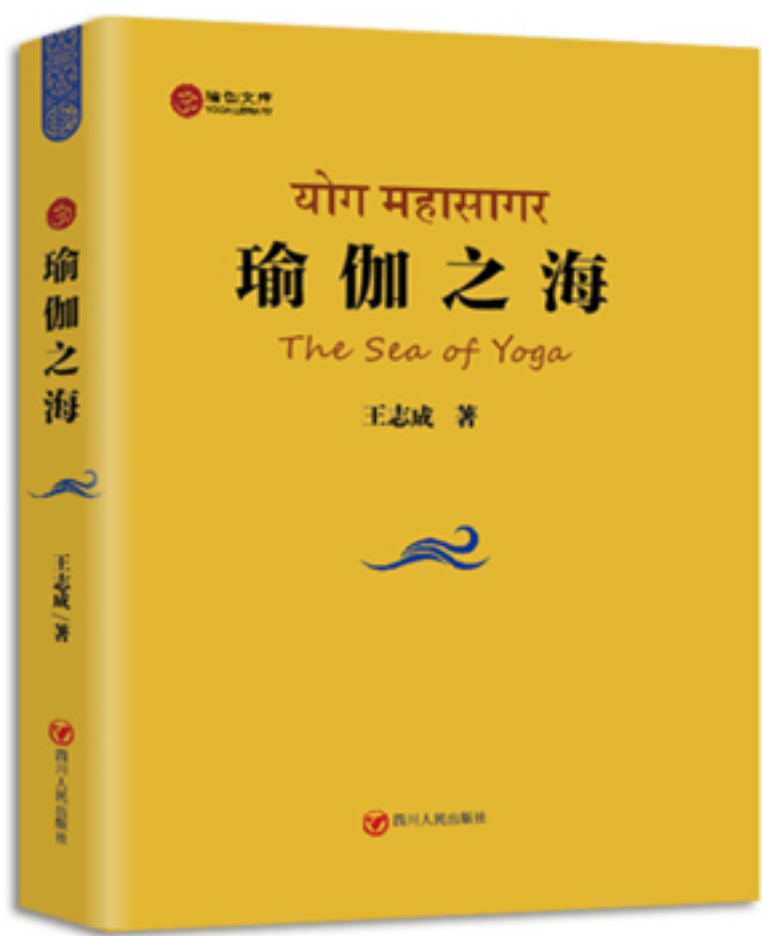


瑜伽文库 瑜伽之海



[瑜伽文库 瑜伽之海_ 下载链接1](#)

著者:王志成 著

[瑜伽文库 瑜伽之海_ 下载链接1](#)

标签

评论

好书

关于时间。《格兰达本集》说，瑜伽士不应该在冬季、夏季、雨季、凉季而应该在春季和秋季习练瑜伽。前面四个季习练瑜伽只会带来疾病。在春季和秋季习练瑜伽容易获得成功，并且可以避免疾病。

历史上，印度的季节划分和其他地区有别。但如今，瑜伽已经全球普及，可以说已经全球化。如果根据经典的要求，我们就会产生疑问：第一，在春秋两季之外不可以习练瑜伽吗？第二，印度的季节划分和其他地区不同，难道不能区别对待吗？事实上，随着时代的变化，瑜伽习练的方式也需要改变。人们在不同的季节都可以习练瑜伽。古代条件有限，有的季节（太冷太潮湿太热）习练瑜伽很容易得病。但如今，技术发展了

书评

瑜伽文库 瑜伽之海 下载链接1