

瑜伽理论与实践



[瑜伽理论与实践_下载链接1](#)

著者:黄今

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787810974561

《瑜伽理论与实践》介绍了瑜伽、瑜伽功效、瑜伽健康饮食、瑜伽呼吸、瑜伽体位姿势、瑜伽语音冥想等内容共6部分。瑜伽既是一门哲学又是一门完善的生命科学。修习的内容由最初的哲学思想到身体练习，由调息、静坐到冥想。瑜伽体位练习锻炼全身的每一个部位，使肌肉、关节以及整个骨骼系统更为柔韧有力；锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的和谐状态。瑜伽调息法活跃身体机能，净化血液，帮助控制意念，使心情保持和平宁静，瑜伽冥想，使人心灵清澈，明心见性，走向开悟。瑜伽将修心与修身完美的结合到了一起。

作者介绍:

目录:

[瑜伽理论与实践_下载链接1](#)

标签

啊

评论

[瑜伽理论与实践_下载链接1](#)

书评

[瑜伽理论与实践_下载链接1](#)