

《瑜伽大全》

图书基本信息

书名：《瑜伽大全》

13位ISBN编号：9787507528640

10位ISBN编号：7507528642

出版时间：2010-1

出版社：华文出版社

作者：尹珏林

页数：423

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

《瑜伽大全》

前言

瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式，也吸引了大批国际影视明星和名模的关注，他们纷纷开始练习瑜伽，引领了一场瑜伽风潮。在我国，瑜伽迅速成为最受都市人，尤其是都市女性推崇的时尚运动。各色瑜伽馆遍布各大城市的大街小巷，各大健身俱乐部也相继开设了瑜伽课程，一时间，“瑜伽”成了新世纪最流行的名词。到底什么是瑜伽？它缘何受到上千万人的欢迎呢？实际上，瑜伽不仅仅是一种健身方式，而是一种有关身、心、灵的不可思议的训练。瑜伽（YOGA）一词意为“一致”、“结合”、“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。瑜伽包括一系列修身养性的方法。体位法，即姿势练习是用来调身的，经常练习可增强体力，增强肌肉耐力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体更加灵活，使我们拥有挺拔的身姿、健康的体魄，提高身体免疫力，还可获得塑身美体的健身效果；瑜伽的呼吸法是用来调息的，与我们通常的呼吸方式不同，它通过深腹呼吸等特有的呼吸技巧将生命能量运送到全身各处，从而改善身体各大器官的功能，使身体放松并恢复活力，消除身体的紧张与疲乏；冥想法用于调心，它能够帮助我们集中注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。更为重要的是，瑜伽还是一种神奇的自然疗法，长期坚持练习还可预防并治愈糖尿病、高血压、颈椎病、动脉硬化等现代社会高发疾病，还可延缓衰老，增长寿命。瑜伽有很多分支，其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，提倡通过呼吸将所有姿势串联在一起。它是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。此外，瑜伽还能够与另一种锻炼方法——普拉提结合而形成一种高度整合的、动态的身心训练体系，即瑜伽-普拉提，它汲取了瑜伽和普拉提的精华并加以整合，结合了普拉提的基础思想“轴心力量”和瑜伽的柔韧性、多功能性。这是一种全新的修身养性方式，普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。

《瑜伽大全》

内容概要

《瑜伽大全(超值白金版)》内容简介：为了帮助读者全面了解瑜伽、练习瑜伽，进入一个完美的瑜伽世界，并真正爱上瑜伽，我们在综合了国内外瑜伽研究精华的基础上，编写了这本《瑜伽大全》，它涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从最重要的瑜伽传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想，再到瑜伽的生理、心理功效及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

《瑜伽大全(超值白金版)》第一篇“瑜伽”，系统介绍了瑜伽的历史和发展，瑜伽的体位法、呼吸法和冥想法等内容，全面收录瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势练习共300余种，由世界上最优秀的瑜伽教练亲自示范标准动作，图片直观清晰，动作要领解说简明易懂，帮助读者轻松掌握。对于每个姿势，还分析了其生理、心理功效，并针对不同级别的练习者和不同群体设置了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”。第二篇“瑜伽与冥想”，详细阐释了冥想的原理、各种练习方式和功效，脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。第三篇“瑜伽与普拉提”，介绍了瑜伽与另一种世界流行的锻炼方式——普拉提相结合而形成的全新的锻炼体系，即瑜伽-普拉提，它能够使练习者获得这两种锻炼方式的双重益处。第四篇“瑜伽治病”，详尽剖析了如何通过练习瑜伽来预防并治愈呼吸系统、神经系统、内分泌系统等人体各大组织系统的疾病。

《瑜伽大全(超值白金版)》专业、全面、深入、实用，是瑜伽练习者的完全指导手册，一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。

