

让瑜伽更容易



[让瑜伽更容易_下载链接1](#)

著者:林晓海

出版者:中国纺织

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787506447881

《让瑜伽更容易:用辅助品练瑜伽》主要内容：每一个修习瑜伽的人，都希望自己能做出标准、优美的瑜伽动作，然而有些瑜伽动作，即使对于身体条件最好的初学者来说，也很难在没有帮助的情况下做到。古代瑜伽修行者曾使用圆木、石头和绳索等工具来帮助自己练习和保持体位，瑜伽大师艾扬格借鉴先贤们的经验，创造了一些借助瑜伽辅助品使体位练习更轻松并且不易产生疲劳、发生意外的方法。通过采用这些方法，能使广大瑜伽初学者更好地掌握这一健身运动，这也是出版《让瑜伽更容易:用辅助品练瑜伽

》的宗旨所在。

作者介绍:

目录:

[让瑜伽更容易_下载链接1](#)

标签

辅助

瑜伽

YOGA

评论

[让瑜伽更容易_下载链接1](#)

书评

[让瑜伽更容易_下载链接1](#)