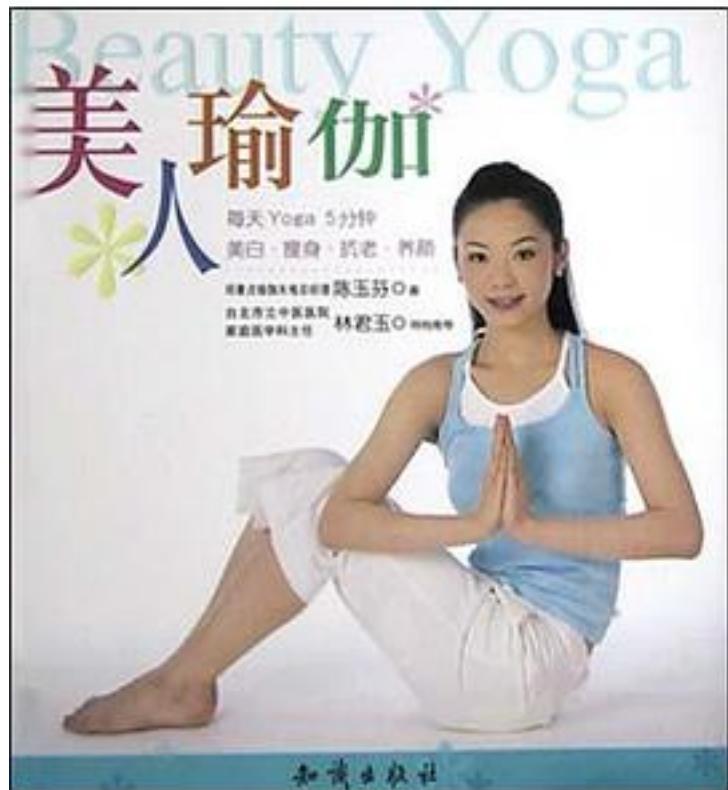


# 美人瑜伽



[美人瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:张玲

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787535752901

《美人瑜伽(第2版)》对书中的一些练习作了较大的改动，并把每种体式的最终体位以

大尺度的照片印刷出来，这有利于练习者感受到身体和内在的相互协调、平衡。体验肢体与肌肉在空间改变，修订后的书名仍叫做《美人瑜伽》但它并不是为了塑造美女才产生的，瑜伽使人从内到外的美只是修习者不经意间的收获。

林语堂先生著的《苏东坡传》记述了苏东坡与他的弟弟苏子由曾经努力地修行过瑜伽，在他的《养生论》里说细形容过修习瑜伽所带来的幸福状态和心灵平衡的好处。他说，先由默想控制了呼吸，达到一种精神境界，宇宙万事万物的知觉逐渐消失，最后心灵完全失去主观客观的对立感

，进入浑然的真空状态。这时，他甚至能察觉脊椎骨到大脑的轻微颤动，还有全身毛发在毛囊中的茁壮生长。

作者介绍:

目录:

[美人瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[美人瑜伽 下载链接1](#)

书评

[美人瑜伽 下载链接1](#)