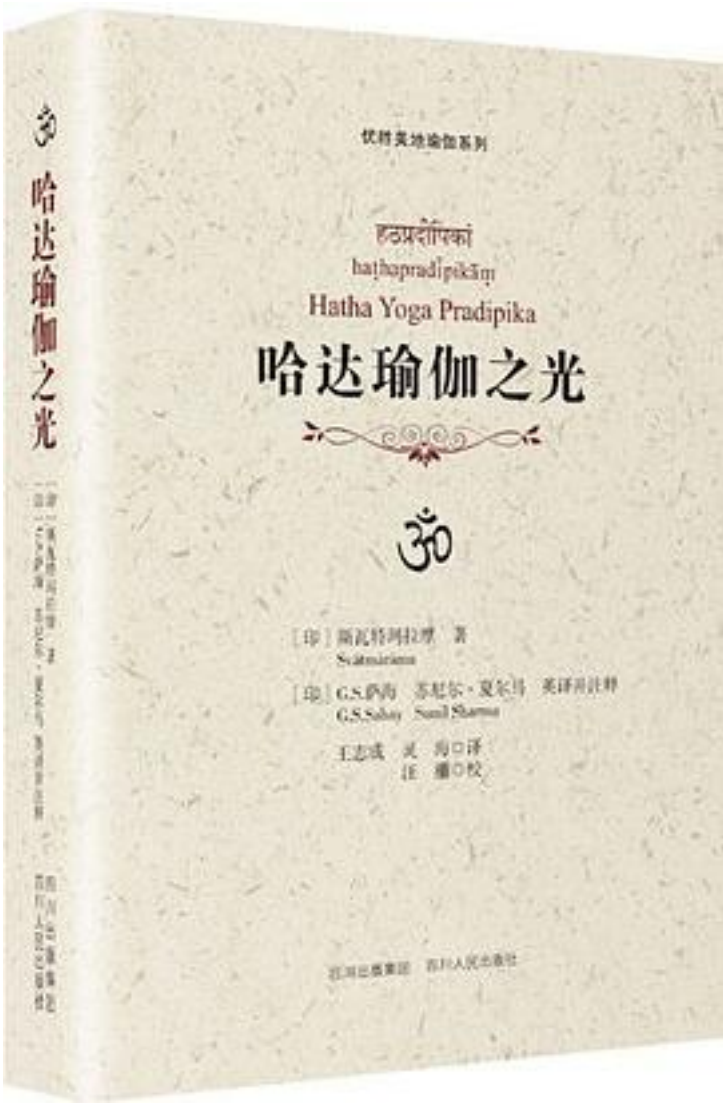


# 哈达瑜伽之光



[哈达瑜伽之光\\_下载链接1](#)

著者:[印]斯瓦特玛拉摩

出版者:四川人民出版社

出版时间:2015-2

装帧:精装

isbn:9787220094057

《哈达瑜伽之光》是众多哈达瑜伽经典中最重要的一部著作，是哈达瑜伽独立发展成体系的重要标志。英译本书的两位印度瑜伽专家，不仅准确地翻译并详细清晰地注释了哈达瑜伽的“体位法”、“调息法”、“身印”“三摩地”四支共385节经文，明确阐释了哈达瑜伽的技术精髓和要点，还揭示了瑜伽技术背后蕴涵的博大丰富精深的瑜伽文化，足以让瑜伽练习者真正体悟到“身体健康、内心平和、生命觉悟”的瑜伽生活方式，抵达瑜伽至高的三摩地境界。

"

作者介绍:

G. S. 萨海 (G. S. Sahay)  
1951年7月出生于印度。1976年进入世界最为著名的瑜伽研究机构——印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所 (KaivalyadhamInstitute of Yoga, Lonavla) 从事瑜伽研究，是该院著名的瑜伽专家、“弥曼差一瑜伽”项目的负责人和总编辑。萨海教授一直从事瑜伽研究和研究生教学，教授印度哲学、钵颠阁利《瑜伽经》以及其他各派传统瑜伽，致力于用现代简明、精确的方式传授瑜伽。

苏尼尔·夏尔马 (Sunil Sharma)  
印度执业瑜伽教练。曾在印度凯瓦拉亚答玛瑜伽研究所接受过科学、严格的瑜伽训练，拥有印度国家教育研究和培训委员会颁发的瑜伽教育和瑜伽培训的学位和证书。夏尔马擅长瑜伽体位、呼吸和冥想、瑜伽疗法等实践教学，尤长于瑜伽心理学教学。

目录: "目录  
导论G.S.萨海S.夏尔马  
《哈达瑜伽之光》经文及注释  
第一章体位法  
第二章调息法  
第三章身印  
第四章三摩地"  
• • • • • ([收起](#))

[哈达瑜伽之光\\_下载链接1](#)

标签

- 瑜伽
- 哈达瑜伽之光
- 印度
- 经典

哈达瑜伽

yoga

郑州泰晟瑜伽馆

瑜伽经

## 评论

以前练瑜伽只知道练体式，简单地掌握了瑜伽呼吸方法，但这本书才让我真正认识了瑜伽。做了不少笔记，增长了不少知识，学会了简单的喉式呼吸，但还有很多方法太难了，只能简单地做个了解，不适合实践。书中的“调息法”对我帮助很大，让我从另一个角度认识了它。

-----  
[哈达瑜伽之光\\_下载链接1](#)

## 书评

最近参加Helen老师举办的读书会21天每天读一点读完的。给自己制定一个读书计划，或者找到合适的老师来导读经典会让我们更好地了解书本的历史，更多的角度去了解古人走过的路，找到书本对当下生活的指导意义。  
印度经典大都口耳相传下来，后来用梵文，巴利文或者其他文字记录。...

-----  
[哈达瑜伽之光\\_下载链接1](#)