位法全图典_下载链接1](#)

著者:矫林江

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787553731308

作者介绍:

目录:

[瑜伽体位法全图典 下载链接1](#)

标签

瑜伽

科普

@網

评论

背景交待得还算清楚，不过用语还是商业化了，也难怪，人家书里也写了，现代瑜伽就是轻松，灵什么性啊……只是真正要练，还是有个老师比较好。

有些更好看的没有呢

详细，工具书，粗略翻了一遍。学过的体式详看了一下。（老师讲的会更详细一些，但是书中图片拍的工程量，标注量很大，点个赞）

没什么用的书

跟着教练练那么久感觉自己有点惰性，都是听教练口令。这个简单，清晰，图示易懂，可以整理这几年来教练的教导。我觉得还是挺不错的。

翻看一下竟然发现一半动作都练过，这本书写了要点，这点很需要，以前是跟着玉珠贤的视频练的，看看这本应该动作更标准点吧。后边高段位的动作太难了。也就看看了。总体挺不错的，基本动作，分解要点，哪发力，对哪里有好处，都有说到。

恕我不敬 有点像说明书 而不是书

体式若有梵语名称会更好

各种体式的详细说明书

2019.07.22-2019.07.24 了解一下量在哪儿

真是大开眼界啊ヽ(ﾟ▽ﾟ)ゝ

体位的说明很详细，人物示范。发现初级体式大部分经常练习，高级体式对我来说还是有一定难度。接下来练习上力量。细看此书发行于2014年，许多体位和要求在发生变化，也需要自己去判别。

[瑜伽体位法全图典_下载链接1](#)

书评

[瑜伽体位法全图典 下载链接1](#)