

<<瑜伽的赠予>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽的赠予>>

13位ISBN编号：9787500929239

10位ISBN编号：7500929234

出版时间：2006-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张蕙兰

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜伽的赠予>>

### 内容概要

前言出版缘起第一章 瑜伽导论 瑜伽是一份赠予 瑜伽：易学有效终身受益 瑜伽的历史 瑜伽：一门世界性的科学 四个主要的瑜伽步骤 1.姿势扮演的角色 2.瑜伽呼吸术 3.瑜伽放松术 放松术本身就是一种技法 放松术配合瑜伽呼吸 放松术配合语音冥想 4.瑜伽语音冥想：内在的安宁和喜悦 压力破坏您的健康 精细的神经系统 8个重要的气轮第二章 在开始之前如何使瑜伽练习安全有效 体验瑜伽 瑜伽的实践 家居习练、安然舒泰 营造理想的瑜伽小天地 瑜伽为您节省了时间 每日瑜伽 清晨瑜伽 傍晚和睡前的瑜伽 日间瑜伽 三个简易单元 ..... 第三章 入门瑜伽第四章 调养瑜伽第五章 舒展瑜伽第六章 其他姿势第七章 瑜伽的基础第八章 自我认识第九章 瑜伽语音冥想结束语更多资讯

## <<瑜伽的赠予>>

### 作者简介

张蕙兰生长于香港，当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达(柏忠言)的启发与严格专门训练，以及其他瑜伽前辈们的指点后，开始在全国各地免费传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务，她知道把瑜伽带给中国人就是

## <<瑜伽的赠予>>

### 书籍目录

前言出版缘起第一章 瑜伽导论第二章 在开始之前如何使瑜伽练习安全有效第三章 入门瑜伽第四章 调养瑜伽第五章 舒展瑜伽第六章 其他姿势第七章 瑜伽的基础第八章 自我认识第九章 瑜伽语音冥想结束语更多资讯

<<瑜伽的赠予>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>