

<<瑜伽七因>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽七因>>

13位ISBN编号：9787543927513

10位ISBN编号：7543927519

出版时间：2006-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：翟七音

页数：209

字数：270000

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：<http://www.tushu007.com>

<<瑜伽七因>>

内容概要

一部以“7”贯穿全书的Life style瑜伽书，将具体的瑜伽练习课程分解为一周七天，共七套不同主题的功法，以七种哲学含义的瑜伽体验文做为统领，配合七个系列的不同风格的插图，详尽诠释瑜伽历史起源来龙去脉，激发个人化的瑜伽理解需求和情感共鸣。

可以当作实用瑜伽入门启蒙书，也可以作为瑜伽美文美图欣赏。

这是一本同类书籍市场从未见过的，新切入点和新表现法的瑜伽主义书。

对于任何人而言，七天，您将可以进入到一个对您的幸福感很有帮助的，美妙瑜伽世界！

本书介绍的瑜伽，是目前世界各地最为流行的“哈他（诃陀）瑜伽”，意译“炼体瑜伽”。

这种瑜伽源远流长，可追溯至《薄伽梵书》以前，王瑜伽等其他瑜伽也以之为一个五一节。

公元10世纪以来，哈他瑜伽盛行于印度各宗教中。

哈他瑜伽注重肉体健康与体力的锻炼，通过集中意念、调整呼吸、做出身体姿势，以期加强和改善人体的各个部位，达到“联合整体”的目的。

中国很早就流传，后来主要为道教采用的“导引术”，与哈他瑜伽非常相近。

哈他瑜伽曾传入中国，被道教吸收，称“波罗门导引术”。

道教的导术也传到印度，被哈他瑜伽吸收，称“支那功”。

从印传入中国西藏地区的“无上瑜伽”密法，包含有哈他瑜伽的内容，重视制气炼体，性命双修。

本书具体介绍了以7日为了阶段的哈他瑜伽练习方法，说明清晰明白，每一天的功法皆以与之相应的哲学思想为指志，配以精美的动作图，看起来一目了然，提供了一位可靠的瑜伽导师，可以按图索骥，依书修习。

爱好者用心练习，深入其道，可以增进身心健康，提升精神境界，由此可以减少许多身心痼疾和社会问题，是一件有益于世道人心、文明建设的好事，故乐为之序。

<<瑜伽七因>>

书籍目录

时间地点人物事件光水风云火木土背景瑜伽食谱后记瑜伽术语

<<瑜伽七因>>

编辑推荐

一部以“7”贯穿全书的Life style瑜伽书，将具体的瑜伽练习课程分解为一周七天，共七套不同主题的功法，以七种哲学含义的瑜伽体验文做为统领，配合七个系列的不同风格的插图，详尽诠释瑜伽历史起源来龙去脉，激发个人化的瑜伽理解需求和情感共鸣。

可以当作实用瑜伽入门启蒙书，也可以作为瑜伽美文美图欣赏。

这是一本同类书籍市场从未见过的，新切入点和新表现法的瑜伽主义书。

对于任何人而言，七天，您将可以进入到一个对您的幸福感很有帮助的，美妙瑜伽世界！

<<瑜伽七因>>

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:<http://www.tushu007.com>