

《蕙兰瑜伽3》

图书基本信息

书名：《蕙兰瑜伽3》

13位ISBN编号：9787534592218

10位ISBN编号：7534592216

出版时间：2012-3-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：张蕙兰,柏忠言

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

亲爱的朋友，不知您是否注意到：近年来，由于生活和工作压力增大等种种原因，人们的患病率越来越高，严重地影响了身体健康。其实，许多疾病是与生活方式有关的，若能及时调整生活方式，就能提高您的健康水平。习练瑜伽就是一种非常不错的选择。关于瑜伽究竟有什么功效，我想，事实胜于雄辩。下面，我引用一封瑜伽爱好者的信来说明这个问题：六年前，我工作的压力极大，工时不但长，还需要经常熬夜。因此，尽管我当时还很年轻，可健康状况却糟糕透顶，全身肌肉像石头般僵硬，常闹偏头痛。更糟的是，我极难入睡，即使入睡也睡不安稳，早上又很难起床。为了改善健康状况以及生活质量，我选择了练习瑜伽。天公作美，我很幸运地接触到一位很好的瑜伽老师，他建议我就算没有时间和精力到健身房去，也要尝试一下蕙兰瑜伽简易系列光盘中的练习。于是，在以后的日子里，我在家独自静心练习。头一天练习，我就感受到了好处，不仅很快能入睡，而且隔天精力十分充沛！一星期后，我身体的僵硬感已不复存在，偏头痛也逐渐有了缓解。现在，我已经习惯于每天晚上睡前练会儿瑜伽姿势与瑜伽语音冥想。白天工作时，同事们常常赞赏我在工作中表现出的热情与活力，我的人生从此改变！从浅入深，苦尽甘来，六年过去了，我荣幸地成为一名瑜伽教练。教课时，我也遵循蕙兰瑜伽的教学方法教导我的学员。当看到越来越多的人对瑜伽产生浓厚的兴趣时，我感到非常满足。衷心地希望更多的人开始练习瑜伽并能从中受益。——武汉魏女士

这只是其中一例，26年来，我们收到无数封热情洋溢的瑜伽爱好者的来信，每当他们感慨地讲述自己因习练瑜伽而带来的效益时，我与柏忠言宗师都会感到特别欣慰。我们热切期望人人都有从瑜伽习练中获益的机会，这就是我们编写此书的动力和目的。多年以来我们一直坚持这样一项原则——不把瑜伽当做生意买卖。我们坚信瑜伽的教导是生命的召唤。而且，瑜伽文献和达到自我认知的伟大瑜伽宗师们都阐述这种人生真谛：“因为每个人都是整体的一员，只为自己而活，不会得到真正的满足快乐。”

我们总结了近30年在中国和世界范围内所积累的瑜伽教学体会，其中包括瑜伽姿势教学经验，这些心得使我们在编写此书时能得心应手地精选出具有代表性的最基本的瑜伽姿势、呼吸和放松等技法，这些技法易于练习，绝大多数人皆能从中受益。同时，本书也阐明了我们认真总结出来的那些不正确练法、错误的教导，并为一些曾被误导的瑜伽爱好者排除障碍，使他们感受到瑜伽具有的精华及效益。为了让你能从练习中获得最大的效益，我们尽量使指导精准且易于操作，并配有步骤图解、详细的健康效益、提示、可替代做法，让你能容易地找到适合自己的练法。无论是初学者还是常年的习练者，我们相信此书能深化你对瑜伽锻炼的理解和习练，帮你最大程度地增进健康和活力。经常练习瑜伽姿势能使身心达到均衡和谐的状态。不过，唯有将这些锻炼结合到瑜伽的整体练习中，才能达到瑜伽的最高效益。我们的《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》跟大家分享了瑜伽最深邃的秘诀，教我们如何摆脱压力和内在空虚，并赋予人生深层的目标、意义和快乐。我们的《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》教给大家瑜伽的其他关键练习，如瑜伽饮食、古老的洁净技法、休息和放松技法，让你获得全面的养生疗法，同时学到预防或减轻当今常见疾恙的瑜伽秘诀。此外，我们还为读者朋友们特别创建了[www.huilanyujia.com / yls3](http://www.huilanyujia.com/yls3)网站，提供指导性的视频和文章，支持、激励和启迪你的瑜伽练习。真心地希望您能学习和实践这套系列丛书中所介绍的各项练习，从而达到练习瑜伽的目的——获得身体和精神的最佳健康状态。真挚献上最美好的祝福！张蕙兰 柏忠言

