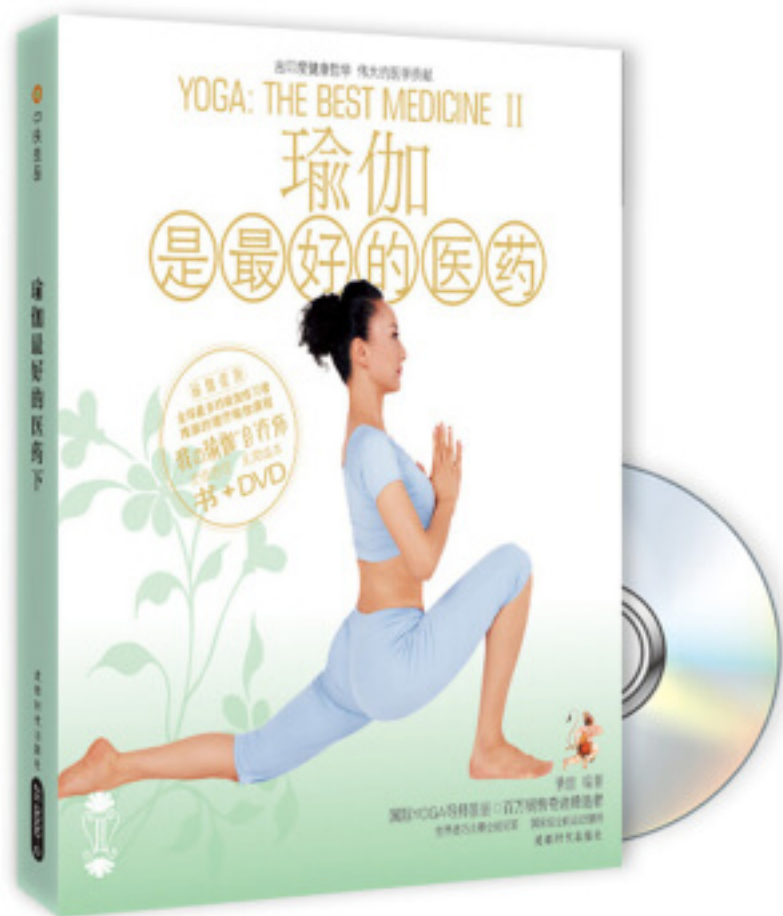


瑜伽是最好的医药2（附DVD光盘1张） [YOGA:THE BEAT MEDICINE II]



[瑜伽是最好的医药2（附DVD光盘1张） \[YOGA:THE BEAT MEDICINE II\]_下载链接1](#)

著者:景丽 著

[瑜伽是最好的医药2（附DVD光盘1张） \[YOGA:THE BEAT MEDICINE II\]_下载链接1](#)

标签

评论

京东还是那么快，书还没用，应该挺好的

好好好好好好好

瑜伽是一门实践的科学，导师的示范和讲亦非常重要。精美全彩BOOK+高清视频影碟（中文字幕），景丽导师忠实的传授印度瑜伽八大标准体式组合，展示二十多年的深厚瑜伽功底，让你不用远赴印度也能体验瑜伽的神奇理疗效果！

挺不错的,搞活动买的,很超值。

挺好的哈～～～活动价格很便宜～～

正在练习。期待效果。讲的详细。

总觉得女人就该练瑜伽，感觉这样会有一种从里到外的气质美。这本书不错，正版。京东的服务也不错，信得过的东京

好评好评好评好评好评好评

书简单易懂,很适用,即锻炼身体,又能陶冶情操.不错,值得一看,一连气买了作者三本书.

