

瑜伽大全



[瑜伽大全 下载链接1](#)

著者:尹珏林

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787507528640

《瑜伽大全(超值白金版)》内容简介：为了帮助读者全面了解瑜伽、练习瑜伽，进入一个完美的瑜伽世界，并真正爱上瑜伽，我们在综合了国内外瑜伽研究精华的基础上，编写了这本《瑜伽大全》，它涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从最重要的瑜伽传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想，再到瑜伽的生理、心理功效及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

《瑜伽大全(超值白金版)》第一篇“瑜伽”，系统介绍了瑜伽的历史和发展，瑜伽的体位法、呼吸法和冥想法等内容，全面收录瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势练习共300余种，由世界上最优秀的瑜伽教练亲自示范标准动作，图片直观清晰，动作要领解说简明易懂，帮助读者轻松掌握。对于每个姿势，还分析了其生理、心理功效，并针对不同级别的练习者和不同群体设置了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”。第二篇“瑜伽与冥想”，详细阐释了冥想的原理、各种练习方式和功效，脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。第三篇“瑜伽与普拉提”，介绍了瑜伽与另一种世界流行的锻炼方式——普拉提相结合而形成的全新的锻炼体系，即瑜伽—普拉提，它能够使练习者获得这两种锻炼方式的双重益处。第四篇“瑜伽治病”，详尽剖析了如何通过练习瑜伽来预防并治愈呼吸系统、神经系统、内分泌系统等人体各大组织系统的疾病。

《瑜伽大全(超值白金版)》专业、全面、深入、实用，是瑜伽练习者的完全指导手册，一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。

作者介绍:

目录:

[瑜伽大全_下载链接1](#)

标签

瑜伽

瑜伽大全

灵修

工具书

pdf

YOGA

\

生活

评论

关键是便宜啊!超值白金版才29块8!!!

其实还是算不错的!

图片很多，描述也很全面 不仅有动作，还包括了体系和一些基本概念

词典类

大杂烩，没有见解，没有系统性

绝对赞的一本书

呢本书不得了咯!!

本书图文并茂，内容全面，唯一缺陷是彩图太少。

很实用的一本书，细节方面讲述的很清楚

教练必备，每一个动作注意事项讲的很细致，且动作有低向高循序渐进。

[瑜伽大全_下载链接1](#)

书评

[瑜伽大全_下载链接1](#)