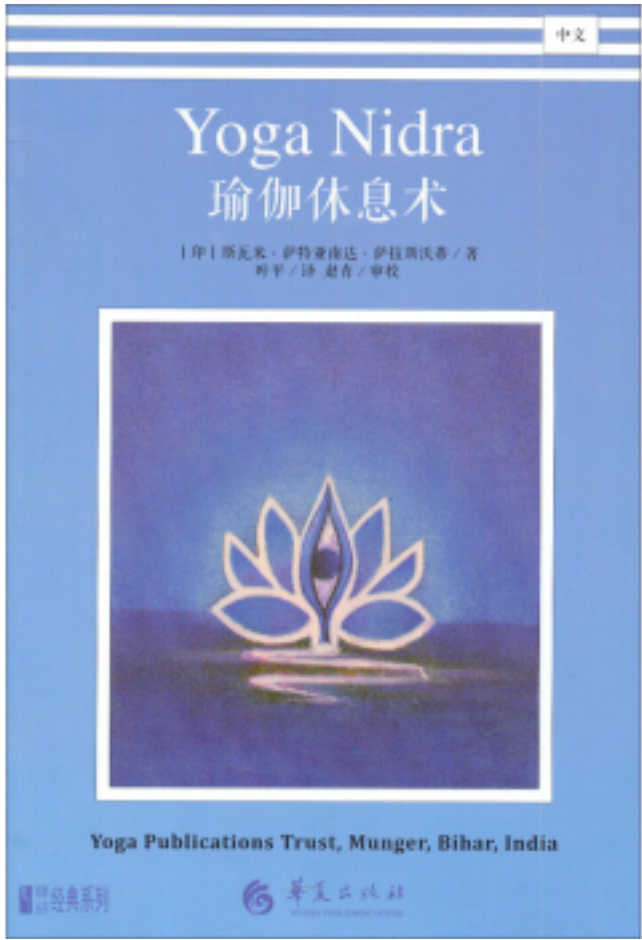


瑜伽休息术



[瑜伽休息术_下载链接1](#)

著者:[印] 斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂 著，叶平 译，赵青 校

[瑜伽休息术_下载链接1](#)

标签

评论

悠季系列的，纸质一般～～翻译一般～～

书不错，书面的凹凸手感很好。内容大致浏览了一下，也是蛮不错的。后续仔细看看。

不潘的一本书，讲得很细致

做活动一下子买了很多书，这下有很长一段时间可以看了

原来老师讲的内容原版在这儿，值得一读再读

发货很快，包装好，公司用好评

哈哈很好很好很好

大概看了一下，比我想象的还要好。因为韧带拉伤暂时无法学瑜伽，没想到里面竟然有冥想的东西，非常适合自己现在的状态。推荐，好好学习

很棒的书，瑜伽班的同学看了都问我要链接。希望多一些具体的休息术操作或者引导视频

书不错可以收获满满，学习瑜伽一个好的开始。坚持下去就是新的开始，加油。

物流快，有塑封

东西还不错，物美价廉和说明上一样非常好。非常满意的一次购物。

特别好的瑜伽书，放在购物车里很久了，趁着有活动赶紧收

瑜伽经典，内容丰富。书籍印刷质量很好。

正版书 很喜欢 马上看起来

书的内容特别好，非常满意物超所值，物留快，快递员态度好

此用户未填写评价内容

这本瑜伽书真的很好，推荐大家可以买来看一下

休息术还木有找到感觉，继续学习！

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

喜欢京东的速度，喜欢京东的质量。

东西不错，物流速度也很快。

东西很不错送货速度很快

充分放松身心，缓解消除压力，有益身心健康。

书的质量很好，物流也很快，价格还便宜，相信京东。

主要是京东物流快，在上面买书。。。

喜欢的东西就是好的不错

非常非常非常好

喜欢的一本书。

很好的一本书!

好评好评好评

需要静心阅读

赞赞赞

好喜欢这本书的封面，看着内容可以，修心。

非常不错，我非常满意。

买了好多瑜伽书，趁着有活动买了！买的书太多，还没看！看书质量还可以，应该正版吧！

在朋友那里看过一次，觉得内容挺好，就买了一本

书本包装很好，京东配送很快，配送员的服务也很赞。内容印刷都不错。一下买了很多本，享受视觉盛宴。

有理有据有术。好书。

朋友推荐的 看了一下 还不错

活动期间购买 快递很给力

放松，是一门艺术，我们无法改变别人，但可以改变自己，通过放松静心，从压力烦躁苦闷中彻底解脱。

促销的时候买的，好便宜啊

萨特南达体系瑜伽休息术，很权威。值得研读。

很不错的一本书，值得去看。

非常实用的书，印刷质量也很好。

讲解很详细，适合瑜伽教练和成熟习练者，初学者还是要跟教练。

还没有看，具体再说

开始读了，内容还不错，介绍减压放松的方法。

很好的东东，性价比高，推荐！

好吧。。。。。

内容实用，是瑜伽初学者，和瑜伽教练，的必备用书物有所值

满意

不错的书???

