

印度气功

——河陀瑜伽健身术

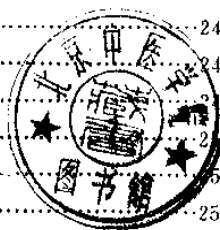
〔苏〕弗·沃洛宁著 王永嘉译



人民体育出版社

目 录

什么是瑜伽	1
什么是河陀瑜伽	2
呼吸	4
呼吸功法	10
身体功法	11
动态功	12
静态功	14
第一组	17
1. 头功	17
2. 万能功	19
3. 飞去来器功	19
4. 犁功	20
第二组	21
5. 自抱功	21
6. 坐踵功	22
7. 莲花功	22
8. 鱼功	23
9. 十字功	23
10. 智瑜伽功	24
11. 环形功	24
12. 螺旋功	24
13. 简易姿势	24
14. 鹤功	25
第三组	25
15. 蜗牛功	25
16. 眼镜蛇功	26
17. 鞭功	26



18. 折叠坐功	27
19. 孔雀功	27
第四组 休息功	28
20. 精神休息功	28
21. 鳄鱼功	30
22. 睡眠功	30
注意事项	31
进食卫生	33
饮水卫生	35
自我控制	37
太阳能·“气”	41
节律	42
瑜伽和竞技运动有什么区别	43
瑜伽和运动	44
怎样练好瑜伽	45
收获	50
问题解答	52
如何才能达到正确的呼吸	52
补充一个动态功——击踵功	53
补充几个静态功	54
乌鸦功	54
智瑜伽功	54
简易姿势	54
狮子功	55
收腹功	55
腹肌功	55
改进视力的功法——眼睛功	56

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/>