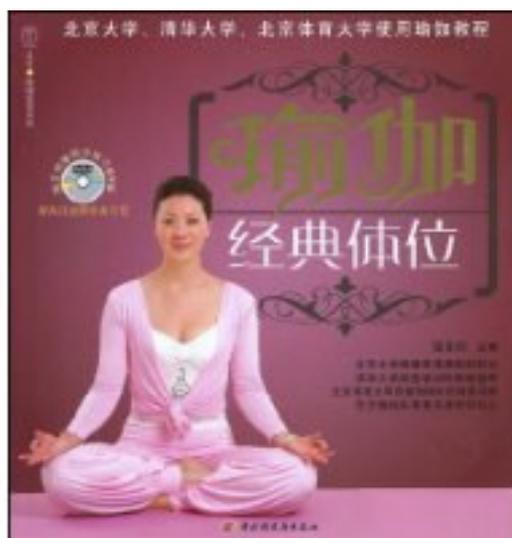


# 瑜伽经典体位



[瑜伽经典体位\\_下载链接1](#)

著者:郑先红 编

出版者:轻工

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787501971237

《瑜伽经典体位》里介绍了一百三十余种瑜伽体位法，瑜伽最大的魅力就是超越和自由，在超越的旅程中，深刻地挖掘自身潜力，同时收获意想不到的奖励。而在此过程中最需要引导、且最易被现代人接受，同时也是最容易被错误理解的，就是体位法。对于生活节奏快、压力大、身心疲惫的现代人而言，这也正是瑜伽体位法的实用之效。

作者介绍:

郑先红，北京大学健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，北京体育大学原瑜伽培训部首席导师，东方瑜伽实用体系课程创始人，东南卫视《美丽佩配》特聘瑜伽老师，中国百佳魅力女性。东方瑜伽资深导师，东方瑜伽文化发展研究中心主任，在国内瑜伽界享有较高声誉。她所创编的东方瑜伽实用体系课程，已被用于清华大学、北京大学EMBA高级管理人员进修课程。东方瑜伽的师资培训工作，以全国高校教师 and 大学生为主要培训目标，在此基础上，她培养了大批优秀的高校瑜伽教师和教练，为世界

性的瑜伽文化运动在中国教育界的发展起到了积极地推动作用。

目录: 第1章 瑜伽：让身心自由的艺术 定义瑜伽 解析8个瑜伽误区  
瑜伽历史：最古老的强身灵修术 缘起——印度 传承——西方瑜伽的兴起 瑜伽在中国  
瑜伽流派 三脉七轮：唤醒沉睡的能量 体位法的由来 体位法的6大益处第2章  
安全习练，避免受伤第3章 从呼吸开始第4章  
130例经典实例体位后记：不要再等待，现在就开始附录：缓解常见病症的特效体位  
• • • • • [\(收起\)](#)

[瑜伽经典体位\\_下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

养生题材

养生

## 评论

-----  
[瑜伽经典体位\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[瑜伽经典体位\\_下载链接1](#)