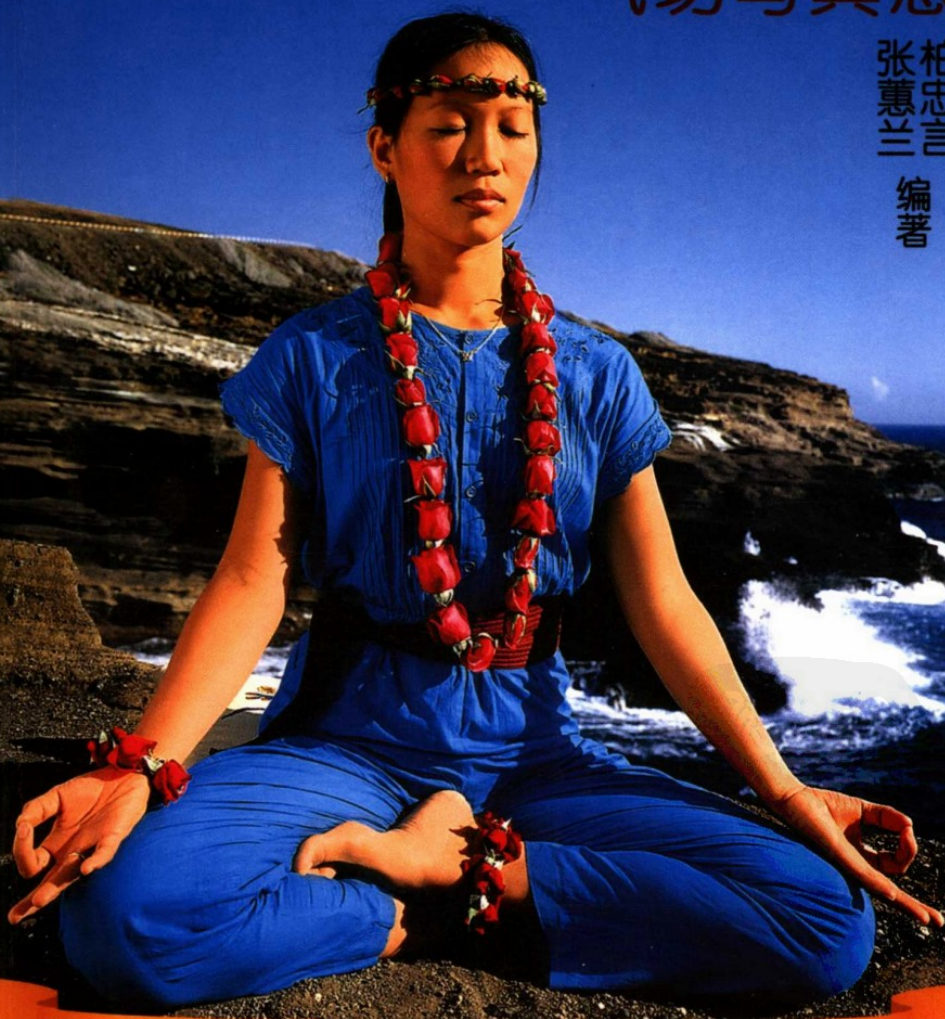


蕙兰瑜伽™

瑜伽

气功与冥想

柏忠言
张蕙兰
编著



21年最畅销~纪念限量珍藏本

人民体育出版社

瑜 伽

——气功与冥想

柏忠言 张蕙兰 编著

人民体育出版社



目 录

导论	1
把中国气功和印度瑜伽共治一炉	7
怎样按本书学习瑜伽	9
工间瑜伽练习	13

第一篇 瑜伽姿势

(阿萨那)和瑜伽洁净功法

第一章 瑜伽姿势练习——导言	22
第二章 瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍	29
第一节 姿势学习课程	29
第二节 姿势日常修习计划	39
第三节 年纪较大者用的特别学习课程	42
第四节 姿势日常修习计划(年纪较大者用)	46
第三章 瑜伽姿势功法(阿萨那)	49
第一节 肘部练习(Elbow Exercise)	49
肩旋转式(Shoulder Gyration)	51
膝旋转与弯曲练习 (Knee Rotation & Flexing Exercises)	53
脚踝练习(Ankle Exercises)	55
脚趾练习(Toe Exercise)	57
半莲花膝部练习	

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>