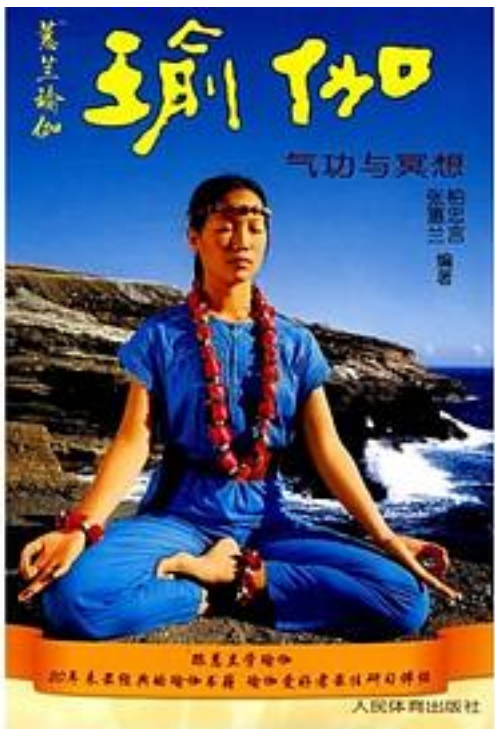


瑜伽气功与冥想



[瑜伽气功与冥想 下载链接1](#)

著者:张蕙兰、柏忠言

出版者:人民体育

出版时间:

装帧:

isbn:9787500901235

瑜伽气功与冥想，ISBN：9787500901235，作者：

作者介绍:

目录:

标签

- 瑜伽
- 冥想
- 瑜伽气功与冥想
- 蕙兰
- 修行
- 养生
- 健康
- 印度哲学

评论

常备家中，受益无穷

还要修行很久

奥姆奥姆奥姆

应该除了具体操作部分，其他的都看过了吧

全是干货，不讲废话，而且什么都有（连食谱都有），对自己不了解的部分，也诚恳提出来，不乱说，太实诚了。这要是这个时代肯定能开他妈几万块钱的网络课吧，太实诚了。此书很值得一读，就算只是练习一下里面呼吸冥想的方法也很好，惠益终生。

身体力行。

绝对是经典的一本书。而且比现在这些新版的更加物有所值。

光怪陆离

入门绝佳 关注了体式之外的心灵部分，而又未纠缠于枯燥的哲学层面。

要用生命去读和践行。2007年至今随住处携带，桌上书架必备。

看了2007年的版本，内容涵盖了瑜伽的所有面向，但都浅尝辄止。书中模特居然穿着黑丝和绣花布鞋的混搭，这十几年瑜伽没变，瑜伽相关的产业发展蓬勃。

我的瑜伽入门书

比较靠谱的一本印度瑜伽书

啥都有，包括Ashtanga yoga和各种冥想方法。赞。

可读

练习瑜伽的非常好的一本书~

没有原版，买到的是精选版。全部看完了，做了多处标记，会回头去实践。蕙兰瑜伽让我受益匪浅。

非常详细，有缘看到这种经过岁月沉淀的好书是一种幸运。非常详细，特别是冥想、修心方面令人耳目一新，大开眼界。正在体验中，真好。当你在冥想时，应当认识到自己并不属于心灵的内容，而应当作为旁观者见证心灵经过好的还是坏的体验，只有这样才能有超脱的体验。
我突然发现我的性格中有这种类似的因素，这实际就是来自于成长中父母赐予最宝贵的财富。看到心灵，沉默见证。从愚昧、激情转化为善良，然后最终超脱。得到永恒的幸福。这种哲学真是奇妙

当初迷瑜伽的时候也很迷这本书，不练瑜伽的人看着会很枯燥，但如果你喜欢瑜伽就一定要看看，对瑜伽与自己的认识都会有所提高

每次翻阅体验都有新感受的好书！

[瑜伽气功与冥想_下载链接1](#)

书评

张惠兰在中央台里教大家的年代对瑜伽这东西还没有感觉，而且并不爱看电视，那时也没有时间看电视正在读书，所以错过了。
大概九六、九七年对这个东西产生了浓厚的兴趣，觉得有点神秘，很有个性，既是运动又不须与别人对抗，更不用邀请同伴参与，是在很适合当时有点离群索居的...

练习瑜伽快十年了，因为是一个懒惰的学生，所以进阶缓慢，当然我练瑜伽主要还是为了减压和提高体质

蕙兰老师的出版物是我的瑜伽启蒙，所以对她的感情很深，以前写过关于一些瑜伽碟的感受，这次具体来说一下蕙兰老师的所有出版物

第一自然是这本《瑜伽：气功与冥想》首版在1986...

文/环珮空归 (2007-09-22 14:00:35)

出了楼门，阳光还是这么热烈，我拿手堵住它。院子里的花花草草，绿的有点杂，许是没人修的缘故，可这倒有种原始的味道。一刹那，我还是想到一个俗词，静世安好。安好。安好。我一切都好。所有该丢弃的都从手中高高抛起， ...

