

瑜伽七因

瑜伽七因

翟七音著



上海科学技术文献出版社

[瑜伽七因 下载链接1](#)

著者:翟七音

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2006-3

装帧:

isbn:9787543927513

一部以“7”贯穿全书的Life style瑜伽书，将具体的瑜伽练习课程分解为一周七天，共七套不同主题的功法，以七种

哲学含义的瑜伽体验文做为统领，配合七个系列的不同风格的插图，详尽诠释瑜伽历史起源来龙去脉，激发个人化的瑜伽理解需求和情感共鸣。可以当作实用瑜伽入门启蒙书，也可以作为瑜伽美文美图欣赏。这是一本同类书籍市场从未见过的，新切入点和新表现法的瑜伽主义书。对于任何人而言，七天，您将可以进入到一个对您的幸福感很有帮助的，美妙瑜伽世界！

本书介绍的瑜伽，是目前世界各地最为流行的“哈他（诃陀）瑜伽”，意译“炼体瑜伽”。这种瑜伽源远流长，可追溯至《薄伽梵书》以前，其他瑜伽也以之为一个五一节。公元10世纪以来，哈他瑜伽盛行于印度各宗教中。哈他瑜伽注重肉体健康与体力的锻炼，通过集中意念、调整呼吸、做出身体姿势，以期加强和改善人体的各个部位，达到“联合整体”的目的。中国很早就流传，后来主要为道教采用的“导引术”，与哈他瑜伽非常相近。哈他瑜伽曾传入中国，被道教吸收，称“波罗门导引术”。道教的导术也传到印度，被哈他瑜伽吸收，称“支那功”。从印传入中国西藏地区的“无上瑜伽”密法，包含有哈他瑜伽的内容，重视制气炼体，性命双修。

本书具体介绍了以7日为阶段的哈他瑜伽练习方法，说明清晰明白，每一天的功法皆以与之相应的哲学思想为指志，配以精美的动作图，看起来一目了然，提供了一位可靠的瑜伽导师，可以按图索骥，依书修习。爱好者用心练习，深入其道，可以增进身心健康，提升精神境界，由此可以减少许多身心痼疾和社会问题，是一件有益于世道人心、文明建设的好事，故乐为之序。

作者介绍:

目录:

[瑜伽七因_下载链接1](#)

标签

瑜伽七因

瑜伽

郑州瑜伽馆

速读

瑜伽经

健康

Yoga

7音

评论

作者是初中时喜欢听得一个广播节目主持人。现在看，觉得有些文字有些矫情。

瑜伽馆休息的时候翻看，基本上1个小时翻完了。文字很柔美，是一种虽然在讲解瑜伽但更注重飘逸感受的书，当瑜伽随想散文看挺好。

[瑜伽七因 下载链接1](#)

书评

如果你是经济适用派，这本书纯粹是七篇文字加若干瑜伽内容。

如果你是唯美浪漫派，那么，恭喜你，这绝对符合唯美浪漫的风格，光看封面就知道了。

只是，定价48.5，着实坑人钱财。对于我，还是图书馆借来看看，文字喜欢的多读多看手打出来（暂时找不到文件来分享），就足够...

[瑜伽七因 下载链接1](#)