《蕙兰瑜伽3》

内容概要

《蕙兰瑜伽3》内容简介：张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在《蕙兰瑜伽3：基础姿势与技法攻略》中，详细示范了70余个传统经典瑜伽体式及15个呼吸法、收束法和契合法，详尽分析讲解其主要功效、动作步骤、辅助工具和练习提示，更独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，并阐明了许多练习过程中的疑问及误区，以适合各类人群更安全有效地练习瑜伽，并从中获得最大的效益。

在《蕙兰瑜伽3》图书配套DVD中，蕙兰携家人及团队帮您创造性使用辅助工具，为您逐一演示基础姿势及练习瑜伽的注意事项，为您的安全练习打下坚实基础。蕙兰之女莎媞雅演示一套35分钟的瑜伽课、两堂瑜伽冥想课，让您系统掌握瑜伽姿势技法，与您共同深化冥想带来的安宁和愉悦。

《蕙兰瑜伽3》

作者简介

张蕙兰

生长于中国香港，17岁时开始练习瑜伽，接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练，1980年在中国内地传授瑜伽课程，1985年，她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，蔚然成风，被称为中国瑜伽之母。蕙兰不仅对激发了席卷全球的瑜伽热潮有极大贡献，也改变了亿万练习者的生存方式和世界瑜伽文明，成为世界上为数不多的顶级瑜伽导师之一。

柏忠言

当代造诣深厚的正统瑜伽宗师，童年在夏威夷度过，16岁时接触到瑜伽和东方哲学思想，开始练习瑜伽，致力于研究瑜伽哲学。20世纪70年代末他在香港做瑜伽演讲，张蕙兰开始接受了他的严格熏陶和训练。1980年他和张蕙兰一起访问中国，并在全国巡回演讲。他教授瑜伽40余年，学生遍布世界各地。

书籍目录

序 / 6
第一章 练习瑜伽姿势的益处和误区
第一节 为什么要练习瑜伽姿势 / 10
第二节 人人都能练瑜伽姿势 / 17
第二章 瑜伽姿势练习过程中的常见问题
第一节 如何选择一个好的瑜伽教练 / 24
第二节 如何选择练习瑜伽姿势的地点和时间 / 30
第三节 如何避免损伤，获取全部的练习功效 / 35
第三章 如何正确认识和练习几种常见瑜伽姿势
第一节 头倒立式 / 58
第二节 新兴瑜伽姿势 / 68
第四章 瑜伽姿势和放松技法
第一节 导引 / 80
第二节 关节运动 / 86
第三节 基本姿势 / 130
第四节 前弯姿势 / 148
第五节 侧弯姿势 / 172
第六节 后弯姿势 / 185
第七节 扭转 / 213
第八节 培养力量的几个姿势 / 225
第九节 倒立 / 252
第十节 舒坦放松 / 268
第五章 瑜伽呼吸、收束法和契合法
第一节 导引 / 280
第二节 呼吸术 / 282
第三节 收束法 / 298
第四节 契合法 / 302