《瑜伽大全》

书籍目录

第一篇 瑜伽 简介 什么是瑜伽 瑜伽的历史及哲学 阿斯汤加瑜伽八支分法 体位法
走近瑜伽练习 呼吸法 自然呼吸法 横膈膜呼吸法 瑜伽完全呼吸法 其他呼吸方法
收束法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 凝视法 灵体 脉轮 脉轮与冥想
冥想 冥想坐姿 各种脉轮的位置, 宇宙存在要素, 意象和含义 为瑜伽练习作准备 何
时练习 如何练习 练习的安全性 串联体位法 串联体位法的练习 第一章 哈他瑜伽
第一节 站式 山式 下犬式 侧角伸展式 三角伸展式 战士二式 新月式 战士一
式 侧角转动式 三角转动式 幻椅式 叭喇狗A式 门闩式 谦卑战士式 侧前伸展
式 第二节 平衡式 鹰式 树式 脚尖式 第二篇 瑜伽与冥想 第三篇 瑜伽与普拉
提 第四篇 瑜伽治病

章节摘录

插图：呼吸法呼吸将人的内在意图与外在的肉体紧密结合，是联结精神和身体的纽带。——约翰·弗兰德，阿努萨拉瑜伽的创立者呼吸始终伴随着我们的生命，它是如此自然、无意识，以至于很多人从未注意过它，除非因某些原因使之变得急促或困难。人一出生就开始呼吸，呼吸停止即意味着死亡。呼吸，是人类生命的象征。呼吸启发的活力被认为是能量（shakti）女神的游戏，能量是激活宇宙万物的神圣创造力。实际上，我们就是用这种神力进行呼吸的，当我们吸气时，能量女神把能量呼出，当我们呼气时，能量女神把能量吸入。对于瑜伽而言，呼吸就是生命力（prana）的扩展，是这种能量自然流动的外在表现，是我们表达心中意见并将其转变为外部表现的媒介。通过呼吸，可以增强我们对能量流的敏感性，随着敏感性的增强，我们会更加接近真我。在瑜伽练习中，呼吸能帮助我们打开身体，使我们的能量在体内更自由地流动。呼吸意识的增强使姿势练习变得更认真、更庄重。瑜伽是连接我们内在精神的练习，它的第一课就要学习如何正确使用呼吸法。瑜伽可以调整我们的思想和愿望，并且通过我们的身体来快乐地将其表达出来，而呼吸法则我们建立这种连接的媒介。自然呼吸法 我们出生时，呼吸是流畅的、不受抑制的。我们不必有意识地去呼吸，因为我们的身体能在无意识的状态下自然地呼吸。阿努萨拉瑜伽的创立者——约翰·弗兰德将这种呼吸法称为“自然呼吸法”，并总结出3个主要特点。1.吸气时，骨盆底扩张、下降；呼气时，骨盆底收缩、上升。2.吸气时，锁骨上升；呼气时，锁骨下降。3.吸气时，上臂向外旋转；呼气时，上臂向内旋转。在婴儿身上你会更清楚地看到这种呼吸过程，每次呼吸时，他的腹部会随之而起伏。婴儿似乎是用整个身体进行呼吸，好像身体的每部分都随着呼吸扩张、收缩。仰卧时你可以观察自己的横膈膜式呼吸，同时注意随着呼吸你腹部的自然起伏。自然呼吸法是能量在体内流动的很好表达。然而，如果精神或情绪受到创伤了，我们就会不由自主抑制自然呼吸从而限制了能量的自然流动。例如，当我们受伤或沮丧时，我们的生存本能就减少了——胃绷紧了，受限制的横膈膜式呼吸法和又快又浅的胸式呼吸法产生了，这对于走在一辆公交车之前的行人来说是有益的，但长期暴露在这种会引起“战或逃”反应的环境下会使人养成长期受限呼吸习惯。快节奏生活所带来的情感压力使我们丧失了完全呼吸的习惯，我们只用了呼吸量的一小部分。因此自然呼吸的回归有助于恢复我们健康的呼吸习惯。不受限呼吸能引起腹部的自然起伏，这是因为横膈膜（负责呼吸活动的主要肌肉）的移动造成的。我们的躯干中包括胸腔和腹腔。在胸腔的底部有一块肌肉膜叫做横膈膜，它将胸腔和腹腔完全分隔。就像沿着胸腔的底部伸展的一块鼓面一样，横膈膜的轮廓与胸腔底部的轮廓基本一致，它连接着胸骨的底部，沿着肋骨的最底线回到腰椎，经由腱组织相连。横膈膜的“鼓面”上有3个开口，以便血液流动、养分输送。心脏位于横膈膜的上方，消化器官位于它的下面，肺的下缘接触着横膈膜的上表面。当横膈膜大幅度地移动时，它充分改变了胸腔的容量。胸廓和上胸腔的肌肉也会改变胸腔的容量，但没横膈膜改变得多。当我们自然吸气时，横膈膜下降，胸腔的容积增大，空气被吸入肺部。由于横膈膜挤占了腹部器官的位置，腹部自然扩大了，而呼气时又复原了。可以在腹部的肋骨和肚脐间放一小袋大米或豆子，以提高对横膈膜的认识。当吸气时，注意观察为了承载袋子额外的重量，横膈膜是怎样工作的；当呼气时，让腹部在袋子的重量下缓缓收回。增强对自然呼吸的意识，不要试图操纵或控制呼吸，使自己放松、平静。

