

<<瑜伽练&悟>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练&悟>>

13位ISBN编号：9787535246042

10位ISBN编号：7535246044

出版时间：2011-1

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：右军，关Z 著

页数：88

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>

## <<瑜伽练&悟>>

### 内容概要

我们随时随地都可以练习瑜伽。

不信？

那就来看看这本书吧。

它将为你介绍在书斋里如何练习瑜伽。

本书介绍瑜伽动作几十式，包括：金莲花坐姿、动物放松式、单腿交换伸展式、压头式、英雄坐姿等

。全书图文并茂，文字介绍简易，但操作性极强。

适读面很广。

<<瑜伽练&悟>>

书籍目录

风来疏竹,风过而竹不留声呼吸冥想简易坐姿金刚坐姿金莲花坐姿英雄坐姿测试至善坐姿狮子坐姿测试  
秦手印智慧手印测试生命手印大地手印能量手印结定手印双手合十压头式测试V字画圈动眼式松眼式  
眼睛清洁法除痘法清晰面部轮廓吉娃娃面部式头部按摩抿嘴式泵式呼吸清凉调息水嫩肌肤嘶式呼吸鼻  
腔清洁喉呼吸跪姿侧展式伸臂后伸腿式牛嘴式孔雀式跪立狮式下狗式测试简化脊柱扭转式卧蝶式动物  
放松式单腿交换伸展式转躯触趾式感受书香瑜伽瑜伽冥想

<<瑜伽练&悟>>

章节摘录

版权页：插图：

<<瑜伽练&悟>>

编辑推荐

《瑜伽练&悟:书斋篇》：瑜伽是你的。  
你的瑜伽奉行仁爱和虔诚，你虽身居闹市，但一向渴望纯洁灵魂。  
修行内心，寄心于梵。  
你的瑜伽通过不同体位，伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌。  
你的瑜伽通过休息术和诗歌冥想放松神经、缓解压力、清晰思维。  
你的瑜伽结合了柔韧、平衡和放松。  
达到身，也和谐的统一。  
你的瑜伽练习。  
对你的脊柱以及其他部位的骨骼、关节、韧带都有很好的锻炼效果。  
对提高，也血管系统、呼吸系统、免疫系统、骨骼系统功能也大有益处。  
你的瑜伽当然练身。  
但终极是要炼心。  
通过内省、静虑与冥想，使你的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

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>