

瑜伽健康书



[瑜伽健康书 下载链接1](#)

著者:董必明

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787806517499

《瑜伽健康书》内容包括：瑜伽的历史已经超过了五千年，瑜伽的产生与健康有关，它

的练习不仅有着坚实的理论基础，而且有着实用的练习方法，虽然它的最高目的并不是为了治病，但通过练习瑜伽，无数的人从中得到了健康。在当今世界，已经有不少的国家在利用瑜伽进行辅助治疗。作者通过本人的防治疾病经历和在教学上的案例，并在参考我国传统医学，查阅了大量医书、瑜伽经典，咨询有关医生的基础上，根据不同性别和不同年龄人的特点，介绍了一些常见疾病的预防和治疗、强壮和调理身体器官的组合练习和日常练习组合，及藏密瑜伽的沐浴法和按摩术，还介绍了对管理人士尤为重要的静心和提高定力方面的内容，相信对世人的身心健康有极大的裨益。

作者介绍:

目录:

[瑜伽健康书_下载链接1](#)

标签

评论

[瑜伽健康书_下载链接1](#)

书评

[瑜伽健康书_下载链接1](#)