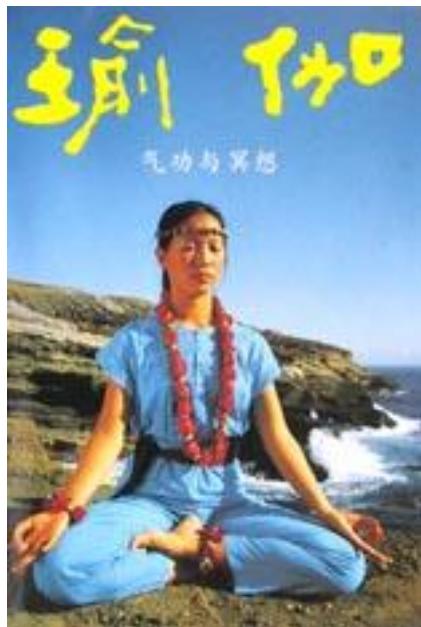


# 瑜伽



## 瑜伽 下载链接1

著者:玛丽·贝尔斯登

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787546127538

《瑜伽:身心的冥想与修习》内容简介: 如果您渴求内在平衡, 如果您正被心身方面的疾病而折磨, 如果您迷失在精神的王国, 如果您一直渴求战胜自己, 如果您一直在找寻一条回家的路, 如果您一直在寻求超然的内在之路……恳请您打开《瑜伽:身心的冥想与修习》。

瑜伽不是为暴食之人与禁食之人准备的, 不是为贪睡与持续熬夜之人准备的, 因为瑜伽的标志就是心灵均衡, 声音优美, 气味芬芳, 脸色红润, 行为优雅。仿佛一束光, 瑜伽修行之人看到了天地之间照耀着光芒, 看到了自己内心的光芒。

希望《瑜伽:身心的冥想与修习》会鼓励你超越仅是知识性的理解, 并透过每天探索与修习的决心, 使你发现自己内在的避难处, 也是真正自由的所在。

想真正了解瑜伽，阅读《瑜伽:身心的冥想与修习》是一辈子的任务，每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

作者介绍:

目录:

[瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

身心的冥想与修习

缓解焦虑

冥想

灵修

思维

心理治疗

心灵

评论

瑜伽，似乎是中医的科学版，它比中医更“科学”地解释了疾病的起因及防御。

---

# 瑜伽与心理学结合的疗愈练习方法

内心的平静需要时间去练习，最后找寻的是自己

这本书从一开始的让你认识到自己的负面情绪，到如何与他们和平共处，从这个方面来说还是有一定的可取之处。但是内容过于冗杂，拼凑痕迹明显，浪费我的时间。

唉，要是玄而又玄的东西少点就完美啦~

良药 决定买本英文版的的再读一遍。

读起来有点乱的感觉，但是有些部分还是挺不错。

灵修的好书，要重读哈。。。

感觉一般

蛮好的“灵性书籍”，在舒服的地方看看并冥想很舒适

不错的手册

这本书看起来很舒服，写的也好看。

---

[瑜伽 下载链接1](#)

## 书评

这本书在美国是畅销书，亚马逊的评价也相当好。可这中文版的翻译把它都毁了，看中文就可以猜到英文是怎么写的，感觉味同嚼蜡，一点儿美感也没有。翻译也不准确，感觉一个本科生的作业似的，烂到家了。推荐有英文基础的去读英文版吧，不要浪费时间在这本书上了

---

[瑜伽 下载链接1](#)