

《艾扬格女性瑜伽》

图书基本信息

《艾扬格女性瑜伽》

内容概要

《艾扬格女性瑜伽》

作者简介

《艾扬格女性瑜伽》

书籍目录

《艾扬格女性瑜伽》

精彩短评

- 1、动作描述详细。
- 2、这是我的第二本了，第一本送给朋友了，书非常全面，而且实在，内容都颇为有用，不论是瑜伽老师还是瑜伽习练者都可以用到的书。关键是配图与文字并行，看起来就很方便
- 3、艾杨格大师如果用中国的话来说应该称之为“得道”吧，不同的是他的“道”是瑜伽的道，能真正明白瑜伽不是一种运动，而是通过瑜伽专注自己的精神，明白自己的心灵，达到身心合一。
- 4、对初学者来说真的是挺不错的书. 有详细讲解每个动作的要领及作用, 而且还有作者建议的课的内容, 照做就可以了.
- 5、每一位渴望健康、美丽、幸福的女性都应该习练瑜伽，它是上天赐予众生的礼物。一旦身体的柔韧性增强，那么许多体式的修习也会变得轻而易举，贵在持之以恒。
- 6、感谢艾扬格大师给我们带来三部重要的著作：《瑜伽之光》让我们更好的理解瑜伽的精神，《艾扬格调息之光》是指引我们进一步学习瑜伽呼吸的方法和精髓，而这本女性瑜伽呢 适合所有热爱瑜伽的女性！
- 7、做瑜伽，只练体式不看书 不学习是提高不了的，练习与书籍是必须同时的。这本书通俗易懂的阐述了瑜伽的历史，瑜伽的精神弥久历新的修炼智慧。一旦你理解其中的奥妙，随时都可以出在修行的状态，并达到极高的境界！
- 8、中国艾扬格瑜伽学院推荐教学用书 学习正宗的瑜伽，印度大师的作品，才不会不受伤
- 9、这本书里面有专门为孕妇的健康而设计的体式，身为准妈妈的人可以尝试，避免恶心、晨吐、便秘、肿胀等，循序渐进，调节身心，选择适合自己的就是最好的
- 10、瑜伽运动是身、心、灵的完美结合，《艾扬格女性瑜伽》是个很好的指导老师。书中介绍的不同体式，分别有各自不同的效果，如锻炼身体的力量、灵活性、稳定性、敏锐度等，也适宜不同层次的练习者 无论你是否真正领悟到瑜伽的真谛，只要诚心习练，就会感受到瑜伽的恩泽。

《艾扬格女性瑜伽》

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