很好的一本书，简单易学，学了一阵子，感觉头比以前好多了，没以前那么痛，而且有精神多了，值得购买！

头一天申请换货，第二天就送货上门了。速度很快，态度很好，服务效率高。

媳妇儿冲动要练瑜伽就买了，看了看，还行，反正瑜伽就是五禽戏的变种，中国文化怎么能屡屡遭到外国人剽窃，看来很多国家都很有“韩国精神”。

商品内容很丰富，快递很快。

挺好的 不错

很好 帮别人买的！听说还是很有效果的

调理身体，从内到外，瑜伽真的是不错的锻炼方式

彩图，看着很舒服，介绍的也很细

此书是所有瑜伽人必须要看的 瑜伽是最好的医药
看了之后发现很多方法都可以缓解我们的疾病 非常实用

不错的书，天天锻炼有益健康

一直很喜欢 自己买了一本 送人了一本

有正能量的书，看一看，练一练，有好处

很好，很漂亮，很好用，超级喜欢

好品牌一如既往好东西

应该还不错吧 还没有开始看

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

不错不错好好学学！！

1跟2我都买了，有时间就好好的练习了

东西还好就物价高快递还行能低点更好

不错，有张一光盘 1

据说光盘是（2）。。。没有一，不知道咋回事

瑜伽是最好的医药2是本好书，可以一读！

物美价廉！非常好的一本书！！值得拥有

错，步步错错，步步错错，步步错

简单易学，在家的上班随时都可以用得上

质量真的很不错价钱给力

非常好！质量也很好！

价格很低。东西真的不错哦

内容不是很丰富,能翻着看看

送给朋友的，感觉还好

很好，光盘讲解的很详细。

书很好,送货也快!总之不错!~~

还不错吧~还不错啊~~~

外壳漂亮，质量好，还没用。

不错，是正品！值得购买！

看着视频练了几招，还蛮不错的。

很好！很好！很好！很好！很好！很好！

帮同事买的，应该还不错

送朋友的！可以！朋友喜欢！

因为工作原因，颈椎经常不舒服，前段时间脖子疼的都不能自由移动，后来坚持锻炼按时作息，又买了这套书上下册，根据优酷上的视频坚持每天在家运动一个小时，感觉肌肉酸痛真的要好一些，向大家推荐，建议大家一定要每天坚持练习，这样才会有效果。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好

学习中，难度很高。

包装很精致，质量还不错的，很实用。

内容还可以，推荐健身使用

书大概翻了下，挺好的。光盘用了一次，不错哟！

适合入门看，自学很不错的材料

书不错，但是包装一般。经济适用型，很好。

高难度啊...还是买本初级的学学就好。

书的质量还可以哈，方便携带。

还没有使用，不知道怎样---

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

书的印刷质量不错，光盘有些不足。粤语和普通话同步讲，听时有些乱。

外面有点损外，褶皱很厉害哦！

书都还可以，最重要的是坚持，质量可以，速度也蛮快的~

没有时间练，只是简单看了哈 希望我可以坚持

暂时还没发现缺点哦！

将就

拿来的书太脏了，雨地里滚过一样

有光盘可以对着练，就是光盘有点问题，不能复制到电脑上，只能直接放到光驱读，可能光盘有问题，影响不是太大，也懒得换了！

今天刚刚拿到书，这本景丽写的瑜伽是最好的医药2（附光盘1张）很不错，全球最多的瑜伽练习者，推崇的理疗瑜伽课程！国际导师景丽，百万销售奇迹缔造者！国际瑜伽导师景丽继数年前推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研。经过数年时间的沉淀，以及对传统印度瑜伽的精修，再度奉献全新瑜伽系列著作。本书所教授的是全世界最伟大的瑜伽导师创办的理疗瑜伽课程，英国王储查尔斯、飞人迈克尔·乔丹、香奈儿首席设计师卡尔·拉格菲尔德、奥斯卡影后格温妮斯·帕特洛都曾修习过本套瑜伽课程。现在，你从书中所学到的每一个动作示范，都是传承自大师的最纯正的印度瑜伽体位法，曾被英国电台评为完美的艺术。瑜伽认为人类的生理疾病是源于自己身体所犯的错误。瑜伽治疗法正是藉本人的力量去更正错误，使身体得以康复。本书所教授的瑜伽顺应自然法则，配合呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀，刺激身体恢复本身的自觉与自愈能力，藉由一些转转弯曲伸展的静态动作以及动作间的呼吸，给予头脑、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，按摩内脏器官，促进血液循环，激发每一个细胞的活力，增强体内新陈代谢，从而调动人体自然治愈的能力，远离疾病的困扰。瑜伽是一门实践的科学，导师的示范和讲亦非常重要。精美全彩高清视频影碟（中文字幕），景丽导师忠实的传授印度瑜伽八大标准体式组合，展示二十多年的深厚瑜伽功底，让你不用远赴印度也能体验瑜伽的神奇理疗效果！本书瑜伽体位法对人体哪些病症有帮助循环系统贫血、心率不齐、静脉曲张、动脉硬化、高血压、冠心病、心肌炎、心脏病、心脏瓣膜病、血栓性静脉炎消化系统消化不良、胃酸过多、口臭、腹泻、便秘、胃炎、肠炎、胰腺炎、胆囊炎、阑疮、肝炎、肝功能衰竭泌尿系统尿失禁、尿频、慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、肾病综合症、肾结石、尿道结石、膀胱炎、尿毒症生殖系统痛经、月经不调、盆腔炎、子宫肌瘤、习惯性流产、不孕不育、性冷淡、前列腺炎、阳痿、早泄第一部分瑜伽的起源和发展史瑜伽一词，是从印度梵语或而来，为音译，最早出现在当时代表知识的经书——吠陀经四部主要典籍之一的梨俱吠陀经中。这个词最初具有轭，给牛马上驾具。及获得神通力等多种内在相关的含义，它以后又具有了结合、合一、融合、统一等含义。在哈拉浦和莫汉朱特罗（现今的巴基斯坦境内）出土的文物中，发现许多雕像，雕像上显示的是湿婆神（印度教三大主神之一）和他的神妻雪山神女的不同瑜伽姿势。这些古废墟曾经是吠陀经前期的人的居址，他们甚至在雅利安文明开始繁荣之前就存在于印度次大陆。根据传说和权威著作，湿婆神是瑜伽（包括姿势在内）的创造者。他创造了所有的姿势，并把它们教给第一*，也就是他的妻子雪山神女。相