章节摘录

插图：第四章 瑜伽姿势和放松技法第一节 导引 1. 阅读指引 在本章中，为了瑜伽姿势的普及与推广，我们精选了一些易于上手的动作、暖身法、降低难度法、增加挑战法、变体法，并针对每个姿势的主要功效、辅助工具、注意事项等进行了提示说明，有助于你在练姿势的时候，获得既正确、舒适、安全又具价值的指导。希望大家能在练习每个姿势前阅读，以便从中选出最适用于你的练习方法。主要功效明晰了练习的好处，大家才会有勤练瑜伽姿势的动力。基于此，我们将瑜伽姿势的主要功效介绍给大家。至于练姿势后获益多少，还要看个人身体的灵敏度、是否经常练习以及练习时的注意力是否集中。但无论每个人练习时间长短及次序的先后，只要在练习时遵循安全指南，并仔细感受着身体的反应，我们总是能获益匪浅！我们将把动作与步骤的要点，以文字配图片的形式向你介绍，这样你跟着练就更容易多了。我们还为一些典型的瑜伽姿势设计了暖身法和降低难度法。以小幅度动作来模仿姿势作为暖身运动，让你有个良好的开端，从而更容易做进一步的伸展。在不含暖身步骤的姿势里，我们都会提供降低难度的做法，你可以将其视为一般的姿势或暖身运动。举例来说，侧角式没有暖身法，但我们在它前面安排了简易侧角式，你可以只做这个简易法或者将它当做暖身的动作。经过几个暖身动作之后，只要感觉舒服就可以由动态练习转为静态的保持，或做进一步的伸展。但请记住，做暖身锻炼时，感觉已经做到了舒服的伸展，就没有必要增加动作的幅度。降低难度法我们为各种姿势提供略为不同的做法来降低姿势的难度。降低难度法对新手来说，是很好的起点；对体质欠佳或僵硬的人来说，也是安全合适的技法。随着持之以恒的练习，身体素质会得到提高，这时，你可以尝试做进一步的伸展。请放心！如上所述，遵循我们所提供的安全练习方法，定能使你成为瑜伽的受益者。对于资深的瑜伽修炼者来说，运用这些舒缓的练习方法，依然会有极大的功效，因为它们是做剧烈运动或高难度姿势之前最适宜的暖身法，能避免扭伤和拉伤。此外，在感觉疲劳的时候，运用我们所提供的练习方法，不费什么力气，你就能恢复精力旺盛以及朝气蓬勃的良好感觉。你可选择最适合自身的做法或与一般的做法相互搭配来练。例如，在练习单腿交换伸展式的时候，可以在臀下放个紧实的垫子，或者在脚底绕根布带。对髋部或腿后肌较紧的练习者来说，两个做法合用会容易得多。降低难度法也许会减小伸展的幅度，却可让你轻松自在地做练习，深入领会姿势。增加挑战法针对经验丰富的瑜伽习练者，我们提供了更具有挑战性的做法，以满足深入练习的要求。变体法瑜伽姿势的练法有很多，除了难度的增减变化外，还有经典的瑜伽姿势稍作变化之后的衍生姿势，例如典型的狮子式是坐在脚跟上练习，但我们也可以盘腿坐着练习或是坐在椅子上也行。这就是本章节列出的一些变体做法。提示 某些瑜伽姿势对一些有健康问题的朋友有相应的禁忌，我们对此也作出了简要说明。但人们的身体状况不尽相同，我们无法针对各种状况一一提出相关注意事项以达万全。所以，你若有任何特殊的健康问题，请务必在练习之前先咨询医生。提示部分方便读者透彻理解瑜伽姿势的细节，并能专注体会和培养对身体或呼吸的灵敏度，帮你提升姿势的练习功效。对有些人来说，在练习中加上些想象，会让锻炼变得既有趣又具实效。在脑子里描绘出一幅动作的图式，同时身体模仿该动作，这就是意想法。如做动态风吹树式的侧弯时，想象河边柳树随风轻摆，两脚入地生根，站得稳重扎实。辅助工具 辅助工具（如椅垫、瑜伽垫和布带等）能让练习变得更加容易和舒适，后文中我们将建议并示范在什么情况下可以利用辅助工具以及用什么辅助工具。常用的辅助工具有：折叠的毯子或紧实的垫子、折叠的毛巾或毡子、带子、布条或腰带。做前弯伸展或扭转等姿势时，在臀下放一个紧实的垫子、折叠整齐的小毯子或厚毛巾等，有助于挺直腰板确保姿势的正确。垫子、毡子够结实才能让臀部平稳地搁在垫子的前缘；髋部和腿后肌越紧，臀下的坐垫就应越高，背部才越容易挺直。仰卧时，头下放条折叠的毛巾或毡子，可避免颈部的绷紧。同时也易于让下巴微微内收，使后颈部伸展放松。如果用了上面提到的毯子或垫子，肌肉依然紧绷，那你还可以配合用上带子、布条或腰带。比如髋硬腿紧，除了坐在小垫上，还可以在单脚或双脚绕根布带，这样后背就更容易平直地往前弯了。这妙法还能预防因身体僵硬而拉伤背部，能让你更容易把注意力放在腿后肌的伸展上。如果你觉得一条练习垫是薄了一点，那可以叠两张用，再不然加铺一条折叠紧实的毡子，让后背在做卧姿时舒服无碍，做俯卧撑起的弓式之类姿势也会更加顺畅。在做跪姿的时候，放条更厚实的垫子还可以保护膝盖。瑜伽冥想 为了扩展瑜伽姿势练习的最大功效，我们极力推荐你用练习瑜伽冥想作为姿势课程的结束。瑜伽语音冥想堪为所有瑜伽练习中的巅峰精髓，它不仅能缓解生活中所带来的各种烦恼及压力，还提供了人人所寻求的深度快乐与人生真义。正如这套系列丛书中《释压、定心、幸福冥思》所述，瑜伽语音冥想是打开深藏在我们内心的精神之爱及智慧和快乐宝库的钥匙。《释压、定心、幸福冥

