

瑜伽标准体式分步图解全书



[瑜伽标准体式分步图解全书_下载链接1](#)

著者:林晓海 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787506455855

《瑜伽标准体式分步图解全书》的作者林晓海以及其领导下的“蝉舟瑜伽馆”，经过长期的潜心研究，在大量瑜伽教学实践经验的基础上，将各种有效的瑜伽练习动作进行规范，以指导瑜伽练习者按一套有益的标准瑜伽体位进行练习，这非常有利于瑜伽健身的推广。瑜伽作为养心腱体的一种健身方式，很容易被广大健身爱好者所接受，目前国内传播很快。但是瑜伽历来门派众多，修炼体系、练习方式和动作套路各有不同，这往

往使初学者在入门时感到茫然和复杂。很高兴看到中国的瑜伽界又多了一本指导性很强的实用书籍。

作者介绍:

目录:

[瑜伽标准体式分步图解全书_下载链接1](#)

标签

瑜伽

体式

林晓海

张梅

养生

YOGA

评论

实用

略读。并选择个别动作指导练习。

[瑜伽标准体式分步图解全书_下载链接1](#)

书评

[瑜伽标准体式分步图解全书_下载链接1](#)