编辑推荐

《瑜伽大全(超值白金版)》是一部详尽解读瑜伽文化和修习方法的百科全书，全面了解瑜伽的历史、流派、体位法、呼吸法、冥想法及瑜伽的治病功效。一册在手，尽情畅游瑜伽世界。全面翔实涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从瑜伽最重要的传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想练习，再到瑜伽的生理、心理功效分析及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛。科学权威汲取国内外瑜伽研究的精华，阐释瑜伽历史上最重要的理论著作和哲学思想，以及最主流的瑜伽分支，并以科学的编排方式介绍了瑜伽修习的体位法、呼吸法和冥想，是全方位了解瑜伽文化和修习瑜伽的必备宝典。方便实用《瑜伽大全(超值白金版)》运用百科全书式的体例进行编写，层次清晰，查阅方便，是现查现用的瑜伽完全指导手册，可帮助读者在家就能随时练习瑜伽。

精彩示范《瑜伽大全(超值白金版)》收录了瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势共300余种，配有两千多幅精彩的示范图片，由世界上最优秀的瑜伽教练亲自演示，清晰直观，便于读者参照练习。好学易懂深入浅出地介绍了瑜伽文化和修习方法，分析了各大瑜伽分支的特点和练习风格，分步详解动作要领，文字简明易懂，一招一式循序渐进，帮助读者轻松掌握，快速入门。人人适用不同年龄阶段、不同练习级别、不同体质的人均可找到适合自己的瑜伽练习，书中针对许多姿势都指出了适宜人群和初级姿势，便于读者选择。只要练习得当，每个人都能享受到瑜伽带来的巨大益处。内容全面、信息丰富、人人适用、必备宝典一册在手，全方位了解瑜伽文化，轻松掌握，尽享瑜伽修习的益处。

- 全面了解瑜伽的历史、源流、哲学思想，深入练习不同瑜伽分支的各个套路，掌握瑜伽的呼吸技巧、冥想方法以及瑜伽治病的技能，进入洋洋大观的瑜伽世界。
- 深入学习冥想的原理和各种练习方式，修炼贯通人体各个经脉的七大能量中心即七大脉轮，达到身心俱修，超越自我的至高境界。
- 练习瑜伽与另一种锻炼方式——普拉提结合而形成的全新的锻炼体系，即“瑜伽-普拉提”，获得这两种运动的双重益处。
- 了解瑜伽的生理及心理功效，掌握通过练习瑜伽预防和治疗疾病的方法和技巧，确保人体各大组织系统的健康，获得身体、心灵、精神的全面发展。