《蕙兰瑜伽3》

思》中所附的 DVD 光盘，附有随时随地可习练的各种瑜伽语音冥想的方法手段，其内容步骤首尾呼应，有始有终。可以说世上再也没有其他方法能与瑜伽语音冥想比拟，它如灵丹妙药，无论你是在把它配合整套姿势中或单独诵念，只要你有一点点的付出，超然语音的威力定能让你大有收获。

《蕙兰瑜伽3》

媒体关注与评论

蕙兰瑜伽不受地理环境限制。你只有通过瑜伽的实践，内心深处才能感触到瑜伽的美妙。
——张蕙兰

《蕙兰瑜伽3》

编辑推荐

《蕙兰瑜伽3》编辑推荐：1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》许多人都记忆犹新，这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列片之一。系列片中，教习瑜伽的曼妙女子就是张蕙兰。她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今，她也因此成为中国的“瑜伽之母”，被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”。“蕙兰瑜伽”三卷本为张蕙兰和柏忠言老师多年来的集大成之作，既是蕙兰瑜伽系列所有出版物的精粹版，涵盖拓展了之前的冥想、瑜伽姿势等内容，同时又将两位老师26年来对瑜伽的深刻理解和独到经验首次系统性地呈现给读者。本卷是最基础、最权威、最安全的完美瑜伽教学范本，书中涉及的姿势囊括了之前瑜伽出版物中所有姿势技法内容，删繁就简，整合为70多个传统经典瑜伽体式和15个呼吸法，讲解更加精准通俗，更易于操作，独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，阐明了许多练习过程中的疑问及误区，练习方法更实用。充分考虑到读者练习方便，蕙兰还专门为您奉上专为此书拍摄的高清珍贵照片，全书内容以DVD视频形式呈现。愿您能从中获得启迪，足不出户即可使蕙兰成为您的私人瑜伽教练。

