第一图书网, tushu007.com

<<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

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>-3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顶级女人，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。

第一图书网, tushu007.com

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