《瑜伽大全》

精彩短评

- 1、瑜伽体位法其实都差不多，这个感觉性价比很高
- 2、这本书的内容比较全
比较适合对于瑜伽有深入研究的人
- 3、和介绍的一样，非常全面，瑜伽历史，种类，体位都有，可以好好学下！
- 4、很厚的一本瑜伽书，综合了哈他瑜伽、流瑜伽、阿斯汤加瑜伽、普拉提等，还有很详细的理论知识，总之很丰富很受用的！超赞！
- 5、本书图文并茂，内容全面，唯一缺陷是彩图太少。
- 6、我是瑜伽练习者，对于我来说这本书让我了解了很多瑜伽的基础知识
- 7、瑜伽老师推荐的一本书，感觉真的很全面，很受益
- 8、喜欢瑜伽有几个月了，随着练习的深入愈发想了解瑜伽，这本书解决了我对瑜伽的所有渴望，厚厚宽宽的沉甸甸的书捧在手里，看着封面的巨幅照片，心立刻被摄去了，看书的时候气息不由自主就改成了瑜伽的呼吸。愉快的感觉！瑜伽大全，名不虚传，全之又全！
- 9、瑜伽大全，这本书，是同学推荐我买的，收到后，打开大概看了看，动作介绍的很详细，还包括很多动作的组合排列。很不错。
- 10、超值白金版 图文 瑜伽大全
- 11、非常超值，这本书内容很详尽，无论是专业的瑜伽教练还是自学瑜伽的初学者都可以来一本，会对瑜伽练习有很好的指导作用，书中配图很多，图片虽然是黑白的但很清晰，而且这个价格实在太有诚意了，
- 12、不得不承认这本书实在是太超值了，价格便宜不说，内容够充实，够厚，而且一本书至少有五六本书的内容，即使自修瑜伽也完全没有问题。但对于冥想部分本人不推荐读者自修，因在无人指导的情况具有一定的危险性。推荐参考《上座部佛教修学入门》（淘宝免费结缘）或者《禅悦—快乐呼吸16法》等南传上座部佛教修习禅定书籍，因较为安全。
- 13、内容比较全面，对了解瑜伽的分支和体式比较有用，但是有的动作讲解不是很细。印刷质量也行。关键是价钱便宜，性价比高！值得购买。
- 14、很实用的一本瑜伽书，400多页的文字加图片，可以正确掌握每个瑜伽动作及要领。
- 15、这本书很全面，对于瑜伽的了解有很大的帮助，也可以跟着书上的自己练习瑜伽
- 16、今天回家一看这书，那么厚的一大本，真够值的。给老妈买的，据说每天练一点儿，有治各方面的瑜伽姿势，我也不懂内容，老妈说好就好了。。
- 17、收到书的时候，很是惊喜，一本好大、好厚、好详尽的书哟！书中图文并茂，真是物超所值。对于一个想认识瑜伽的初学者太有用了！
- 18、呢本书不得了咯！！
- 19、瑜伽已经成为我生命的一部分，买来再好好练习，进步得跟快些。
- 20、如果每天按照这本书练习一定会受益匪浅的！超大一本，收集了全套瑜伽和普拉提，非常实惠。
- 21、内容翔实，附有黑白真人照片，价格便宜，书比想象中厚很多！很好的一本书，物有所值！只不过章节的划分不太有条理，不像《瑜伽功法全书》那么系统！
- 22、练习瑜伽三年有余，对瑜伽有一些皮毛的了解，在购买这本书之前一直考虑要买蕙兰，后来想了想家里有两盘蕙兰的DVD就先买这本瑜伽大全吧，收到书后没想到异常的厚，异常的大，差不多和A4那么大的版面，有400多张页数，里面详细的介绍了瑜伽的来源，瑜伽的体式，呼吸，冥想方方面面，十分详尽，图片十分清晰，真是一本难得好书，从初级到高级，~对于瑜伽学习非常有帮助。。。想学习瑜伽的同学一定要买哦。
- 23、图片很多，描述也很全面
不仅有动作，还包括了体系和一些基本概念
- 24、详细讲解瑜伽的流派、动作的分解，由初入高，对于想要了解并练习瑜伽的人来说是不错的选择，值得拥有的一本好书。
- 25、学瑜伽用的~~~以前练过一段时间~~买来学习下系统~~书的质量不错~~
- 26、对于学瑜伽的同志们来说，挺好的一本书，内容很全面，涉及的范围也很广
- 27、特别厚，特别大的一本书，乍一看，还以为是卖纸的那种书，翻了翻才发现这本书超值了。同时

