

瑜伽轻松在家练



[瑜伽轻松在家练 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787506457309

《瑜伽轻松在家练》内容简介：人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。在过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。我目睹了一些原本其貌不扬的女

士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个词。我发现，一旦接触瑜伽并且用心练习，就能够体会到它给你的身心带来的改善，这种改善往往是多方面的、综合的。这大概要从瑜伽的起源及发展说起。早在5000年前的古印度，就有了瑜伽的实践，在5000年的历史长河中不断地吸收和传承，数不清的智者完善着它，成为印度文明乃至整个东方文化中的一朵奇葩。

但是我们今天所练习的瑜伽，与历史上的瑜伽有所不同，瑜伽的本意是修行，强调心灵层面的修炼，肢体练习是其次的：在印度主要由男人来练习。但在我们国家，女性绝对是瑜伽界的主角，练习的目的也更多地停留在肢体练习的层面。这可能是各国不同的文化和环境所致吧，在其他国家，人们所理解和练习的瑜伽与中国、印度的又有所不同，甚至在瑜伽的基础上强化力量训练，演绎出普拉提这一运动门类。不过不管枝叶有多少，根却只有一条，瑜伽核心理念中的有益成分，在全世界都是得到认可的。

近年来，随着国内瑜伽练习者数量的增加，众多培训机构应运而生，想学习瑜伽的人们有了更多更好的选择。同时在瑜伽的理论方面也有了较强的本土化色彩，不再“唯印度马首是瞻”，中国化的瑜伽已得到了广泛的认同，这是一个令人欣喜的现象，说明瑜伽已经摆脱了历史的桎梏，可以更好地为大众所用了！

作者介绍:

目录:

[瑜伽轻松在家练_下载链接1](#)

标签

瑜伽读物

评论

[瑜伽轻松在家练_下载链接1](#)

书评

[瑜伽轻松在家练_下载链接1_](#)