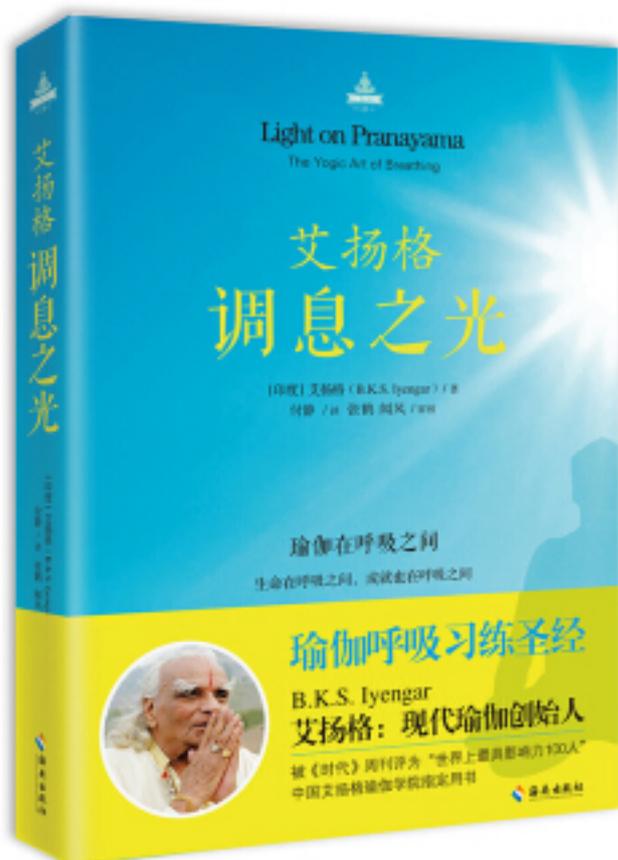


艾扬格调息之光



[艾扬格调息之光_下载链接1](#)

著者:[印度] 艾扬格 著

[艾扬格调息之光_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

纸质一般，书内图片均为黑白，内容还未读，京东快递给力。

瑜伽圣经，瑜伽之光，好好的学习

还没看哦，还没看哟，天气太冷也没练习，等天暖和点吧。

书多，还没开始看，大致翻了下，以后慢慢研究

瑜伽讲究调息。在吸气和呼气之间，感受生命的价值。

还没看呢，比较有名的一本书，

一本艾扬格大师的书，瑜伽爱好者可以看看

是正版的书物流超快好评

质量好是正版的书。物流超快

很不错的书。一下多买了一本

初级课程，入门中，哈哈？

内容详尽，印刷清晰，包装很好

修习瑜伽一定要注重调息，它给你专业的指引

还可以，京东自送速度快

还没来得及看，不过挺期待的，真想给自己放个假慢慢看，外包装完整是正版，快递的速度很快，态度很好！

塑封膜包装，期待收获！

艾扬格大师的经典之作，需要慢慢研读。

书的质量不错，活动也很给力。

好书要收藏，刚翻了几页，还没看完

618给宝宝囤货的！京东购物就是快，而且快递员特别好，每次都帮孕妇拿上楼。

练了半年的瑜伽，身心受益良多，是是深入了解瑜伽原理和瑜伽精神的时候了，正如饥似渴地浏览中

发货速度快，配送速度也很快，产品很不错，会常来京东买东西的哈

原来经典的书还是很有用的。自己已收到就看到了好多。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

好书，经典，值得珍藏，囤书如山倒，读书如抽丝

不错，很喜欢在京东买东西，正品送货又快，以后要常来的

家庭必备品，京东方便快捷，送货快，凑单囤点备用。

一直相信京东，东东质量有保障，送货快，服务好？

非常满意的书，物超所值，一年采购一次。

之前买的朋友在看，趁着活动又屯一本。

一直信赖京东自营物品，物美价廉，品质保证！赞?!

