

<<爱戴的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<爱戴的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501958115

10位ISBN编号：7501958114

出版时间：2007-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：爱戴

页数：125

字数：118000

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>

## <<爱戴的瑜伽>>

### 内容概要

爱戴想世界上最幸福的事情，莫过于可以做自己喜欢的事。

感谢上天对她的宠爱有加，当她投身在音乐这条喜爱的如自己生命一般地事业中时，瑜伽也自然的如呼吸一样流淌在其生活的点滴里，每当她感觉到累了或是疲倦了的时候，练习瑜伽，总会给她以好心情。

曾经有位瑜伽大师说过，瑜伽一共有84万种体位，想要把瑜伽研究透还真不是一朝一夕的事情。

所以，在这本书中爱戴从最基本的瑜伽体位开始讲起。

没有让人瞠目结舌的高难度动作，却有一目了然的动作要领，没有吹嘘的夸大事实的语言诱惑，却有细水长流般的调节身体和心理的功效。

而且尤其适用于爱美的你，纤体瘦身，光彩肤质，脏器调节.....当你喝茶时，听音乐时，看电视时，甚至在乘飞机时，都可以在一呼一吸之间感受到瑜伽带给你的无法言语的畅快心情。

## <<爱戴的瑜伽>>

### 书籍目录

第一篇 了解瑜伽 瑜伽的寓意 瑜伽的流派 哈达瑜伽 八支分法瑜伽 智瑜伽 语音瑜伽 实践瑜伽  
爱心服务瑜伽 坦多罗瑜伽 瑜伽养生的原理 调身原理 调息原理 调心原理 瑜伽养生的特点 体位  
法 曾拉那生命之气 心灵冥想预备功 瑜伽姿势 姿势(体位)的来源 瑜伽姿势对腺体的影响 修习  
瑜伽的建议 瑜伽是人生的指导 瑜伽是学会爱自己 瑜伽是懂得舍序 瑜伽修习注意事项第二篇 研习  
瑜伽 心态的保养 A 心瑜伽手印 智慧手印 静心手印 莲花手印 非暴力手印 B 静坐 简易坐 至善  
坐 吉祥坐 半莲花坐 金莲花坐 金刚坐 雷电坐 C 呼吸 不同的呼吸方法及原理 胸式呼吸 腹式  
呼吸 清凉式呼吸 完全式呼吸 蒲公英式呼吸 左右经呼吸 D 观察 感受自我第三篇 瑜伽菜谱

<<爱戴的瑜伽>>

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>