

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500902355

10位ISBN编号：7500902352

出版时间：1986-7-1

出版时间：人民体育

作者：张蕙兰,柏忠言

页数：629

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>>

内容概要

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差等六大派中的一派。

瑜伽是梵文词，意思是自我和原始动因的结合或一致。

从广义讲，瑜伽是哲学，从狭义讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。

现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。

当然练功方法也有哲学指导思想，二者不可分割。

瑜伽流派很多，从哲学来讲有因明论派、胜论派、数论派、瑜伽派、弥曼差派、吠檀多派。

作为修行和练功方法的瑜伽，体系也很多，如哈他瑜伽、八支分法瑜伽、智瑜伽、咀多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽、爱心服务瑜伽等。

柏忠言先生和张蕙兰女士两人合著的《瑜伽——气功与冥想》是一本比较完整、内容详尽、颇具权威性的著作。

柏忠言瑜伽大师和他的弟子外籍华人张蕙兰女士是东西方瑜伽学院的创始人，他们多年从事修习和教授瑜伽功法，对瑜伽功法有较深的造诣。

他们写本书是为了向我国读者介绍瑜伽，读者们可以从中选择适合于自己条件的功法来做，而且也可对瑜伽的哲学思想和宗旨有个初步的了解。

<<瑜伽>>

作者简介

张蕙兰在二十多年前，就已经开始把瑜伽的赠予传递给别人了。

当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。

在接受了柏忠言先生的启发与严格专门训练及其他瑜伽前辈们的指点后，蕙兰开始在全国各地免费地传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务，她知识把瑜伽带给中国人就是她此生的目的。

在了解到电视传媒对瑜伽推广的重要性后，蕙兰便开始着手一项艰巨的工作——制作世界一流的瑜伽电视系列节目。

1985年通过中央电视台，张蕙兰和瑜伽走入了千家万户，深入成万上亿人的心中，瑜伽就此深受人民的喜爱，蕙兰也就成为中国大陆家喻户晓的

<<瑜伽>>

书籍目录

本书目录简介：第一章瑜伽姿式练习——导言；第二章瑜伽姿式学习课程与日常修习计划介绍；第三章瑜伽姿式功法；第四章瑜伽洁净功法——导言等。

<<瑜伽>>

媒体关注与评论

书评 瑜伽和印度教 印度教对于灵魂和肉体的关系是这样认为：生命不是以生为始，以死而终，而是无穷无尽一系列生命之中的一个环节，每一段生命都是有前世造作的行为（业）所决定。

动物、人和神的存在都是这个连锁中的环节。

一个人的善良品行，可以使他升天，邪恶则能令他来世堕为畜类。

一切生命，即使在天上，都必有终期，不能在天上或人间求得快乐。

虔诚的印度人愿望是获得解脱，即脱离生死轮回，在那种不变的状态之中获得安息，这称为梵和涅。

牛被印度人看作是神的化身，受到人们的保护不被宰杀。

牛被称作“如意牛”

<<瑜伽>>

编辑推荐

“瑜伽”是梵文词，意思是自我（atma）和原始动因（the Original Cause）的结合（the union）或一致（oness）。

各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人们实现这种瑜伽境界。

第一篇 瑜伽姿势（Asana）练习.该篇收录了许多极好的传统瑜伽姿势练习，也收入了一些在瑜伽姿势练习前做的瑜伽热身运动和身体洁净方法。

第二篇 瑜伽松弛功，目的使身心快速休息、恢复精力 第三篇 超脱于心灵功。

部分人练功时有噩梦、荒诞思想和欲念的体会。

本功法帮助人们解决这个常见的问题

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>