《瑜伽大全》

买了两本瑜伽的书，相比另外一本装帧更精美，价格贵出十元钱，还送DVD的那本书来说，这本书的外观实在是太老土了，封面也很假，而且还有掉页的现象。可是就是这样一本书，真的没想到里面的内容太实用了，哈他、阿斯汤加、艾扬格、普拉提，甚至还有冥想、呼吸、脉轮方方面面都有了。有分解动作的讲解，有套路设计，还有一些在瑜伽会所里没有机会学到的，更深层次的一些东西。实在是一本不可多得的好书，强力推荐。

28、好厚的书，在书店翻看过再来当当买的，很全面的瑜伽教材

29、这么厚的书价格这么便宜应该说物超所值，书中主要以图示的形式教大家一些瑜伽动作，动作中有初级和高级动作，简单明了容易学习，但是这么厚的书要学习下来还不容易呵呵。

30、内容真的全面，出乎意料，价格实惠，推荐给每位瑜伽爱好者

31、这么大一本 足足一本字典

体位讲解得也很不错 瑜伽教练可以备一本

但是整套瑜伽上课体系的东西好像不是很多 感觉不太适合初学者

32、非常全面透彻的瑜伽练习指导书。性价比相当高！自己买了一本，又送给朋友一本。朋友也超级喜欢！赞一个！

33、这本书对瑜伽的各门派都做了很详细的介绍，我相信如果通读全书，勤加练习之后，肯定能够成为一名瑜伽大师了。

34、这本书较好地展示了瑜伽的动作与练习方法！

35、很厚的一本书，内容很全面，可以作为瑜伽的学习教材，个人感觉很好。

36、初学不太懂瑜伽。不过看起来比较详细全面，把瑜伽和冥想联系起来。很大的一本书，比较值

37、这本书的内容非常丰富，当时买的目的是希望能对瑜伽有一个全面的了解和认识。总的来说，这本书对于初学者来说还是很实用的。

38、超值选择，虽然图书不是精装纸，但是本书的厚度和清晰度也很赞！

值得瑜伽学习者购买的一本系统学习书籍。

39、瑜伽老师推荐的，粗略看了看，很不错，就是怀孕了，很多的动作练不了了

40、很实用的一本书，细节方面讲述的很清楚

41、说实在的，用这样一个价钱买到这样全面的一本瑜伽书，性价比真的极高，虽然是由几本书集成的，但是对于没有瑜伽书籍的初学者真的是一个既省钱又受益匪浅的好选择。

42、这是一本内容较为全面的瑜伽入门书籍。看了朋友的这本书，觉得很好，自己也买一本慢慢研究

。

43、价廉物美的一本书，对教练排课很有帮助，比我同时买的《瑜伽祖本》体位要多。

44、很喜欢这本图文并茂的瑜伽大全！

45、讲述练习瑜伽方法很是详尽，超值的一本书。

46、本书内容很多，很详实，很全面，是学习瑜伽及了解瑜伽的较好的教材

47、内容丰富，图片多而清晰，而且不占篇幅。不管是初学者还是瑜伽老师，都是一本值得细读的经典

48、内容集大成，可以最全面了解瑜伽及各派套路

49、关于瑜伽的知识里面介绍的很详细，体式很多，还有套路练习，不错

50、很好的一本书，真的是瑜伽大全，包含各种瑜伽，姿势也很详细分解

51、非常的全面，包括瑜伽、阿斯汤加、瑜伽冥想、瑜伽治疗等很多方面的内容，适合有一定瑜伽基础的学员或是教练提升自己~

52、我平常就是天天坐在办公室不动的人，所以身体渐渐变差，通过朋友介绍瑜伽慢慢开始练习。此书给我的感觉就是通俗易懂。很不错的一本书。

53、好厚，好大，好全的一本书啊。真的不愧是白金版哦。。。喜欢瑜伽，想了解更多的MM不要错过哦。。。真的超值。。。

54、这本书真的是超值超值！！瑜伽内容都涵盖的那么全面。。。以前买的瑜伽资料都可以扔一边了，在家慢慢看慢慢练，满意！

55、正如前面所评 好书 瑜伽的原理和和体式讲的全面详尽 作为工具书瑜伽学员和教练都可以使用

56、瑜伽练习者一定要看

57、关键是便宜啊!超值白金版才29块8!!!

