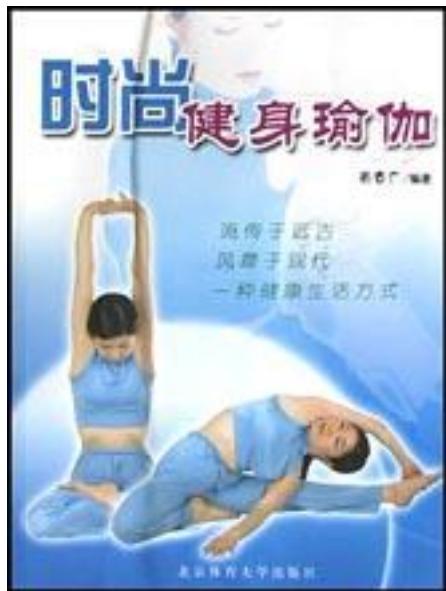


时尚健身瑜伽



[时尚健身瑜伽 下载链接1](#)

著者:范京广

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787564403348

《时尚健身瑜伽:一种健康生活方式》内容简介: 健身瑜伽静功, 包括休息术、调息功、静坐和意念等。佛教称静坐为“禅定”, 而道教在古代则称“坐忘”, 意即忘掉一切有形之物, 甚至忘掉肉身的存在。《庄子大宗师》:“仲尼蹴然曰:何谓坐忘?颜回曰:堕肢体, 出聪明, 离行去知, 同于大通, 此谓坐忘。”

作者介绍:

目录:

[时尚健身瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[时尚健身瑜伽 下载链接1](#)

书评

[时尚健身瑜伽 下载链接1](#)