

《瑜伽祛病（特别赠送VCD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543671928

编辑推荐

本书是将瑜伽与医学知识及多年实践案例相结合而编制的专业瑜伽教材，同样也适合各种级别的瑜伽练习者学习。本书是为亚健康 and 疾病人群特别设计的，但健康人群练习亦可达到提前预防的功效。身患疾病的读者*好先咨询医生再行练习，如果有条件跟随懂医学的专业瑜伽老师练习，效果会更好。

内容简介

本套瑜伽丛书包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原则的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，同时也很适合专业瑜伽教练作为参考教材。

目录

第一章 瑜伽及医疗性瑜伽简介

什么是瑜伽?

练习瑜伽的好处

关于医疗性瑜伽

练习者注意事项

瑜伽基本呼吸法

腹式呼吸法

胸音B呼吸法

瑜伽基本站姿

山式

瑜伽基本坐姿

手杖式

简易坐姿

至善式

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)