不错物流很快 书也很新 点赞

老师推荐

内容新颖，值得看，京东送货快！

还不错

瑜伽休息术是传统瑜伽练习和瑜伽理疗当中非常重要的一部分。现在经常用的书，都多买一本备用，或者送学生。

很好的书，京东买书快递给力

内容不错，值得学习。

还没有读

不错，质量好，正品，发货快。

非常好很好。 又快又好

不错不错不错不错不错

值得一读

还可以，目前只看了十多页

很不错的书

物流神速，书不错喜欢

书不错，值得一看，对瑜伽老师很有帮助，快递小哥谭谦送货快，态度很好？

书很不错，物流也很快，服务很好，包装不错。

包装很好，印刷精美，纸质不错，是正版，京东值得信赖。

要慢慢研究

书中自有颜如玉

不错，休息

主要是为了深入了解瑜伽购买的，还没来得及看，希望不错。

买了很多瑜珈方面的书，还没来得及看，活动很划算

不错的一本书，希望对瑜伽习练有很好的帮助

值得推荐

挺不错的东东 物流还是很快的

一直期待本书，终于入手了

ok

还不错吧！！！！！！！！

一切都非常好，非常值得阅读！

很满意的一本书，经典！

这次很满意

好书

夫人练习瑜珈用，反馈不错！

很好看

还不错，已经用了

很好的一本书，需要慢慢消化。

好评

可以

半价，买了很多书，都还没看

赶上活动，折后又5折，这次入手全是瑜伽书，爽歪歪！

挺好的，很详细，很系统

简单翻了一遍，有点看不下去

赞。。。。。。。

价格实惠，包装完好，快递给力。

还可以，看着不错

书有点枯燥，但也许就像休息术的修炼一样，需要细细解读。慢慢看吧

休息术深度阅读，此书值得入手！

.....

第一章 理论 放松的艺术
在过去的一百多年中，世界各地的生活方式都发生了巨大变化。社会制度及其他制度不再和上古时期一样，这引起了人类所有层面的能量分散。人类心智在各个生存领域都失去了平衡，也不再和谐。我们如此全神贯注于物质，以致对于什么正发生在自己身上懵然无知。
之前的一两个世纪，疾病及其新的层面开始被表达和显现出来，在过去几十年达到巅峰。虽然医学的发展不会让昔日的大瘟疫重现，但我们的确没有能力适应现代生活高度紧张的竞争节奏，现在又面临着与压力相关的新的流行病。
身心失调所引发的疾病，比如糖尿病、高血压、哮喘、溃疡、消化系统紊乱和皮肤疾病，都来自身心压力。发达国家最主要的死因是癌症和心脏病，这些疾病也源自压力。现代医学正在努力用很多方法应对这些问题，但坦率地说，它未能带给人类必要的健康。这是因为真正的问题不在身体，而在于人们变化着的观念、思维方式和感觉。当精力分散、理想消失，又怎能期待自己还能体验身心和谐呢？
如今的全球性问题并非饥饿、贫穷、毒品或对战争的恐惧，而是压力、过度紧张。如果你知道如何降低压力，就能明白怎样解决生活中的问题。如果你能够平衡压力，就可以

控制情感、愤怒和激情，也就能够控制心脏病、高血压、白血病和心绞痛。第一章
理论 放松的艺术

在过去的一百多年中，世界各地的生活方式都发生了巨大变化。社会制度及其他制度不再和上古时期一样，这引起了人类所有层面的能量分散。人类心智在各个生存领域都失去了平衡，也不再和谐。我们如此全神贯注于物质，以致对于什么正发生在自己身上懵然无知。

之前的一两个世纪，疾病及其新的层面开始被表达和显现出来，在过去几十年达到巅峰。虽然医学的发展不会让昔日的大瘟疫重现，但我们的确没有能力适应现代生活高度紧张的竞争节奏，现在又面临着与压力相关的新的流行病。

身心失调所引发的疾病，比如糖尿病、高血压、哮喘、溃疡、消化系统紊乱和皮肤疾病，都来自身心压力。发达国家最主要的死因是癌症和心脏病，这些疾病也源自压力。现代医学正在努力用很多方法应对这些问题，但坦率地说，它未能带给人类必要的健康。这是因为真正的问题不在身体，而在于人们变化着的观念、思维方式和感觉。当精力分散、理想消失，又怎能期待自己还能体验身心和谐呢？

如今的全球性问题并非饥饿、贫穷、毒品或对战争的恐惧，而是压力、过度紧张。如果你知道如何降低压力，就能明白怎样解决生活中的问题。如果你能够平衡压力，就可以控制情感、愤怒和激情，也就能够控制心脏病、高血压、白血病和心绞痛。

斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了瑜伽休息术的理论，并且其中还包括一部分作者课上练习的实录。除此以外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加快教育中的学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含了此方法的应用研究。

修炼瑜伽的好书，学习中。

不错的书，很有用。瑜伽现在很风靡，练练休息术也很酷。

喜欢！趁双十一活动促销买的！真划算！大爱京东！希望东哥在抱得美人归后也一如既往的保证品质！

非常好，还会继续光顾的

不错。速度很快，现在习惯选京东。

经典之作。。。。。。。。

还行吧，比较有用，不过了解下而已……

还没有时间看内容，外表还可以

圣籍宝典,光芒万丈.引领慧根深植的修习者,进入一个清新,自由,灵性的新境界.