《瑜伽大全》

- 58、这本书真是物超所值，本人觉得这本书很好，详尽的介绍了瑜伽的体式，呼吸，冥想等等，还有艾杨格瑜伽，阿斯汤加瑜伽以及普拉提，是一本比较完整的教科书！
- 59、书里讲解包含了哈他、艾杨格、阿斯汤加瑜伽等，还讲解了其中的分支流瑜伽。体式介绍的不是太难的，便于提高练习者的自信心。同样的体式如拜日式在不同的流派里有不同的图片便于对比。并且细节的注意点也提了出来，可以使动作更规范，更有效。虽然是本瑜伽大全，但普拉提也有详细的章节，涉及到了肌肉运用，很有指导性，很实用。读者看了可以各取所需，我很喜欢流瑜伽与普拉提，塑形很明显。总之，这本书正是我想要的指导书，并且当当网上如此便宜，比超市书店便宜太多了。
- 60、这本是我看过的最全面的瑜伽书，而且价格这么优惠，虽然里面不是彩页，但是讲解的很详细。
- 61、我是准备当瑜伽教练的，我现在正在学习瑜伽，这本书就是我专业的瑜伽老师推荐我买的！书本本身很不错，但是，我买来发现完全没有包装。。。。。。就像是二手书.....这是什么情况？
- 62、比起《瑜伽之光》，更有体式的常见错误示范，整套体式和普拉提等内容，对我很有帮助。
- 63、果然书如其名，瑜伽大全。很厚实的一本。
- 64、作为瑜伽教练，自然对瑜伽书很挑剔；但是这本书超满意，内容精美，价格便宜，已经买过很多次，推荐给很多会员了！
- 65、非常实用、系统的一本瑜伽书，讲解非常细致，作者具有非常高超的瑜伽功底！
- 66、是一本全面介绍瑜伽的必备书，介绍详细，全面。对瑜伽习练者有帮助
- 67、对于喜欢了解学习瑜伽的人，这是一本性价比很高的书。
- 如果说缺点，就是字有点小，就这样还是本很厚的书，由此可见里面涵盖的内容很多哦
- 68、三种瑜伽比较详细。有图，有讲解，适合初学者，很喜欢
- 69、词典类
- 70、超值的，内容很丰富，涵盖很多瑜伽类型
- 71、很适合瑜伽初学者的一本书，对于锻炼人的身体素质，陶冶性情很有益处。
- 72、我是看过前面的评论才买的，真的实超所值。才不到15元，厚厚的一本，像块大块头。书里面关于瑜伽的方方面面知识都有。而且虽然图片都是黑白的，但是非常清楚。朋友开玩笑说，这本书真学下来，能当瑜伽教练了。呵呵。纸张问题我认为不是问题了。我觉得很超值了。
- 73、教练必备，每一个动作注意事项讲的很细致，且动作有低向高循序渐进。
- 74、没时间去健身房 那就买本这个书 在家自学 一看就会 简单易学 再自己下载一些瑜伽音乐 太完美了 健身不一定要去健身房 只要方法对了 到处都是健身房
- 75、内容很全，真是不错。作为一名瑜伽教练，看到这本书，忽然感觉到自己该进修了，这书上面的很多内容都是很值得自己学习的，可以充实自己的课，让自己的课更加吸引会员，让自己的修行也提升很多。像一本大字典一样
- 76、绝对赞的一本书
- 77、在瑜伽馆看到书架上放着这样一本书，翻了翻觉得不错，就买了，有针对性买的，当然觉得很好。里面的体式讲解挺清楚，但我感觉对于零基础的人来说，容易理解不到位。最好是跟着专业教练学，辅助以本书。
- 78、内容很丰富。介绍了各种瑜伽体位法。
- 79、这本书合集了《哈他瑜伽》、《瑜伽与冥想》、《阿斯汤加瑜伽》等好书，合起来当然更是超值好书啦。
- 80、非常喜欢这本书，详尽介绍瑜伽所有知识，很有收藏价值哦
- 81、练瑜伽看这个太实用了，很全面。强力推荐。
- 82、很好的很值的一本书，非常棒，全面的介绍了瑜伽。
- 83、这本书是我老师给我推荐的。里面的东西相当的全。方方面面的东西都有。而且把瑜伽很全面很仔细的解析出来了。这本书囊括了很多本书于一体。非常实用
- 84、这本书很好，适合瑜伽练习者更加深入的了解瑜伽！我很喜欢！
- 85、适合于有一定习练基础的，想深入了解瑜伽全类的习练者看，内容很全面
- 86、比较适合有一定瑜伽基础的人，内容全面，可以迅速查到体位，虽然是黑白印刷，但是图片很清晰，完全可以满足指示的需要，性价比超高
- 87、很厚、很全的瑜伽指导书，而且价格很实惠。从初级到高级，从体式到冥想，都做了详细的介绍

