

<<时尚小主妇的瑜伽生活>>

图书基本信息

书名：<<时尚小主妇的瑜伽生活>>

13位ISBN编号：9787807537038

10位ISBN编号：7807537035

出版时间：2010-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：荣格格 策划，尹玉林 等编著

页数：219

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>

## <<时尚小主妇的瑜伽生活>>

### 内容概要

汲取国内外瑜伽研究的精华，阐释瑜伽历史上最重要的理论著作和哲学思想，以及最主流的瑜伽分支，并以科学的编排方式介绍了瑜伽修习的体位法、呼吸法和冥想，是全方位了解瑜伽文化和修习瑜伽的必备宝典。

本书运用百科全书式的体例进行编写，层次清晰，查阅方便，是现查现用的瑜伽完全指导手册，可帮助读者在家就能随时练习瑜伽。

涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从瑜伽最重要的传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想练习，再到瑜伽的生理、心理功效分析及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛。

## <<时尚小主妇的瑜伽生活>>

### 书籍目录

图文·瑜伽大全壹 第一篇 瑜伽 简介 什么是瑜伽 瑜伽的历史及哲学 阿斯汤加瑜伽八支分法  
斯瑞·特·克瑞斯那玛查雅(Sri T. Krishnamacharya), 斯瑞·克·帕塔比·乔伊斯与《瑜伽合集  
》(The Yoga Korunta) 体位法 走近瑜伽练习 呼吸法 自然呼吸法 横膈膜呼吸法 瑜伽完  
全呼吸法 其他呼吸方法 收束法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 凝视法 灵体  
脉轮 脉轮与冥想 .....图文·瑜伽大全贰 图文·瑜伽大全参 图文·瑜伽大全肆

## <<时尚小主妇的瑜伽生活>>

### 编辑推荐

《时尚小主妇的瑜伽生活》：在瑜伽修持者看来，宇宙正在这灿烂的开放与谢幕中经历着生与灭的循环，而那正产生着世界前进的动力和创造力。

所以，瑜伽女神就成了神话里融美丽和智慧的高级女人，能歌善舞，成为人们千百年来顶礼膜拜的偶像。

那么，学瑜伽的女人，也来一样拥有美丽与智慧吧！

然后如最妩媚的花朵怒放，在生命中走过最璀璨的历程，在天与地之间留下童话中仙子般的笑容。

女人如花，女人如蝶。

愿天下所有爱美的女人都能在瑜伽的飘逸轻灵中起舞。

<<时尚小主妇的瑜伽生活>>

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>