

《阿师汤伽瑜伽挂图》

图书基本信息

书名：《阿师汤伽瑜伽挂图》

13位ISBN编号：9787538148831

10位ISBN编号：7538148833

出版时间：2006-10

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：凌敏

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.tushu000.com

《阿师汤伽瑜伽挂图》

内容概要

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。

《阿师汤伽瑜伽挂图》

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.tushu000.com