练瑜珈。因为心态一直不好。最初。只是想做一做心灵功课。

心想既然Yoga可“通过内省，自控身心，外观世界，与万事万物相协调，以取得精神上的一致和精神上的认识。”倒是蛮适合现在的我的。

没想到怎么开始。没想过找什么人去学。只是怀着一点点好奇和想要改变的欲望在书店

...

瑜伽是比较个人化的运动。不需要群体性，对抗性锻炼，而着重个人身心修炼，我从四五年前开始练习瑜伽，当时想减肥的，虽然偶尔也曾参加一些健身俱乐部的瑜伽锻炼，还买过其他人的瑜伽锻炼影碟，但蕙兰瑜伽练得最多。

先是初级、中级，后来读这本书，不过没有读完，只是感觉身...

今年偶幸朋友送了一张健身卡，健身房的条件还不错，还有很多操课项目。不过，我相中的只有瑜伽，以前只是照着网上下载的VCD做过一两次，虽然很喜欢，并没有坚持。健身房离家很远，一周最多只能去两次，跟着老师，照着葫芦画瓢，呵呵~也感觉满好的，每次调息，都会让我哈欠连天...

书的开篇讲到瑜伽的梵文意思是自我和原始动因的结合或一致。广义上讲，瑜伽是哲学，狭义上讲瑜伽是一种精神与肉体结合的运动。各种瑜伽体系终极目的是帮助人们实现这种瑜伽境界。
读完这本书，其他的动作不想尝试，只是练了练冥想瑜伽。以前没有盘腿的习惯，所以跏趺坐还做不...

和市场上诸多纷杂的瑜伽书籍相比，我一直钟爱这本。
瑜伽起源，瑜伽姿势，瑜伽呼吸，直到修炼瑜伽所推崇的生活习性，这本书以朴实平缓的语言细细道来，不喧哗不做作，大处着眼，小处着笔，是一本不错的修炼瑜伽的手边良书。

年少时的我，已经认识蕙兰老师，但当时印象里的她，只是一个胭脂涂得通红、穿着花里胡哨的大婶。十余年后再会，才开始懂得欣赏蕙兰老师“润物细无声”的导引。或许正是岁月的涓涓细流，教会我们珍惜这般“清澈明朗”的心境。

坚持练yoga差不多两个月了，想理论结合实际一下读一些相关书籍。教练就推荐这本经典教材，非常适合初学者阅读。
当当、卓越、淘宝好几家店都断货了，可见其受欢迎程度。
昨天刚刚拿到，是2007年最新版的哦~ 还有vcd一张~~ 好开心!!!

不可否认张老师的功法与奉献。
但是书里的照片也忒难看了，如果仅仅把这样的组图放到陌生人面前。哪里来的吸引力???
从书籍出版的角度看，这书的可读性也有待考察，32开的书，非常的厚，翻阅起来很难受。我知道有很多人是拿这本书做经典教材的，但是若你要把书摊在面前，对...

这本书一直是我的教科书，陪伴我十几年咯。不知道有没有升级版的？或者有续集。
这本书一直是我的教科书，陪伴我十几年咯。不知道有没有升级版的？或者有续集。
哪位大虾可以告知啊。
这本书一直是我的教科书，陪伴我十几年咯。不知道有没有升级版的？或者有续集。
这本书一直...

把中国气功和印度瑜伽共冶一炉，瑜伽电子书。

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1.4004-142801678.6.atYoKC&id=17966015721>

非常全面，而且条理清晰，读者只要利用好目录，
【可以方便找到适合自己、针对自己病症的一套瑜伽锻炼操】。
个人觉得是绝对百年经典。大家可以上网搜搜目录看，目录编得
全面、实用、方便查找，佩服，感谢作者对普及瑜伽带来的贡献！

非常好的书。虽然我没看其它的瑜伽书，但这本我觉得完全满足了，不只是讲瑜伽姿势，而从整个瑜伽体系来讲的，里面还相当详细地阐述了瑜伽的思想和生活方式。我读了后才恍然瑜伽原来是一门哲学，是一种人生观世界观，而且这种哲学更加全面，结合身体锻炼来进行。健康的人生应该...

非常好的书。虽然我没看其它的瑜伽书，但这本我觉得完全满足了，不只是讲瑜伽姿势，而从整个瑜伽体系来讲的，里面还相当详细地阐述了瑜伽的思想和生活方式。我读了后才恍然瑜伽原来是一门哲学，是一种人生观世界观，而且这种哲学更加全面，结合身体锻炼来进行。健康的人生应该...

寒假时的读物 昨日在图书馆 又遇见了他 回想 那时 边读 边练的感觉真是 好极了 怎奈毅力 有限 总是总是找各种理由 来为自己推脱 其实是懒惰在 作怪 看来 瑜伽对我的吸引力还是 比不了篮球啦 那就等老了 和妈妈 一起练好了 不过其中的思想精华还是 对我影响很大的 要做一个go-swa...

[瑜伽气功与冥想_下载链接1](#)