精彩短评

- 1、很好的书类，不愧为瑜伽之母所作，拿到书先阅读再照做。书中动作细节描述的很到位，喜欢。读完本书还想买第1.2册，建议真心想学瑜伽的亲们如果全套一起卖便宜一点的话就一次买一套。
- 2、已经是第二次来买了，朋友非要我送她一本蕙兰瑜伽，当她看到我用的很带劲的时候。
- 3、学习瑜伽，自己也可以，这是这本书给我的坚持，我现在每周都能练习上两次，感觉很不错。
- 4、教学内容非常不错，很合理，也很适合初学者；
虽然有些动作暂时做不到，但慢慢锻炼应该可以做起来；
相信不久我也可以成功一个瑜伽高手，哈哈。
- 5、连瑜伽最怕拉伤，有这样一套详细的指导书，非常有用，光盘虽然只有特定的播放器才能打开，但是很有用
- 6、早就想买了,今天看到哦.从小就看蕙兰瑜伽这次出书了太好了!!!
- 7、我最喜欢里面的一句话，“请跟着你身体的感觉走”。
在现在生活当中，人们都会变得越来越忙碌，懂得从看外面的世界，但很少却看自己身体的世界。
在许多的现代瑜伽当中，也是越来越急于求成。
可是张蕙兰的瑜伽确认不断的告诉你，请听从你内心的世界，跟着你身体感觉走。
最先告诉简单的瑜伽动作，再慢慢的加深。
很适合大众人群使用
- 8、想练习哪个姿势就找到哪个姿势，如果是脖子疼，就找针对性的姿势练习……嘿嘿，可以偷懒一下下
- 9、做瑜伽教练快十年啦，这套书是我读到的最实用和最全面的瑜伽教学范本。感谢张蕙兰老师的无私分享！
- 10、非常正统，值得信任~
- 11、把瑜伽当成一种生活方式吧。张蕙兰，不仅是老师，更是心灵的朋友
- 12、这么多年一直练得都是蕙兰瑜伽
- 13、看着很简单的，像我这样的初学者应该可以用到，光盘也很好的，里面的有录制的中央台放得蕙兰瑜伽，可以！
- 14、写的很细，每个姿势都有详细的说明，很适合初学者。如果配套光盘有相关体式的演示就更好了。
- 15、要练瑜伽一定要配合着这本书的解说，不然，容易造成您身体的不适和损伤！赞一个
- 16、以前由于姿势练习不正确导致身体出了些毛病，通过些书中的内容以及附赠的光盘让我受益很多；使能够以最正确的方式习练瑜伽姿势、更深刻的体会到了正确的习练方法有多重要……
- 17、每个瑜伽动作的详解，就是和1有点重复。
- 18、可以自己练习瑜伽
- 19、原来是一个胖子，练习瑜伽后，还是胖子，不过变成了柔软的胖子，身手变矫健了，也不算白白学习了把。
- 20、年纪大了，不适合剧烈运动了，就开始做做瑜伽吧！
- 21、不受地理环境的限制，不断的实践瑜伽，感受瑜伽的美妙1
- 22、高清画面令人赏心悦目，学习瑜伽动作和冥想练习时，不仅舒缓了身心，还非常养眼。
- 23、本书的质量不错，也值得学习，是瑜伽的学习好帮手
- 24、自从3月参加了蕙兰瑜伽休习活动，知道这套书已经出版了，回来就**当网上搜，一看没有现货，收藏后天天都上来看，今天终于看到可以买了。不必迟疑啊，这绝对是套物超所值的好书！
- 25、每天在办公室坐着，八个小时啊，腰酸背痛的，别的运动也不适合我这个年龄段了，都奔四了，瑜伽是最适合。选这本简单的入门，关键还要坚持，希望看到效果。
- 26、很适合我这种初级的瑜伽联系者。
- 27、高温瑜伽确实感觉不太好。
- 28、很喜欢，瑜伽为我的生活增添了很绚丽的色彩，我很喜欢，既健体又陶冶性情，很好的老师，喜欢她的教学方式，很适合初学者
- 29、书早已经到了，只因为出门没有来得及上网，不好意思，包装的非常好，到货也快！很愉快的一

