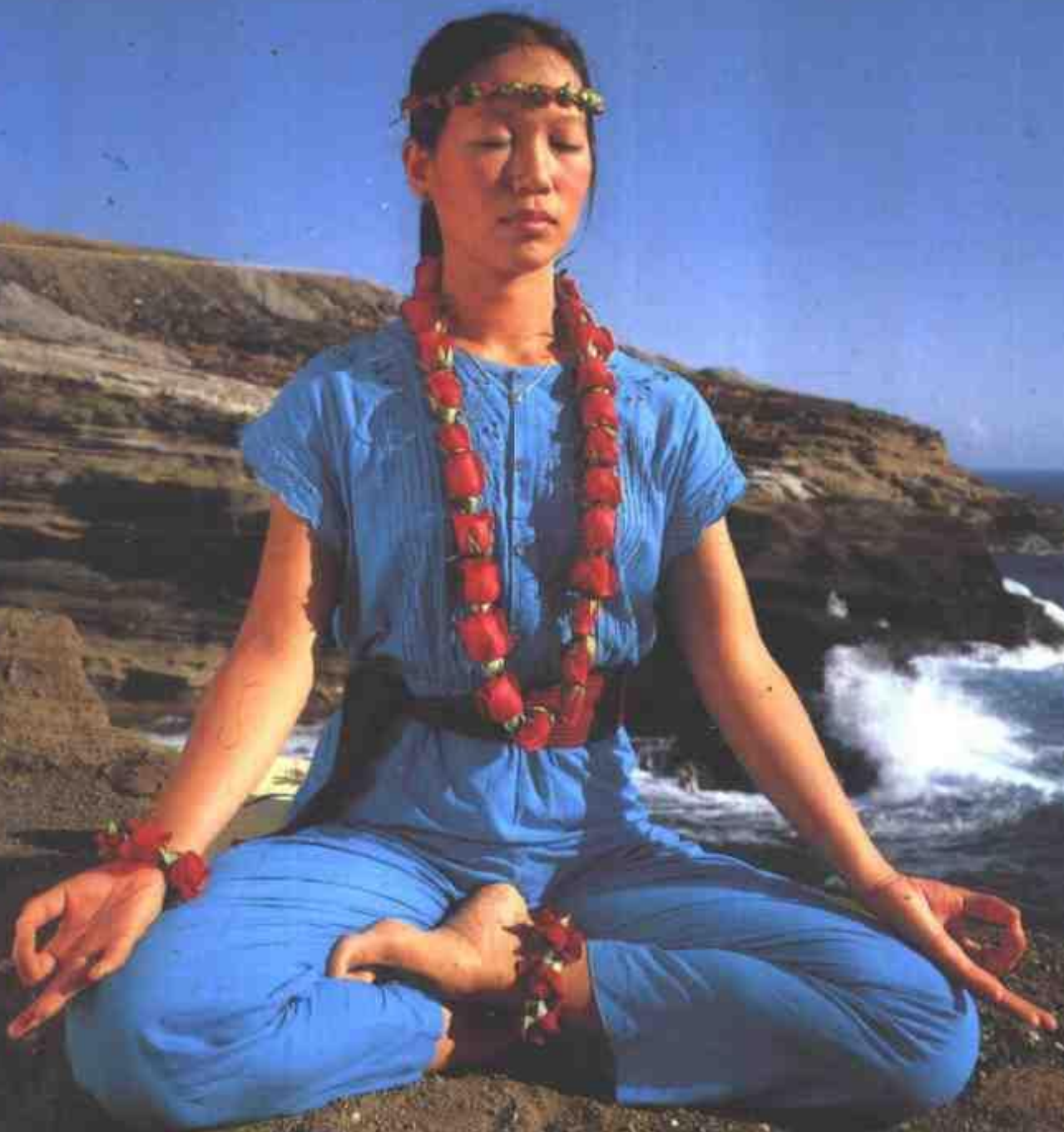


# 瑜伽

气功与冥想



# 瑜 伽

——气功与冥想

柏忠言 张蕙兰 编著

人民体育出版社

## 出版者的话

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差（Mīmāṃsā）等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我（atma）和原始动因（the original cause）的结合（the union）或一致（oneness）。从广义讲，瑜伽是哲学，从狭义讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。当然练功方法也有哲学指导思想，二者不可分割。瑜伽流派很多，从哲学来讲有因明论派、胜论派、数论派、瑜伽派、弥曼差派、吠檀多派。作为修行和练功方法的瑜伽，体系也很多，如哈他（诃陀）瑜伽、八支分法瑜伽、智瑜伽、咀多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽（业瑜伽）、爱心服务瑜伽等。

瑜伽内容很丰富，流派也很多，柏忠言先生和张蕙兰女士两人合著的《瑜伽——气功与冥想》是一本比较完整、内容详尽、颇具权威性的著作。柏忠言瑜伽大师和他的弟子外籍华人张蕙兰女士是东西方瑜伽学院的创始人，他们多年从事修习和教授瑜伽功法，对瑜伽功法有较深的造诣。他们写本书是为了向我国读者介绍瑜伽，读者们可以从中选择适合于自己条件的功法来做，而且也可对瑜伽的哲学思想和宗旨有个初步的了解。

感谢柏忠言先生和张蕙兰女士对我国现代化建设事业的关心和良好祝愿！

## 献 词

谨以此书献给这个伟大、壮丽国家的全体中国人民。中国人民正在探索和建设一种物质富裕与精神丰盛并重的文明，诚挚地希望在这一崇高事业中，本书能略有帮助。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>