

<<瑜伽练&悟>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练&悟>>

13位ISBN编号：9787535246059

10位ISBN编号：7535246052

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

晚风，轻轻地吹动着窗帘，星空上的明月很是耀眼。那忽闪忽闪的星星镶嵌在周围，在这样美妙的夜晚，可以暂时忘却那些令人忧伤烦恼的事情，可以静静地一边品着香茶观赏着这夜晚的天空，一边闭上双眼修习瑜伽和冥想。

女人是感性的，对于精神的需求永远要比对物质来得更强烈、更有期望。女人需要瑜伽，瑜伽不仅能修缮女人的外在气质，还能培养女人的内在；涵养。使女人充分开发自身的潜力，从而获得自我实现。

<<瑜伽练&悟>>

书籍目录

被一片清新、温润笼罩着心旷神怡式鳄鱼式鸭行式摇摆式眼镜蛇式肩倒立式鱼式屈腿鱼式休息放松式  
蹬自行车式单腿画圈式头立三角式靠墙倒箭式侧卧弓式坐山式炮弹式仰卧转颈转膝式射手式犁锄式肩  
倒立神猴哈奴曼式莲花伸展式扭脊式背部伸展式蛇击式支撑式兔子式婴儿式手枕式测试磨豆功推磨式  
饮食与睡眠上狗式简易鳄鱼式测试游泳式蛙式美肩式蜘蛛式测试毛毛虫式坐广角式俯身侧敬礼式蝙蝠  
式何谓调息何谓调身下半身摇动式瑜伽与女人瑜伽音乐

<<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:卧榻篇》：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>