《蕙兰瑜伽3》

次购物！全5分很满意，瑜伽已经在练了！有书的理论指导，相信进步会更快！！谢谢当当！！！！

30、学瑜伽的可以看看

31、很棒的书，将瑜伽练习过程的常见问题，益处和误区，各个方面要注意的问题都写清楚了，很详细，字字都是爱，

32、我是瑜伽教练所以姿式和技法对我来不关键，前面有一部分说到的瑜伽教练存在的问题，说得挺深刻的。书中每个体位的解说非常的细致，到位，非常适合初学者。

33、很不错，有好多基础姿势可供学习，对身体有帮助，想学瑜伽的人推荐购买

34、蕙兰瑜伽一直都很有名气，我也很信赖。

很习惯里面的教学方法，练习瑜伽总能让我浮躁多日的心情宁静。

每天运动半个小时，就好像全身都活动开来，比起开始拉筋的感觉，着实舒服很多。

老师的动作分解清晰到位，的确值得学习和观看。

35、刚刚开始接触瑜伽，在网上浏览了很多书籍，最后还是买了这本，因为很权威，下班回家练上几分钟，身体身心都能得到很好的放松，很开心

36、蕙兰瑜伽很经典了，这本姿势很实用。推荐这套书。

37、练习瑜伽也有2年了，看了这本书才发现自己有很多误区，很详细，书本纸质也特别舒服，很喜欢的一本书~

38、一直做不同的瑜伽，比较适合我。

39、很喜欢瑜伽 也喜欢通过瑜伽来养生 希望达到自己想要的效果 这么辛苦的联系就没白费呢 我会加油

40、对我这样的初练瑜伽的人来说，很有指导意义

41、这是一本很实用的瑜伽练习书，每一个招式都耐心而细心地讲解到，很容易就能看懂

42、非常简单易学，能在家里练习，让我把瑜伽融进每天的生活，心情渐渐更愉悦。

43、送货很快，包装也很好，蕙兰瑜伽是经典，值得购买。

44、跟着书一点点学，在家就能练瑜伽

45、喜欢蕙兰的书 内容很详细 也很全面 一直是他的粉丝

46、加深了我对瑜伽的信念，很好 谢谢

47、喜欢瑜伽的朋友 真的是一本很不错的书 而且当当有买套装哇 会不会便宜点

48、喜欢蕙兰瑜伽

49、记得多年前看过蕙兰在中央电视节目的表演，环境优美，感觉宁静悠远。前一阶段学习瑜伽，在书店看各种瑜伽书，都图多字少。这本书介绍详细，且有示范光盘，可以跟学。

50、以前也在价格不菲的瑜伽馆学习过瑜伽，因为老师总让我们坚持再坚持，久而久之疼痛感，让我很抵触，便放弃了。

几年后我抱着尝试的心态买了蕙兰瑜伽。没想到纠正并解决了我多年的瑜伽错误练习和理解上的误区及由此带来的一些困惑。此书除了练习姿势和放松技法之外，书中的提到的瑜伽练习中的益处和误区是对我个人来说用处最大。一定要耐心安静地读完这些看似稀疏平常的文字。会有意想不到的收获。非常感谢。

51、我看到的最好的瑜伽书之一，三册全买了。

52、这本书都是体位哦 很受用滴 买来好好练习 瑜伽充满生活

53、想自己在家练，这本书正是我想要的，喜欢瑜伽，喜欢蕙兰

54、我是在床上读的这本书，边读边做了几个瑜伽动作，好累但是浑身出了汗，感觉很是舒心。要有始有终 坚持下去 一定会带来很好的效果 我坚信

55、瑜伽修炼者必不可缺的一套书，书很好，看了一部分了。练瑜伽3个月了，越来越觉得需要看看蕙兰老师的书，书更能让人体会瑜伽的真谛，感谢蕙兰老师和柏忠兰老师，你们两位真是很伟大的人，听着两位合唱的歌曲心中真是毫无杂念，让人心开阔明亮

56、学会了正确习练瑜伽的方法。

57、你也喜欢瑜伽的话 就看看吧 你会有意想不到的收获

58、好书，练习瑜伽必备。

59、很实用，很喜欢，一直都很喜欢蕙兰~

60、蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略这本书很好。不仅书的质量好，内容也很详细，解释简单明了！

