

<<哈达瑜伽之光>>

图书基本信息

书名：<<哈达瑜伽之光>>

13位ISBN编号：9787220085307

10位ISBN编号：7220085303

出版时间：2012-1

出版时间：四川人民

作者：斯瓦特玛拉摩

页数：336

译者：王志成 灵海

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>

## <<哈达瑜伽之光>>

### 内容概要

这本中文版《哈达瑜伽之光》是众多梵文哈达瑜伽经典中最完整、最系统、古老与现代相结合的独特著作。

其英译及注释者，是世界最为著名的瑜伽研究机构——印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所的瑜伽专家、该院“弥曼差-瑜伽”项目的负责人和总编辑萨海（G.S.

Sahay）教授，和印度执业瑜伽教练苏尼尔·夏尔马（Sunil Kumar Sharma）。

本书不仅准确地翻译并详细清晰地注释了哈达瑜伽的“体位法”、“调息法”、“身印”“三摩地”四支共385节经文，明确阐释了哈达瑜伽的技术精髓和要点，还揭示了瑜伽技术背后蕴涵的博大丰富精深的瑜伽文化，足以让瑜伽练习者真正体悟到“身体健康、内心平和、生命觉悟”的瑜伽生活方式，抵达瑜伽至高的三摩地境界。

中外13位高端瑜伽师和专家联袂对此书的推荐，使我们有理由相信，所有瑜伽爱好者都会从中得到极大的精神滋养和灵性指导。

## <<哈达瑜伽之光>>

### 作者简介

G·S·萨海 (G.S.Sahay)

1951年7月出生于印度。

1976年进入世界最为著名的瑜伽研究机构——印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所 (Kaivalyadhama Institute of

Yoga, Lonavla) 从事瑜伽研究, 是该院著名的瑜伽专家、“弥漫差-瑜伽”项目的负责人和总编辑。

萨海教授一直从事瑜伽研究和研究生教学, 教授印度哲学、钵颠阁利《瑜伽经》以及其他各派传统瑜伽, 致力于用现代简明、精确的方式传授瑜伽。

苏尼尔·夏尔马 (Sunil

Sharma) 印度执业瑜伽教练。

曾在印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所接受过科学、严格的瑜伽训练, 拥有印度国家教育研究和培训委员会颁发的瑜伽教育和瑜伽培训的学位和证书。

夏尔马擅长瑜伽体位、呼吸和冥想、瑜伽疗法等实践教学, 尤长于瑜伽心理学教学。

<<哈达瑜伽之光>>

书籍目录

导论

《哈达瑜伽之光》经文及注释

第一章 体位法

第二章 调息法

第三章 身印

第四章 散摩地

释后记

## <<哈达瑜伽之光>>

### 编辑推荐

斯瓦特玛拉摩所著的《哈达瑜伽之光》是众多哈达瑜伽经典中最完整、最系统、古老与现代相结合的独特著作。

读第一遍时，你会对哈达瑜伽有个最基本的了解；读第二遍时，你会掌握哈达瑜伽的所有技术和哲学知识；读第三遍时，你会深深地爱上哈达瑜伽，从而真正进入“瑜伽之道”。

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>