

# 瑜伽师



[瑜伽师\\_下载链接1](#)

著者:楚小影

出版者:上海文化出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787553508276

国内首部揭秘瑜伽行业内幕及瑜伽生活的风情长卷。

权力的角逐，欲望的纠葛，在几乎是女儿国的瑜伽世界里，对生命和灵魂的叩问才刚刚开始。小说现实与哲思并重，瑜伽师卓卡在经历过生离死别后，对于生命的理解有了全新的看法，更重要的是，她满怀一颗虔诚的赤子之心，学会了真正的宽容与饶恕。

在瑜伽师的眼里，每个人的体内都蕴藏着一朵不老的心莲，它让我们学会优雅地打开和自由地联结，感受那照耀生命的瑜伽之光。

从大都市到小县城，瑜伽作为时尚女性的代名词，早已风靡城市的大街小巷，这个故事正是击中了潮流的G点。

三个性格迥异的女瑜伽师，彼此支持鼓励，从公司辞职，合伙创办瑜伽馆，宣传自己的瑜伽理念。之后，又在比赛中辗转受挫。办馆过程中的幕后操作、拼比心机、苦涩情感，逐渐扭曲了一些人的初心……其实，我们需要的不是一套课程，而是将瑜伽作为生活的一种方式，每个人开始寻找属于自己的“生命之光”。

作者介绍:

楚小影，瑜伽教练。

1982年出生。2004年开始追随贤宗法师修习禅宗，其间陆续追随印度及欧美著名瑜伽师学习。现居武汉，开设琢玉精舍瑜伽坊，在各大企业学校教授瑜伽。

在国家级健康杂志《健与美》系统连载《孕产瑜伽初期中期晚期》《产后瑜伽三阶段》《晨醒瑜伽》《午歇瑜伽》《晚安瑜伽》等内容；参与编写瑜伽师上岗培训教材；在多家媒体发表瑜伽专业文章，以及小说、散文百余篇。

2013年10月担任“第五届中国武汉木兰山登山节”木兰草原千人瑜伽活动主教练。2014年始每年举办“武当山居瑜伽逍遥游”活动。

目录: 总序

第一部

第一章 资格证

一、野菊花

二、纱丽

三、磁力

四、终极考核

第二章 崛起

一、第一课

二、火焰之舞

三、谜一样的眼睛

四、档案

五、幸福号

第三章 梵镜瑜伽

一、热爱生命

二、呼吸

三、漂泊者

四、裂变

五、风的颜色  
六、让位  
第四章 女王蜂  
一、新时代  
二、双人瑜伽  
三、特色课  
四、风筝  
五、甲壳虫  
六、抉择  
第二部  
第一章 真谛  
一、迷茫  
二、创造之初  
三、双生花  
四、幕布上的投影  
第二章 印证  
一、热瑜伽  
二、美与伤害  
三、跳舞的小人  
四、金玉其外  
五、变奏  
第三章 职责  
一、回归  
二、理智与情感  
三、瓷器  
四、硬币两面  
第四章 鏖战  
一、海选  
二、十六强  
三、暗流  
四、条约  
五、总决赛  
第三部  
第一章 国风瑜伽  
一、阿育吠陀  
二、橄榄枝  
三、少年犯  
四、荆棘之路  
五、归去来  
第二章 贪吃蛇  
一、隐痛  
二、风波亭  
三、众志  
四、小红册  
第三章 琵琶行  
一、姊妹瑜伽馆  
二、主角  
三、庄周化蝶  
四、恒河  
第四章 膜拜太阳  
一、连环套  
二、楚歌  
三、黑色轿车  
四、坠落

五、开始瑜伽  
..... (收起)

[瑜伽师\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

职场

浮世绘

当代文学

小说

生动形象，深入浅出的好小说！~~~~

好书，值得一读

随笔

评论

背景新颖独特，《瑜伽师》向我们展示了生命的力量，即“爱”，更是世界之魂。同为修习瑜伽的肖璐却不懂得瑜伽的精髓，为了名利将身边人踩在脚下以博得上位，很明显，她是一个心中无爱的人。而卓卡在父亲与朝先后去世后，对于人生与瑜伽产生了怀疑，并开始探寻何为死亡，而死就是生，生就是死，对死亡的正确认知才能让我们明白和理解生的意义。也是卓卡生命重启的意义，惟有爱。在此，瑜伽即是爱，爱就是真切地感受当下，即活着。

-----  
没有任何语言能够形容瑜伽,瑜伽就是真实的实践，把瑜伽融入到生命之中，我们的生

命会更精彩！

-----  
非常用心的作品 继续支持

-----  
随喜赞叹！ 非常用心的作品，继续加油！

-----  
瑜伽圈内的同行读到此作品，诠释瑜伽的真谛之一，希望大家齐心协力规范瑜伽市场！

-----  
才看到此书的前部分，十几年前同学们在瑜伽教室里刻苦学习的画面立即浮现眼前。瑜伽老师是脑力劳动与体力劳动相结合的工作。这是一个需要不段学习和练习的职业。深刻的感受到瑜伽从业人员的那种勤奋和不断探索，积极向上的状态和精神。

-----  
因爱好瑜伽得以认识楚小影老师，很喜爱她的瑜伽课，如水般的流畅，沉静，今读她的新作《瑜伽师》不一样的感悟，却是一样的滋养。

-----  
小影的文章阅读时，像山间小溪清新并浸润心灵！她和瑜伽相伴，感受内心最深处的美、爱及痛，感染着瑜伽修行者和我这样早年认识她的朋友——成都余姐

-----  
整体可以，对瑜伽会有更深的认识！

-----  
资深瑜伽教练写的文学作品瑜伽师，特别适合爱好瑜伽的哒人们看的一部小说！看完直接关注了小影老师的博客，看小影老师的博客会让浮躁的心变得清静和灵动起来.....

-----  
很感恩小影此次来杭州看我，还送上我一直期待她出版的瑜伽师这本书；因每天的忙碌，只能晚上抽空看那么半个小时的瑜伽师，却是最接近我灵魂深处的时刻，看着书中的每个人物，总觉得我就像是书中的“卓卡”，平凡普通的我，也想超越自我。现在每天的期盼便是晚上看《瑜伽师》的时刻。

-----  
国内第一部反映瑜伽生活的原创文学作品，用心之作。

-----  
推荐一个

-----  
[瑜伽师\\_下载链接1](#)

## 书评

海风吹拂着那位头戴花环的女子。她，双手缠绕，一条腿绕在另一条腿上，像一只伫立在水边的水鸟。她的双手伸向天空，忽而向左，忽而向右，像一棵随风摇曳的树。她盘膝而坐，人若静莲，唱颂着内心的平静……  
这个名叫张蕙兰的女子，在20世纪80年代，通过中央电视台向全国播放着她...

-----  
地下三年，一朝破土”默默关注她十几年，知道这一天迟早到来，她的第一部小说《瑜伽师》问世！随喜赞叹！  
明知是小说，脑海里不时浮现出高个子的苏翠萍与印度小伙桑贾伊喜结连理。叶氏姐妹如愿将“国风”和“梵镜”联盟了，可是谁有知道罗海珍将如何盘算她俩呢？漂亮的女人或许...

-----  
[瑜伽师\\_下载链接1](#)