

《阿师汤伽瑜伽挂图初级&二练习(1)(2)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538148831

内容简介

阿师汤伽瑜伽也叫八支串联瑜伽，英文是Ashtanga Vinyasa Yoga，是近代著名南印度瑜伽大师Sri K·Pattabhi Jois所传承和推广的，它起源于20世纪初出土的一本古籍《昆仑塔瑜伽》（yogakorunta）的记载，其中叙述了由圣哲玛那·里思（Vamana Rishi）所创造并修炼的这套无与伦比的哈他瑜伽系统。它在练习上特别强调呼吸同体位的协调，以一整套连续的动作，搭配特殊的呼吸技巧——喉呼吸。在练习过程中体内将产生高度能量，帮助排汗并协助肌肉与内脏的净化排毒，让身体非常轻松而强壮，并获得内心的平静。练习者要从初级练习开始，循序渐进。

目录

太阳式A
太阳式B
站立动作
初级练习
二级练习
结束动作

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)