写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，内容也很丰富，一本书多读几次，。

快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，

古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。

读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的《饮酒》诗，体会“结庐在人境，而无车马喧”那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的《宽容的哲学》、林语堂的《生活的艺术》以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我

们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了[SM]一点都不后悔，很喜欢[ZZ]，书是绝对正版的，纸张都非常好！[BJTJ]识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。

从远古开始，人们不断丰富自己的知识：从油灯到电灯到无影灯，从刀剑到枪械到炸弹，从热气球到飞机到火箭……正因人们不断丰富知识，掌握技能，才让人们在自然中生存。我们没有猛犸象的庞大；没有猎豹的速度；没有致命的毒液；没有尖锐的牙齿……是什么让人类得以生存？是知识！枪械让我们驯服野兽；飞机让我们在天空中翱翔；船只让我们在海洋中畅游……话说诸葛亮草船借箭，巧借东风，不过是将知识运用到战略上，其实诸葛亮能观天象，他可以明确地知道什么时候下雾，什么时候刮东风……可见，知识的力量多么伟大！我们用知识挽救生命，用知识治理环境……知识无处不在！[SZ]

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

接受既成事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。

能接受最坏的情况，就能在心理上让你发挥出新的能力。

忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失做出决定的能力。如果你有担忧的问题，做到下面三件事：

1. 问你自己：可能发生的最坏的情况是什么？

2. 如果你必须接受的话，就准备接受它。

3. 然后镇定地想办法改善最坏的情况。成熟的人会适度地忍耐自己，正如他适度地忍耐别人一样。他不会因自己的一些弱点而感到活得很痛苦。

不喜欢自己的人，表现在外的症状之一便是过度自我挑剔。

独处对我们的心灵运动十分有益，就好像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。

适当程度的自爱对每一个正常人来说，都是健康的表现。为了从事工作或达到某种目标，适度关心自己是绝对必要的。

成熟的人可能有时会批评自己的表现，或觉察到自己的过错和效率不彰，每个人的生活遭遇都是独一无二的。尽管构成人体的基本因素相同，但我们每个人的生命都很奇妙地自成一格，绝不与人雷同。

心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。

兴奋的品质是我们工作能否成功的极重要因素，因为情绪的动力是促成我们向前进的力量。三点建议：1 每天抽出时间独处，以进一步认识自己；2

要打破习惯的束缚/努力破除束缚自我的种种..

我们必须信仰某些事物。但是，假如我们没有就此信仰去采取行动，一切仍然无用。只有信心而没有作为，是无济于事的。

人不是因为缺乏信心而跌倒，而是因为不能把信念化成行动，并且不顾一切地坚持到底。

当然，仅有信仰并不足以使我们成熟。信仰的好处是能增强勇气，使我们在接受考验的时候，不至于临阵退却。除非我们以信仰做基础，然后付诸行动，否则任何道理原则都没有什么用处。

只有行为才算数。如果我们不能遵行，则要想摆脱不幸的阴影，最好的一种方法便是提升我们自己去帮助别人。

不幸遭遇并非就是世界末日。有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。

生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种困难，而麻烦也不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分，只有实实在在地去面对，才是成熟的表现。

不成熟的人常... 对喜欢规避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌。

假如每个人成天都认为环境不好，当然就会把自己的过失诿诸“缺陷”或种种其他原因

。具有成熟心灵的人，他们不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞怜，不会绝望，也不会去找借口逃避。不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看成是缺陷、是障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。成熟的人则不然，他先认清自己...
要想当好听众，首先要注意听讲。眼睛不要四处张望，或显出烦躁不安的样子
和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

非常不错正是我想要的

宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。

。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到

付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客

户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感

吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良

质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。

学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在

中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，

分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成

书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。

现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON[G]）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只

要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京

东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同

时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们

如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从

前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无

知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在

那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的

事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还

有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了

，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴

上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有

更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后

，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而

更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候

就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

[瑜伽是最好的医药2（附DVD光盘1张） \[YOGA:THE BEAT MEDICINE II\]_下载链接1](#)

书评

[瑜伽是最好的医药2（附DVD光盘1张） \[YOGA:THE BEAT MEDICINE II\]_下载链接1](#)