《瑜伽大全》

。很好的书！

88、教练推荐的

与一般瑜伽书来说这本内容涵盖的很全面

可是实用性不是那么的强．．

可以增加理论方面的知识．．

89、一本厚厚的书真的是覆盖了瑜伽的方方面面，有了这本书，感觉以前买的瑜伽书都多余了！强烈推荐！

90、这本书比较系统的讲明了瑜伽，虽然不是彩页可是图片中的姿势练习都很详细的说明。

91、这是一本超值的瑜伽书，内容多，页数多，价格实惠。想了解瑜伽的不防先买这一本。

92、其实还是算不错的！

93、对于学瑜伽的人来说，很好的一本书。内容很全面，涉及的范围也广，这么厚的书价格这么便宜应该说物超所值。

94、介绍的很全面，可以在里面找到适合自己的一套瑜伽

95、很厚很厚的一大本书，内容也十分详尽，讲了体位、呼吸、冥想等各个方面，还讲了怎样用瑜伽治病呢。强烈推荐啊！！

96、虽然这本书很简单，也是黑白的，但是如题，真的是超值的，超级厚的一本书。我也是偷偷瞄到瑜伽教练也在看，偶尔在当当上看到了就马上拍了，呵呵。超值，不住我拍了。

97、很棒的一本瑜伽书，瑜伽体系等方面的东西很全面，很满意！！！！！！！！！！

98、内容很全面，实用性强。物超所值的瑜伽百科全书。这已经是我第二次买了，这本是买给朋友的

。

99、五年前开始练习瑜伽，这次有这本瑜伽大会给我的锻炼带来不一般的感受，很实用！

100、其实瑜伽与普拉提是最佳拍档。用瑜伽修心，用普拉提塑形，比较适合现在什么都要求快的时代

101、在超市看中了。意外的觉得内容很好，适合有点瑜伽基础的人，学习了解。或者对瑜伽感兴趣的研究学习。

章节试读

1、《瑜伽大全》的笔记-第16页

瑜伽前的准备

2、《瑜伽大全》的笔记-第8页

喉呼吸法

3、《瑜伽大全》的笔记-第2页

pranayama，调息法。

刚刚练习呼吸法的时候很不自然，总感觉心肺被挤压，追着秒表跑，最后总透不过气来。后来跟着教练呼吸，念pranayama，呼吸渐渐开始跟得上步骤。原来，这就是调息了。

4、《瑜伽大全》的笔记-第8页

各种呼吸法，想要区分还需多加练习。

5、《瑜伽大全》的笔记-第2页

YUG是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识。

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