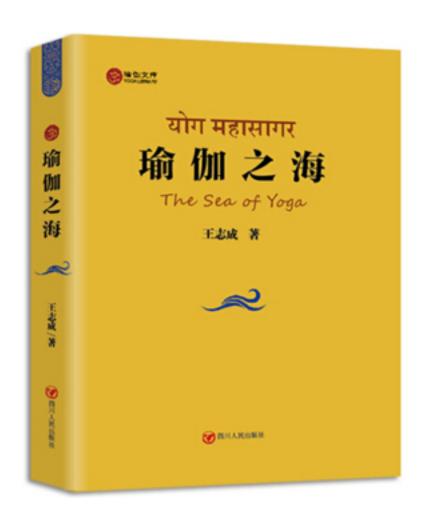
瑜伽文库瑜伽之海



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

很好,很给力很好,很给力很好,很给力很好,很给力很好,很给力很好,很给力很好 ,很给力很好,很给力很好,很给力很好,很给力

瑜伽实践四要求《格兰达本集》(Gheranda

Samhita)是一部非常重要的瑜伽典籍。它提出了瑜伽实践四个方面的具体要求,包括

时间、地点、饮食和经脉净化。

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

瑜伽不是只有体式

瑜伽文库瑜伽之海 下载链接1

书评

瑜伽文库瑜伽之海 下载链接1