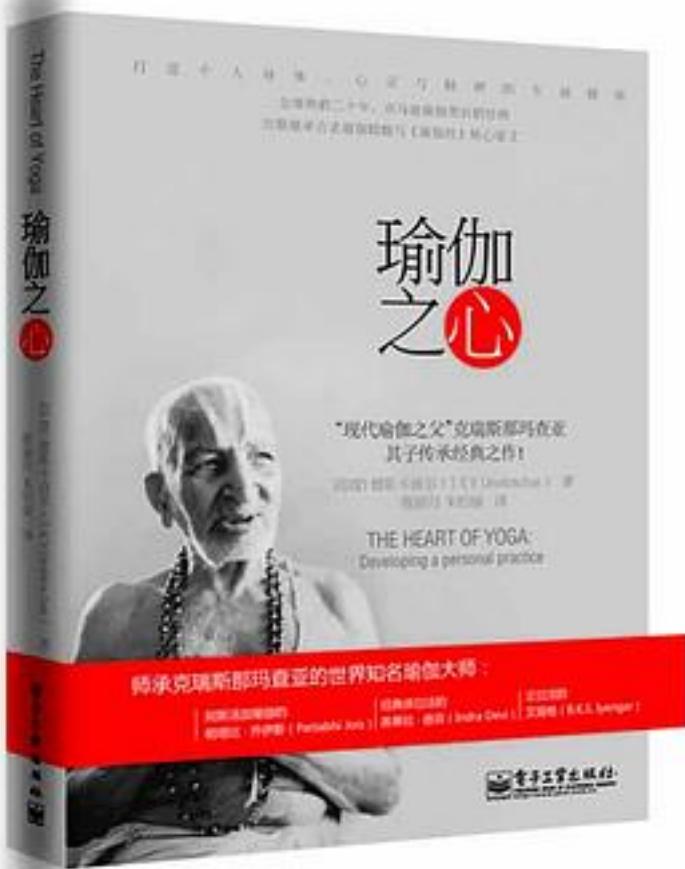


# 瑜伽之心



[瑜伽之心\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:橡實文化

出版时间:2010-9

装帧:平装

isbn:9789866362170

想真正了解瑜伽

閱讀《瑜伽之心》是一輩子的任務

每讀一次，你就能多了解一些和上次不同的東西

沒有心識的狀態就叫瑜伽，從瑜伽而來的收穫，是一個更為平靜、不沉重也不躁動的生命

作者介绍:

T.K.V. Desikachar (德斯卡查尔)

当代最伟大的瑜伽师、“印度现代瑜伽之父”克瑞斯那玛查亚之子，有结构工程师背景。德斯卡查尔一直跟随父亲生活和学习，直到1989年父亲逝世。他本身也是一位杰出的瑜伽老师，一生都致力于将瑜伽教授给不同背景及不同水平的人。他现在在以父亲命名的学校进行教学，这些学校分布在印度、欧洲、美国、澳大利亚、新西兰等地。德斯卡查尔的方法奠基于他父亲的根本教法，主张修习必须随顺个人不断变化的需求，以达到瑜伽疗效价值的最大化，而非一种方式解决所有人的问题，一种治疗方式治百病。

目录:

[瑜伽之心 下载链接1](#)

**标签**

瑜伽

瑜伽

瑜伽之心

YOGA

繁體

**评论**

相比于《瑜伽之光》更爱这一本，《瑜伽之光》就像瑜伽大字典，而《瑜伽之心》在精

神层次的解读要比《瑜伽之光》更为详尽接地气一些，不可或缺的一本好书。

---

對呼吸法非常重視，艾揚格的姊夫。

---

其中有一部分说的蛮不错的，但是希望靠瑜伽来更好的自控，或者控制情绪似乎不好，若是一味追求效率，反而会走火入魔。

---

有很多实用的干货

---

[瑜伽之心 下载链接1](#)

## 书评

开始练瑜伽之后，国内出版的简体版关于瑜伽的著作基本都曾涉猎过，《瑜伽之光》、《艾扬格女性瑜伽》、《瑜伽之树》、《哈达瑜伽之光》等等，就初学者而言，最喜欢这本，因为可以和实践中的体验相印证。瑜伽的灵魂在于呼吸，这是我的切身体会，体位是在平稳深沉的呼吸之中自然...

---

瑜伽入门必读，必须强调的是这里说的是“瑜伽”。市面上有很多各式各样的瑜伽入门，只能说其是其中一个门派而已。或者说这本书才是我想看到的“瑜伽”。瑜伽并非大多数人以为练成几个花哨的体位就算成功，就能强身健体了。瑜伽更主要是种由内而外进行激发的一种生活哲学，一种...

---

接触瑜伽也有八九年了，但是都是断断续续练了一阵，从来也没有好好去了解过瑜伽的来源和流派。最近发现自己对瑜伽有很多误解呢。

很幸运看到这本书，这是一本很好了解瑜伽的书，没有太多厚重深奥的哲学灵性探讨，娓娓道来大师的故事，瑜伽练习的原则，不仅仅是教你招式，而且...

瑜伽之心 下载链接1