第一图书网, tushu007.com

<<印度瑜伽圣地密码>>

图书基本信息

书名：<<印度瑜伽圣地密码>>

13位ISBN编号：9787535764034

10位ISBN编号：7535764037

出版时间：2010年10月

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：红尘

页数：261

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

<<印度瑜伽圣地密码>>

内容概要

自古以来，当人们开始有梦的时候，地球上就有那么一个地方，让所有的梦想找到了家园——这个地方就是印度。
《印度瑜伽圣地密码》（Yoga Code in Holy Land of India）不是一本普通意义的旅行书，不是印度旅行的资讯大全Lonely Planet，也不是走遍印度的观光手册。
《印度瑜伽圣地密码》是一本都市里的背包客，穿着拖鞋戴着草帽背着瑜伽垫，走进印度的瑜伽圣地瑞诗凯诗，沿着恒河流域所做的一次心灵的朝圣之旅。

以“易签证+费用低”首创“迷你游”概念，以在路上旅行+红尘式写作推出“迷你游”系列主题旅行图书《在路上:美国大学生活图本》、《尼泊尔的香气》、《印度瑜伽圣地密码》的红尘，这次在《印度瑜伽圣地密码》一书中要告诉你的是：瑞诗凯诗为什么会成为世界的瑜伽之都？
为什么瑜伽爱好者与修行者都把这里视为圣地？
为什么全球有资质的瑜伽教练60%以上都到瑞诗凯诗修行过？
练习瑜伽的你，有没有想过有一天也会带着你的虔诚，去朝拜一下瑜伽修炼者心中的神圣之都？

如何签证去到印度，如何乘车，如何吃住，如何花费，如何融入印度咖喱味十足的习俗，如何寻找到一位对自己的身体有所帮助的瑜伽师，如何与印度的瑜伽师成为朋友，这些实用的信息与具体的线路图在书中的每个主题章节后面都有详细的展示。

红尘说：“每个人学瑜伽的理由都是不一样的，多数人都有非常实际的原因，往往是身体的原因。
或许是腰酸背痛、运动伤害、高血压或关节炎，或许是为了改变生活方式，或者是为了对付压力、体重、性生活失败，或者是为了戒除毒瘾，或者是为了环游世界……在中国，一个半路出家的舞蹈老师转转型，就可以成为瑜伽教练；或者将一个街上卖印度飞饼的鬼佬弄来做做秀，就可以成为瑜伽大师。
在瑜伽是如此地流行的情况下，如何发现一种适合自己练习的瑜伽，或者找到一位对自己的修行有所帮助的瑜伽师，的确是非常地重要。
”

那么，就让众多如她一样向往神秘印度文化的旅行者，从瑜伽小镇瑞诗凯诗出发，顺着恒河流动的方向，从北向东，沿着印度文化、宗教、冥想、祈祷的母亲河，进行一次欢愉而漫长的朝圣之旅吧。

作者简介

红尘：旅行作家、达摩流浪学者。
因为疯狂而上路，因为疯狂而生活，因为疯狂而写作。
理想的生活状态是：一半时间在路上，一半时间在书房。
喜犬、喜旅行、喜植物、喜四驱车、喜古董瓷器，喜欢自然状态中的人和物。
曾做《新女性》杂志执行总编，《希望》杂志总编助理，重庆工商大学教授，美国St. Cloud State University高级访问学者。
出版有《红油纸伞》、《红绢灯笼》等文学著作。
以“易签证+费用低”首创“迷你游”概念，身体力行真心倡导着一场伟大的背包革命的诞生，以在路上旅行+红尘式写作推出“迷你游”系列主题旅行图书《在路上：美国大学生活图本》《尼泊尔的香气》、《印度瑜伽圣地密码》等。

