

## <<瑜伽大全>>

### 图书基本信息

书名：<<瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9789868339675

10位ISBN编号：9868339677

出版时间：樂活文化

作者：LOHO編輯部 编

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>

## <<瑜伽大全>>

### 内容概要

何謂瑜伽呢？

它為我們帶什麼樣的生活？

從瑜伽的歷史開始了解它的本質，揭開其神秘之面紗。

瑜伽是時下流行的健康運動，是因為鍛鍊瑜伽可以淨化身心，使身體狀態變佳，達到最高層次的頓悟。

瑜伽對於身體各部位都能發揮功效。

當鍛鍊瑜伽動作時，能促進血液循環、幫助全身的酸性物質代謝，並能將全身的毒素排出體外。

關於心理層面，瑜伽的呼吸法將感知與心靈密切的關聯，修練自身的能量，當呼吸法越來越熟練，越發實踐心靈的沉靜與內在控制。

透過本書詳盡、易懂的解說，為瑜伽入門者解開疑惑，帶領您開啟通往瑜伽的大門。

## <<瑜伽大全>>

### 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>