

<<我愛瑜珈9：跟我去印度>>

图书基本信息

书名：<<我愛瑜珈9：跟我去印度>>

13位ISBN编号：9789867461773

10位ISBN编号：9867461770

出版时间：2008

出版时间：相映文化

作者：相映文化{我愛瑜珈}編輯團隊

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>

## <<我愛瑜珈9：跟我去印度>>

### 內容概要

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 Tahirovic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，嚴菀華老師提醒你瑜珈生活態度

<<我愛瑜珈9：跟我去印度>>

<<我愛瑜珈9：跟我去印度>>

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>