

# 《瑜伽大全》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽大全》

13位ISBN编号：9789868339675

10位ISBN编号：9868339677

出版社：樂活文化

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](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽大全》

## 內容概要

何謂瑜伽呢？它為我們帶什麼樣的生活？從瑜伽的歷史開始了解它的本質，揭開其神秘之面紗。瑜伽是時下流行的健康運動，是因為鍛鍊瑜伽可以淨化身心，使身體狀態變佳，達到最高層次的頓悟。瑜伽對於身體各部位都能發揮功效。當鍛鍊瑜伽動作時，能促進血液循環、幫助全身的酸性物質代謝，並能將全身的毒素排出體外。關於心理層面，瑜伽的呼吸法將感知與心靈密切的關聯，修練自身的能量，當呼吸法越來越熟練，越發實踐心靈的沉靜與內在控制。透過本書詳盡、易懂的解說，為瑜伽入門者解開疑惑，帶領您開啟通往瑜伽的大門。

# 《瑜伽大全》

## 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](http://www.tushu000.com)