

《瑜伽：从入门到精通》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年01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：9787511342546

编辑推荐

《瑜伽(从入门到精通)》由曲波编著，本书详细介绍了初级、中级、高级瑜伽姿势练习和瑜伽休息术，瑜伽洁净功、瑜伽调息法、瑜伽冥想法等瑜伽功法，以及瑜伽饮食及如何运用瑜伽功疗法和瑜伽饮食疗法辅助治疗常见疾病等，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。

《瑜伽(从入门到精通)》由曲波编著，本书详细介绍了初级、中级、高级瑜伽姿势练习和瑜伽休息术，瑜伽洁净功、瑜伽调息法、瑜伽冥想法等瑜伽功法，以及瑜伽饮食及如何运用瑜伽功疗法和瑜伽饮食疗法辅助治疗常见疾病等，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。

内容简介

为帮助练习者更好地了解瑜伽、练习瑜伽，我们精心编写了这本《瑜伽(从入门到精通)》。《瑜伽(从入门到精通)》由曲波编著，本书共包括瑜伽姿势、提升生命之气的瑜伽功法、瑜伽饮食和运用瑜伽功法治病暇篇，从初级、中级、高级瑜伽姿势练习到瑜伽休息术、瑜伽洁净功、瑜伽调息法、瑜伽冥想法等瑜伽功法，再到瑜伽饮食及如何运用瑜伽功疗法和瑜伽饮食疗法辅助治疗常见疾病等，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，是瑜伽爱好者轻松入门、稳步提升的必备用书。

目录

- 第一篇
瑜伽姿势
- 第二篇

提升生命之气的瑜伽功法

第三篇

瑜伽饮食

第四篇

运用瑜伽功法治病

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)