

# 印度男子瑜伽



[印度男子瑜伽 下载链接1](#)

著者:[印度] 成尔德斯

出版者:成都时代出版社

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787807058205

《印度男子瑜伽》主要讲述了：瑜伽是一种有意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。瑜伽在雕塑外在形象的同时，还给人一种来自内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现，在体重减轻几公斤的同时，心态也已经迥然不同。令人更想不到的是，练习瑜伽还能带给一个令男士们惊讶的好处：据资料显示，瑜伽的一些姿势，对改善房事相当有效，如蝗虫式、眼镜蛇姿势等，都能帮助伸展腰围和腹部的肌肉，有助于在行房时更为顺利。健身、治病、减压、增添男性风采，有这么多令男人兴趣倍增的益处，男士们还有什么理由不快快来练瑜伽呢？修炼瑜伽不需要有太多的天赋，需要的只是您对健康生活的追求和渴望！

作者介绍:

目录: 第一部分 感受神秘的印度瑜伽

1. 瑜伽的起源

2. 身心兼修的瑜伽本色

第二部分 瑜伽生活之道

1. 古老神圣瑜伽食物观

2. 瑜伽的开创性生活方式

第三部分 瑜伽招式绝妙体验

1. 维护性福通道——生殖系统强化组合

2. 舒缓身心之法——放松神经组合

3. 瑜伽随身式

第四部分 瑜伽健康养生食谱

第五部分 瑜伽男人心灵通道

· · · · · (收起)

[印度男子瑜伽 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

男人

灵修

个人管理

Yoga

## 评论

[印度男子瑜伽 下载链接1](#)

# 书评

---

[印度男子瑜伽 下载链接1](#)