

# 幸福瑜珈



[幸福瑜珈 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9789868651005

每個人都希望自己能夠健康長壽，能有個幸福快樂的人生。但是假如我們不認識構成生命各個成分，你要怎麼讓它們調和地運作？  
根據印度古代的養生醫學，也就是阿育吠陀（ayur-veda）的理論，每一期的生命，每個生命的過程，都是覺性的連續，是由四個部分結合而成的：身體、官能、心意、心靈。唯有認識了這四個部分以及它們之間的相互關係，我們才算是真正了解生命的過程，我們才會了解，只有完整的整體才是健康，我們才能明白缺陷對健康的影響。要對治各項缺陷，我們就要先認識它們的成因。

作者介绍:

目录:

[幸福瑜珈 下载链接1](#)

标签

心灵瑜伽

评论

-----  
[幸福瑜珈\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[幸福瑜珈\\_下载链接1](#)