

图解瑜伽体位法全典



[图解瑜伽体位法全典_下载链接1](#)

著者:矫林江 编

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787506462686

《图解瑜伽体位法全典》是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有最基础、最实用、最流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不

同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。

作者介绍:

目录:

[图解瑜伽体位法全典_下载链接1](#)

标签

瑜珈

瑜伽

图鉴图解

健康

评论

体位非常全，简单的难的都有，而且还有纠正和功效，很好。就是里头几个瑜伽师的介绍比较多余。

前面抄了瑜伽之光，后面就胡来了……能打负分就好了

光盘什么的还是不错的

[图解瑜伽体位法全典_下载链接1](#)

书评

[图解瑜伽体位法全典_下载链接1](#)