

# 我愛瑜珈9：跟我去印度



[我愛瑜珈9：跟我去印度 下载链接1](#)

著者:相映文化{我愛瑜珈}編輯團隊

出版者:相映文化

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789867461773

練瑜珈的人非看不可，愛瑜珈的人一定要看，而想開始學瑜珈的人，更是不可不看。《我愛瑜珈》I Love Yoga中，有所有瑜珈練習者想要看的內容。

◎【主題企畫】在瑜珈學印度

印度，每個練瑜珈的人，都該去走走。

用眼睛接收的印度映像：慵懶黃牛坐臥街頭，水靈大眼的小朋友淌著鼻涕，長髮老人的皺紋裡藏著好幾千年智慧…究竟是怎樣的一個國度，孕育出瑜珈靈魂人物，讓世界各地的瑜珈師都前往朝拜？

古老的阿育吠陀醫學，是印度版的人體科學，根據不同體質發展出不同的療癒方式和飲食配方。利用香氣作療癒的芳香療法，更是在阿育吠陀醫學中佔有重要地位。在練習瑜珈的過程中，陣陣的香氣能夠帶給瑜珈練習什麼火花呢？

你的呼吸對了嗎？深呼吸瑜珈帶你認識自己呼吸的模式是否健康、如何改善、以及呼吸練習的基礎。

## ◎ 【進階瑜珈研習院】 門門式

精采的《瑜珈研習院》，本期將帶你一起進入進階動作。由英國Yoga Magazine專欄作家Adnan Tahirrovic示範門門體位法，一步一步跟著做，就能完成安全、穩定、正確的門門式。

## ◎ 【專欄】

朱平 瑜珈心

洪光明 生活中的瑜珈美學

湯乃珍 瑜珈生活留言板

## ◎ 【專訪】

瑜珈師 Andrey Lappa

傳承阿斯坦加之魂 Sharath Rangaswamy

發現真正的自己 丁寧

## ◎ 【講座】

李玉美／LIFE YOGA／生理痛不要來

陳允中／Basic Yoga／基本瑜珈體位法練習

陳玉芬／Iyengar Yoga／認識艾氏瑜珈系統

## ◎本期其他精彩內容

＊ 流行瑜珈 史努比狗狗做蓮花pose？ Russell Case告訴你電影工業和瑜珈的關係

＊ 怎樣把瑜珈服穿出時尚感？ 混搭瑜珈服讓冬天也很瑜珈。

＊ 外食族也可以吃全素！ Linda告訴你吃素的好處多多，愛自己也愛地球

＊ 糟！流汗把眉毛洗掉了！ 運動彩妝單元

＊ 瑜珈經典也可以落實生活，嚴苑華老師提醒你瑜珈生活態度

作者介绍:

目录:

[我愛瑜珈9：跟我去印度 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[我愛瑜珈9：跟我去印度\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[我愛瑜珈9：跟我去印度\\_下载链接1](#)