

瑜伽之海



[瑜伽之海_下载链接1](#)

著者:王志城

出版者:四川人民出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787220099236

作者介绍:

目录:

[瑜伽之海_下载链接1](#)

标签

yoga

随笔

瑜伽

评论

.....

作者想表达的东西其实很简单，不过略显啰嗦了。

一本很好的瑜伽通识性书籍，介绍了瑜伽起源，流派，瑜伽的经典以及作者对瑜伽的很多思考。对于究竟什么是瑜伽，瑜伽的工具和目标是什么也做了很好的回答

我第一本瑜伽理论的书，不再局限于体式。上半部瑜伽实践，结合体式内容，下半部为哲学内容，感觉就是探寻本我，真我。

探索心灵之书

[瑜伽之海_下载链接1_](#)

书评

[瑜伽之海_下载链接1](#)