

<<瑜伽练&悟>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练&悟>>

13位ISBN编号：9787535246097

10位ISBN编号：7535246095

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。

它将为你介绍在客厅里如何练习瑜伽。

本书介绍瑜伽动作几十式，包括：半月式、直挂云帆式、隆胸式、单手骆驼式、剪刀式等。

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

青春无敌斜板式半月式反船式三角伸展式雷电坐式顶礼式鸟王式树式风吹树式直挂云帆式牛面式直角式双角式鸵鸟式束角式隆胸式测试加强背部伸展式半轮式单手骆驼式顶峰式生角式门闩式云雀式虎式站立虎式半蝗虫式抬腿式剪刀式钟摆式鹤式哈巴狗式侧三角式鸳鸯式跪立式轮式测试战士三式

<<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:客厅篇》：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>