

<<瑜伽练&悟>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练&悟>>

13位ISBN编号：9787535246028

10位ISBN编号：7535246028

出版时间：2011-1

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：右军，关Z 著

页数：88

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>

## <<瑜伽练&悟>>

### 内容概要

我们随时随地都可以练习瑜伽。

不信？

那就来看看这本书吧。

它将为你介绍在花园里如何练习瑜伽。

本书介绍瑜伽动作几十式，包括：祈祷式、鹭变换式、单腿独立伸展式、肩部环绕式、莲花坐鱼式等

。

全书图文并茂，文字介绍简易，但操作性极强。

适读面很广。

<<瑜伽练&悟>>

书籍目录

沁人心脾祈祷式展臂式奔马式幻椅式鹭变换式扩胸半蹲式侧腰伸展式乾坤扭转式三角式单腿独立伸展式站立骆驼式椰树式测试铲斗式下蹲起立式战士第一式战士第二式舞者式腰旋转式肩部环绕式跪姿侧展式魅力瑜伽上伸腿式桥变式瑜伽体式莲花坐鱼式测试睡雷式测试仰卧展腿式测试仰卧拉腿伸展式排气式尸卧式前屈式(向前弯腰式)战士三式三角转动式抬腿平衡式鸡式测试海鸟式测试舞王式孔雀式白鹅式海狗式头部按摩跪立狮式下狗式练习瑜伽易犯的错误的瑜伽的冥想

<<瑜伽练&悟>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<瑜伽练&悟>>

### 编辑推荐

《瑜伽练&悟:后花园篇》：瑜伽是你的。  
你的瑜伽奉行仁爱和虔诚，你虽身居闹市，但一向渴望纯洁灵魂。  
修行内心，寄心于梵。  
你的瑜伽通过不同体位，伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌。  
你的瑜伽通过休息术和诗歌冥想放松神经、缓解压力、清晰思维。  
你的瑜伽结合了柔韧、平衡和放松。  
达到身，也和谐的统一。  
你的瑜伽练习。  
对你的脊柱以及其他部位的骨骼、关节、韧带都有很好的锻炼效果。  
对提高，也血管系统、呼吸系统、免疫系统、骨骼系统功能也大有益处。  
你的瑜伽当然练身。  
但终极是要炼心。  
通过内省、静虑与冥想，使你的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

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>