

# 《哈達瑜伽經詳解》

## 图书基本信息

书名：《哈達瑜伽經詳解》

13位ISBN编号：9789579938747

10位ISBN编号：9579938741

出版时间：2008

出版社：吳氏圖書股份有限公司

作者：SVATMARAMA

页数：398

译者：邱顯峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《哈達瑜伽經詳解》

## 內容概要

哈達瑜伽經是世界最完整的瑜伽修煉秘笈，它露了瑜伽完整的鍛鍊次第，從持戒、精進、有益飲食法到瑜伽體位法、各種淨化法、生命能控制法、身印、鎖印、諦聽秘音和最後的融合與三摩地，它是所有瑜伽愛好者達到至高勝王瑜伽的寶藏地圖。

瑜伽在台灣已風行了數十年之久，尤其這幾年，瑜伽更是成為熱門的運動，在瑜伽課堂上常會聽到老師說，他所學的是哈達瑜伽，哈達瑜伽是以體位法為主來鍛鍊身體，使身體變得更苗條、更健康……

。是否哈達瑜伽只是以體位法為主呢？只是為了使身體變得更苗條、更健康而已嗎？

本經作者斯瓦特瑪拉摩曾說，哈達瑜伽是引領靈修的渴望者達到至高勝王瑜伽的階梯。也為此，他在本經裡揭露了如上所述有次第且完整的瑜伽鍛鍊法。瑜伽體位法僅是所有功法中的一小部分，且鍛鍊體位法的主要目的不僅是為了身體的健康，而更在於平衡腺體、強化脈輪、打通脈輪，並以此作為達到勝王瑜伽的基礎。

# 《哈達瑜伽經詳解》

## 精彩短评

- 1、邱老师从梵文直接翻译过来的 意思一看就明白了
- 2、精进学习@-@

# 《哈達瑜伽經詳解》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)