《蕙兰瑜伽3》

顶一下！

- 61、蕙兰老师的最新力作，书的内容广泛，这本还没开始读，光看看目录，已经让你爱不释手·让瑜伽成就你的健康快乐，非常值得阅读并在生活中实践！
- 62、一直很崇拜蕙兰，看到她的新书就毫不犹豫的购买，而阅读之后很失望，堆砌之物。
- 63、有空练瑜伽，缓解关节酸痛
- 64、瑜伽经典
- 65、对瑜伽有了更多地认识了 说的挺详细的
- 66、谢谢蕙兰老师的爱心，看过后真正地在日常生活中获益颇多！
- 67、是一本很好的书，老少皆宜，看完书才知道瑜伽也可以养生。原来还单纯认为只是减肥才会用到，现在才发觉自己在家中练习，也不比去健身房差。
- 68、产后为了恢复身材，变得和去年一样那么苗条，开始练习瑜伽，加油！！
- 69、希望通过阅读了解更多的瑜伽知识，在家里也争取能利用休息时间做瑜伽。
- 70、姿势不复杂，适合自己在家练习
- 71、里面的姿势以及心态讲解真的很明晰和贴切，完全是以人为本，赞！
- 72、瑜伽眼睛保健操有助于使眼球的紧张得到舒缓，疲倦得到解除，使眼睛各条肌肉增强并充满精力，并保持人的正常视力，从而有助于避免对眼镜愈来愈需要的倾向，特别是年轻时的这种倾向。经常练习这个姿势会使许多视力缺陷，特别是近视眼，得到改善，有时甚至还完全痊愈。
- 73、一直都听人家说瑜伽可以瘦身减肥，但自己从来没有实践过，因为自己已经不是十几岁的孩子那样骨骼柔软。办公室的同事纷纷报名参加健身班以后，我发现她们的精力比以前更加旺盛了，而且皮肤也越来越好。禁不住怂恿和诱惑，我也买了一本蕙兰瑜伽的书自己看看，根据光碟配合指导，开始慢慢练习。时间一天天过去，我现在已经能够很好的把握住步骤了，虽然每天只练习45分钟，但我感觉每天都在进步，这让我很开心。在学习瑜伽的过程中，我也领悟到一些初学者的心得体会，那就是凡事必须循序渐进，不可贸然增大运动量，既然决定开始练习瑜伽，不管因为什么样的原因开始，就一定要持之以恒，不然只会让自己腰酸背痛之后没有任何的收获。
- 74、才看了一点儿，还不错，蕙兰瑜伽挺有名的，书的质量很好，带光盘，我觉的喜欢瑜伽的朋友应该会喜欢这本书的。
- 75、这是我找到的瑜伽书里最好的一本。从基础开始，相信坚持锻炼会有收获的。
- 76、不要以为，修习瑜伽，动作越复杂水平越高哦，简单的动作做好一样可以受益。
- 77、买了这个系列的全套，对于自己在家练瑜伽很有帮助。里面送的光盘内容很好，现在每天都会做光盘里释压与定心的那套动作。
- 78、本书对于瑜伽姿势的讲解很全面，很透彻，值得一读！
- 79、大爱瑜伽！
- 80、学习蕙兰瑜伽1对身体很好
- 81、这本书对瑜伽的基础知识进行了阐述和说明，对于一些瑜伽动作，分别对标准姿势、降低难度和提升强度以及练习方法做了讲解，适合各种人群，但更适合初学瑜伽的人员。
- 82、基础姿势与技法攻略一书在众多的瑜伽姿势中精选出特别适合现代人练习，并结合安全法则，简单调息技巧，瑜伽冥想等技法，让整个瑜伽练习更加丰富饱满而有简易有效。正所谓大道易简，道法自然，知行合一，成就不远矣。
- 83、我们宿舍里买了这本书之后，集体练习，播放着舒缓的瑜伽音乐，感觉简直棒极了。关键是书的内容很详尽呢。
- 84、书和光盘质量都很好，现在已跟着光盘学做瑜伽姿势。
- 85、办公室的冬暖夏凉使我们的身体处于亚健康，早就有练习瑜伽的想法，但是苦于懒得出门挤车，所以一直放弃，这回好了，可以在家练习！
- 86、书中对每一个体式的解读都很专业、很详细，不仅有动作的细分讲解，还会告诉读者该体式的养生保健功效，以方便读者可以根据自身的需要进行练习，动作都比较基础，适合初学者
- 87、里面的动作介绍很详尽 适合瑜伽爱好者
- 88、比较适合初学者...
- 89、蕙兰瑜伽很有名 我也很喜欢瑜伽 已经买了 好好练习 期待效果
- 90、练习瑜伽，很实用的一本指导书。

《蕙兰瑜伽3》

- 91、根据书上教的，跟着一点一滴的学，很方便，在家就可以做瑜伽了
- 92、看了书以后跟着碟子联系，感觉身体很轻松，也有线条了，让我真正的了解瑜伽，
- 93、支持蕙兰瑜伽！
- 94、蕙兰瑜伽：基础姿势与技法攻略告诉了我们在运动中常常忽略了对自己身体的感受，很多路走着走着就远离了我的初衷，而自己却懵懂不知，在这里学到了不勉强不攀比时刻关注自己身体的感受是何等的重要。徐文兵老师说运动，大部人只在动而不运，有动有运才会给你身体带来最大的益处。强烈推荐给所有的瑜伽教练与瑜伽爱好者，帮忙自己与学生不再因为不良的指导与练习而受伤。
- 95、跟前面两册书一样。
这本依旧不会让人失望，当然这本书更多的是去做。
一些姿势很锻炼人~~
- 96、既适合瑜伽教练，也适合自学者，附送的DVD还教几种调息放松方式，非常专业，科学和安全。书中每个姿势都有非常详细的注解，保证你练习不受伤且达到功效，看了市面上那么多的瑜伽书，就属这本最专业的！
- 97、因为非常喜欢蕙兰瑜伽，所以有关蕙兰瑜伽的一切书籍都会购买，这是一套超级好的书，超级喜欢！
- 98、之前买过蕙兰的书，很喜欢。这次出了3本新书，赶紧买来阅读收藏。
- 99、蕙兰的书质量还是很不错的，碟子也很划算的 物超所值！不过碟子还没有看，不知道有没有马赛克。
- 100、教给我们姿势和技法
- 101、蕙兰的新书值得购买，对当今社会中很多瑜伽的误区也有提到。

《蕙兰瑜伽3》

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:www.tushu111.com