

# 我的第一本瑜伽书



[我的第一本瑜伽书\\_下载链接1](#)

著者:矫林江 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787506461382

《我的第一本瑜伽书》是为初学者量身打造的完全实用手册，让您从零开始学瑜伽，引领您从入门到精进。书中系统的瑜伽知识介绍，带您进入神秘的瑜伽世界。循序渐进的动作编排，让您轻松入门，快乐晋级。精美标准的动作图片，配合呼吸法的步骤解说，针对不同人群设计的体式，对初学者更有贴心指导。只需掌握《我的第一本瑜伽书》中

的40式经典瑜伽，您将终生保持健康美丽。

作者介绍:

目录:

[我的第一本瑜伽书\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

健康

研究生

生活

买的

2011

评论

还行，动作还算可以，还蛮多的。

-----  
#读书#445  
图书馆随手翻。喜欢丹丹的气质，按暖身，坐姿，站姿，蹲姿，跪姿和卧姿顺序编排的。看到书中一句话：肩倒立被称为所有瑜伽体式中的“女王”，要多练习呀！  
-----

还不错，2011年夏天买的，那时候天天练，现在天冷了，宿舍也不暖和，又很忙，就好久没有练了。

-----  
[我的第一本瑜伽书\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书是我练习瑜伽看的第一本书，本书内容清晰条理，每个体位解析详细精致，是我们刚入门学习瑜伽必备的好书！瑜伽，真的让我从内心变得平静，没有浮躁的心，能平和的面对身边的人和事！感谢瑜伽带给了我这么多，我要每天坚持练习瑜伽，把瑜伽贯穿到我的生活中去，并且让饿哦...

-----  
[我的第一本瑜伽书\\_下载链接1](#)