

# 茶熏瑜伽



[茶熏瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:静岩

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787564006198

现代人最怕失去的是什么？——健康

现代人最想得到的是什么？——时尚

给健康+时尚的最好注解是什么？——茶熏瑜伽！

茶熏使瑜伽升华，瑜伽使茶香泌心脾、通经脉、润肌肤，茶熏瑜伽使人回归本性，自在喜乐。

发胖了，体态臃肿了，皮肤粗糙了，没有光泽了，憔悴了，懒惰了，身心疲惫了，迷惘了，找不到自我了，没关系，茶熏瑜伽会给你帮助。

如果你有时间，不妨每日或每周定时茶熏瑜伽，你会在短时间内重放光彩！

如果你没有时间，可以只做茶熏，也会收获健康和美丽！

如果你特别忙碌，可以在一些特殊的时刻做茶熏，同样能够收到排毒养颜的功效！

作者简介：

静岩金尧炫，韩国人。韩国东国大学禅学系毕业，北京大学哲学硕士、博士，国际茶熏瑜伽会会长。8岁起从师学习瑜伽和禅。

多年来一直致力于研究探索一套适合现代人的养生功法，经过长时间的临床实践，融会印度瑜伽文化和中国茶禅不二思想，创编了一套完整的适合现代人的养生新法——茶熏瑜伽。

多年来一直在韩国、北京、西安、四川、香港、台湾等地教学茶熏瑜伽养生法。

曾发表论文：《生活禅与茶熏瑜伽》、《维摩诘经过坛经思想的影响》、《维摩诘经不二法门思想研究》等十多篇。

专著：《寻引养生禅法》（韩国）、《维摩不二法门》（韩国）、《茶熏》等。

编辑推荐：

温馨内敛、柔美芬芳的茶熏瑜伽正在韩国热起来，它为在嘈杂污浊的环境中奔波忙碌的现代人找到了舒缓身心、美颜健体的良方。

作者介绍：

目录：

[茶熏瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[茶熏瑜伽\\_下载链接1](#)

书评

[茶熏瑜伽\\_下载链接1](#)