很好，值得购买。京东物流一如既往

哈哈，这个也是老公要的，突然发现他书太多了，这也正好证明他认可京东的图书，不然也不会买这么多

非常好的一本书，呼吸时整个修习的灵魂，呼吸与心永远相连，调息即是调心！

东西挺不错的，值得信赖，下次还会再来

有点买重复了，也不太适合自学

非常满意的一次购物。。。。。。

很棒的书，彩页也很好，瑜伽班的同学看了都问我要链接

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

京东的东西还可以的物流比较快放心

一下子买了十几本瑜伽书籍，都不错，想全面了解一下瑜伽！

买了五本艾扬格的书，都很好。

此用户未填写评价内容

艾扬格的每本书都很经典，值得一直学习下去

瑜伽大师又一代表作，值得一看

运输速度很快，至于书中的内容，不是很喜欢过于写实的图片。

非常不错的，值得推荐，物流就是快，还可以货到付款！赞

刚开始练瑜伽，慢慢看吧，

正版的书。内容好。物流快

双十一神券购买，一下买了几十本书，囤货慢慢看！

对瑜伽一直很好奇~所以想在练之前多了解哈理论知识~刚看了前半部分像是鸡汤

东西不错是正品价格便宜还不错非常好特别好利物浦很好太好了

学习艾扬格瑜伽的经典书目，大师智慧的结晶！

虽然文字上比林达有趣，但林达夫妇这种娓娓道来的感觉自有一番力量

一直上京东商城网购，东西非常不错，价格便宜，物流快，是正品

好用 好用 好用 好用 好用 好用

拿到书以后，非常喜欢，练习之中

对你任何的褒奖亦或是诋毁多没有必要了

习惯京东小哥的服务，速度快，很不错啊。商品还行吧

?纸张不错，这本书应该是正品。

挺好的书，物流绝对靠谱

非常值得入手的宝贝，一定好好研究

艾扬格的传世经典

还没看 相信京东 活动很划算

金龙鱼 食用油 非转基因 压榨 一级 纯正玉米油4L

调息之光，服务很好，物流快

内容实用，纸张质量好，是正品

东西收到很不错 打开后尝尝脆脆的里面还有草莓干儿

东西特别好送货特别快

很好的书，孩子非常喜欢，爱不释手

我喜欢的是谁呢 可能是一个

实修瑜伽之经典，里面的介绍图片尽然巨献！

经朋友介绍购买，书内容应该不错。

呼吸和体式，是当代瑜伽两大主题

好书，正版，好好好好好好好

很好很好很好很好很好很好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很好的书 主讲呼吸法的

不错，正版，京东好神速

好熟不贵 啦啦啦嘻嘻哈哈

老师推荐的书

不错

1

赞

给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评
好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评
好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评 好评好评给力好评
好评好评给力好评 好评好评

我一次买了12本书，要挨个评分，真是要了朕命，没办法，复制粘贴大法吧，回头再仔细看书

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

喜欢，是正版。艾扬格写的。黑白图很清晰。

物流很给力 物品也好 满意

艾扬格大师的经典啊，一定要买，价格也还可以，强烈推荐。

帮朋友买的，应该还可以！

物流速度超级快，正版书籍

很不错的书啊 我喜欢看 你喜欢吗

书不错，质量很好，京东活动很划算，快递服务也很棒，很满意的一次购物体验~谢谢~

很好，内容丰富，印刷清晰！

不错不错，活动时买的还不错

质量一般，送货快捷，推荐购买。

很不错的一本书，已推荐给朋友

练瑜伽的好书。印刷精美是正品，非常超值，打折一次买了600多块钱的书，满满一大箱，可以看一阵子，京东买的到货就是块，中午下单，转天早上还没起床快递就来了

参加活动，购买的图书，嗯质量不错，会一直关注京东的。

书就不一本，一本拍了，看中在京东买书折25的非常快，配上活动价格也非常便宜，额即便价格不是很优惠，但是还是喜欢在这买书，质量有保证

京东购物好给力，叠加神券好实惠。

价格便宜，很实惠，很划算，满意。

《调息之光》是艾扬格大师继畅销书《瑜伽之光》之后重要的经典作品，被誉为“瑜伽呼吸习练圣经”。本书翔实而透彻，对所有瑜伽习练者，都是实用的、全面的、精准的操作指南。

瑜伽调息法是瑜伽习练中的呼吸艺术，赋予习练者调控情绪的能力，带给他们内心的稳定、专注和泰然自若的状态。瑜伽调息法犹如一座桥梁，将瑜伽习练者从单纯身体层面的锻炼跨越到内心的拓展，进入自我实现之旅。

本书从现代解剖学、古典瑜伽文献的角度讨论了瑜伽调息法的理论、艺术、功效，详细讲解了14种瑜伽调息的练习方法，同时给出了全面的瑜伽哲学背景知识，还讨论了经脉、收束法、脉轮和种子曼陀罗等。本书为习练者提供了200周循序渐进的学习课程，还

特别指出了习练过程中可能遇到的困难及应规避的风险。

京东的书本还是很有口碑的，正品行货，放心来买的，下次有需要还来京东买，赞！

帮别人买的，还不错，点个赞，京东棒棒哒

不错(*?´ ∩ `)?

还可以吧，不错

好评，书质量正好，是正品。

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

书是正版，但运输有点问题边角和正面有压伤。

[艾扬格调息之光_下载链接1](#)

书评

[艾扬格调息之光_下载链接1](#)