<<印度瑜伽圣地密码>>

书籍目录

A．瑜伽之都瑞诗凯诗
A Yoga Capital of Rishikesh
一、22小时，逃向瑞诗凯诗
Flee to Rishikesh in 22 hours
◆半夜三更到印度
◆在鸽子笼里洗澡
◆打死也不坐长途汽车了
★新德里?旅馆攻略
★如何去瑞诗凯诗
★找一家旅行社
二、瑞诗凯诗的左岸与右岸
Left Bank and Right Bank of Rishikesh
◆徒步穿过罗摩桥
◆瑜伽步行街
★左岸的吃住行攻略
★右岸的吃住行攻略
三、恒河边的瑜伽精舍
Yoga Ashram by the River Ganges
◆大神湿婆修炼的地方
◆要练瑜伽就必须到一个圣地
★何为瑜伽？
★瑜伽史上的灵魂人物
★左岸的瑜伽精舍
★右岸的瑜伽精舍
★国际瑜伽节
四、年轻的印度瑜伽师
A Young Indian Yogi
◆师父像狮子
◆苏扬斯秀体型
◆让瑜伽师削了发
★如何寻找一位瑜伽师？
★我们所不了解的印度瑜伽
五、八国“绿粉团”
Green Yoga Team Fans
◆晨练瑜伽夜聊感情
◆吃?祈祷?爱
◆西方男人的“熊抱”
★练习瑜伽的准备
★正确修习的方法
★拜日式
★提倡悦性的素食
六、克里须那情圣
A Great Lover of Krishna

◆印度人全都疯了
◆克里须那是个吹笛手
◆神性的香油和花环
★何为奉爱瑜伽？

七、与大古鲁吵架
Wrangle with Big Guru
◆冒雨四探古鲁
◆学会在尘世上轻盈漫步
八、披头士曾在此冥想
The Beatles Meditated Here
◆玛哈士相遇披头士
◆列依的“蛇窟”
◆黄色潜水艇之梦
★何为冥想？

九、流浪的“巴巴”
Wandering Baba
◆四种人生价值
◆半人半神的苦行僧
◆?巴按摩
★印度教的三大主神
十、日出沐浴，日落祈祷
Bath in Sunrise，Prayer in Sunset
◆恒河水灌顶
◆白日超冷漠
◆夜晚泪水盈眶
★瑞诗凯诗的街头生活
★印度小吃
★极乐音乐与电影
B. 恒河流域灵性之旅
A Spiritual Journey along the Ganges River
一、哈里德瓦尔：恒河最热闹的沐浴场
Haridwar，the Busiest Bath Ghat beside Ganges
◆为大壶节迁徙
◆看印度人洗澡
◆讨价还价做普加
★吃住行全攻略
★亚洲最大的瑜伽庄园
★有鞋不能穿
二、泰姬陵：一杯咖啡一滴眼泪
The Taj Mahal，a Cup of Café and a Drop of Tears
◆惊慌失措新德里
◆一个国王与一个爱妃
◆遁世之地
★在阿格拉发呆两天两晚
★让人落荒而逃的小费

三、瓦拉纳西：天堂电影院
Varanasi，a Cinema Paradise
◆西岸一边倒
◆谁敢“畅饮”恒河水
◆去天堂的流水线
★瓦拉纳西点滴
★上?伽大学
★在印度坐火车
四、卡久拉霍：众神在狂欢
Khajuraho，Joyful Gods
◆遗失的月亮王朝
◆被小贩情色围攻
◆天堂条带上的雕像
◆进入那个爱
★最适合情人私奔的小镇
★古老的村庄与舞蹈
五、克什米尔：最危险的天堂
Kashmir，a Risky Heaven
◆护照永不离身
◆船屋一千零一夜
◆水上卖花卖菜卖地毯
◆去伊姆朗家做客
★克什米尔生活片段
★徒步去吉普赛人村庄
尾声 资讯：获得印度旅游签证，难吗？

How to get a visa for India

章节摘录

插图：我很奇怪，在世界的其他地方，通常都是女人才会织布纺衣，而在这里，竟是男人的专利？
父亲古兰姆告诉我说，一条手工满绣图案的羊绒披肩，通常会耗时6到12个月的时间，一张手工编织的羊毛地毯或丝织地毯，也要3到6个月的时间，这是一种艺术品，女人通常没有静得下来的耐性，而同样也只有很有天赋的克什米尔男人才能创作出这些美丽的东西来。
弟弟嘎夏放在手织机上的图示竟然是一张像乐谱样的表格，用数字标识的号码代表着每种色彩，不同的数字组合在一起，就会织出花朵、树叶、小鸟、天空、云彩来，每一张披肩的纹饰都不同，嘎夏会先画出他梦想中的图案来，然后再转换成一组组的密码。
23岁的嘎夏是一个羞涩的、不爱说话的男子，当他向我展示他织的披肩时，我觉得他就像一个印象派的画家，而他摇动织机时，又像一个音乐会的指挥家。
我太喜爱那些有天赋的男子了，我开玩笑地告诉他们说：“如果我没有结婚，我一定要嫁给嘎夏的。”

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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