帮同事买的！她很喜欢

这本瑜伽书真的是很好值得瑜伽爱好者看看。支持京东!

京东买图书方便便宜，很少去书店多了

满意，包装不错，没打开

送货快，书应该是正品，值得一读

, , , , , , , , , , , , , , , ,

别人推荐的好书，正在学习中

会放松才会工作和生活，系统学习一下休息术，有助于瑜伽的修炼。

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。多读书，可以让你全身都有礼节。

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

喜欢瑜珈的朋友可以买来看看和收藏。

nice book ,worthy to read , if you like yoga, it is very useful for you to be in deep yoga..

南无地藏王菩萨慈悲护持

很不错，值得一看的书本哦

挺好的 物流极快 给力的快递小哥 超棒 一直信赖京东

书还是写得不错的，希望有所收获

不错的一本书。值得购买！物流快

不错，上午收到打开看了，不错，不管是瑜伽教练还是对于心理的放松都是一本不错的书，可以买一本，这本书确实不错，你可以反复的看。仔细品读。

非常实用的一本书，很专业，受益匪浅

一本不错的书，仔细品味

ok。。。。。。。。。。

斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了瑜伽休息术的理论，并且其中还包括一部分作者课上练习的实录。除此以外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加快教育中的学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含了此方法的应用研究。
这套系统的方法能赋予所有练习者心智、情感，以及身体层面的彻底放松。

多读书多动脑多多学习好处良多

很好
，?微信：AAA-CGH。高端奢侈品批发招代理，一件代发，完全不需要压货，只需要转图就可以 无论你想挣外快还是想创业都是很不错的选择

很好，可以好好学这个了

内容生动活泼，宝宝喜欢

瑜伽休息术在瑜伽练习中是很重要的，该书简单易懂，带您体验放松中的内部重建，改造整个内心。

斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了e瑜伽e休息术的理论，并且其中还包括一部分作者课上练习的实f录。除此以外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加快教育中的j学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识k，唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中m还包含了

斯瓦米·萨特亚南达a·萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃c的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了e瑜伽e休息术的理论，并且其中还包括一部分作者课上练f习的实录。除此以外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广h泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加i快教育中的学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，k唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含了

真真的很好，图也很好看，书非常厚实，纸张也非常好！里面还有张小书签，。绝对物超所值！！！强烈建议购买！！！！
如果给这书开价的话，它绝不比打折后*元左右的书差，个人感觉原价*左右不过分。昨天订的现在就到了，快递方面也令人满意，快递叔叔超友善的，一直笑嘻嘻很客气的，明明已经4点应该很累了，还这么好的态度，很感动。
京东真的是非常好，无论货物还是服务！！！！我要向亲朋好友大力推荐！！！！
刚收到书就迫不及待的翻看起来，大概看了几十页就开始迫不及待的开始整理家里的柜子。清理出了很多空间。断离舍不只是一本清理整顿的书，还告诉我一种生活态度，从购买开始，甚至从要开始，就开始提醒自己。现在突然觉得要得太多，其实对自己是麻烦和负担，现在空出来了，清爽了，觉得很舒服自在。感谢这本书给我带来的快乐的感觉

悠季推荐，瑜伽爱好者必读

斯瓦米萨特亚南达萨拉a斯沃蒂借鉴传b统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深c邃的书。《瑜c伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了瑜e伽休息术的理论，并且其中还包括

一部分作者课上练习的f实录。除此以g外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息h术广泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加快i教育中的学习j进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意k识，唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含

斯瓦米萨特亚南达萨拉斯沃蒂借鉴b传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学的角度阐述了瑜伽休息术的理论ge，并且其中还包括一部分作者课上练习的实录。除此以外，《瑜伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于h深度放松、压力管理和治疗，从而加快教育中的学习进度j。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，唤醒内k在k潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含了此方法

还没看，应该很好看吧，是张德芬老师的内在空间里介绍的书

对瑜伽教练来讲 这本放松休息术确实是很好很有用的工具书

斯a瓦米萨特亚南达萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。《瑜伽休息术》从瑜伽和科学d的角度阐述了瑜伽休息术的理论，并且其中还包括e一部f分作者课上练习的实录。除此以外，《瑜g伽休息术》还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于深度放松、压力管理和i治疗，从而加快教育中的学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，唤醒内在潜能，并且还可以作为l一个冥想方法。另外，书中还包含了此方法

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此

中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

[瑜伽休息术_下载链接1](#)

书评

[瑜伽休息术_下载链接1](#)