

《瑜伽》

图书基本信息

书名：《瑜伽》

13位ISBN编号：9787546314532

10位ISBN编号：7546314534

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：杨落娃//刘璐

页数：122

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

《瑜伽》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健 第一节 自我身体评价
第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 基本技术 第一节 呼吸法 第二节 收束法 第三节 调息法第
四章 基本体式 第一节 坐式 第二节 跪坐 第三节 站立式 第四节 俯卧 第五节 仰卧 第六节 平衡式
第七节 倒立式 第八节 放松休息术

精彩短评

- 1、如果有机会去看看《瑜伽经》

《瑜伽》

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