

<<內觀瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<內觀瑜伽>>

13位ISBN编号：9789861206486

10位ISBN编号：9861206485

出版时间：2011-3

出版时间：橡樹林文化

作者：莎拉．鮑爾思（Sarah Powers）

页数：208

译者：謝瑤玲

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;內觀瑜伽&gt;&gt;

## 前言

套用喬治·馬丁的說法，莎拉·鮑爾思就像披頭四一樣，打一開始就很有才華，只是我們並不知道她會好到什麼田地。

莎拉五官皎美，又有優雅之姿，所以瑜伽雜誌封面和研討會海報屢屢出現她的情影，也是理所當然的。

幾乎有點不公平的是，她同時也是個天生的學者，一個孜孜不倦的讀者，一個勤練功課的人，更是個在任何求知領域上都謙遜好學的學生。

而現在，身為讀者的我們，更發現她也是個思路清晰的作者。

現代人一味想知道為什麼——「為什麼由國王統治？

」「為什麼我要聽教會的訓示？

」「為什麼蘋果會落地？

」當然，每個人都問過有關自己存在的問題，但多數人都滿足於在聖經裡或傳統中找到的答案。

現代人質問所有的傳統，甚至可以說懷疑。

現代的律法必須藉由明確、可複製、且禁得起考驗的原則，建立新的科學、醫學和宗教的傳統。

有史以來，瑜伽一直被稱為是「科學中的科學」。

果真名副其實，瑜伽也得依循現代科學進行自我改造。

以前這很難實行，因為其古老的理論是基於運行於全身的能量，而這是科學無法識別的。

而今多虧了本山博博士（Dr. Hiroshi Motoyama）、原田瞳博士（Dr. Yoshio Manaka）、吉姆·歐須曼博士（Dr. James Oschman），以及其他許多專家的研究，我們又重新發覺這些古老理論背後的真理。

現在，莎拉·鮑爾思更以這些新／舊瑜伽原則為基礎，創作出一本實用的瑜伽手冊。

何謂脈輪（chakras）？

脈輪如何影響我們？

何謂氣（chi）？

何謂氣息（prana）？

瑜伽的姿勢如何影響我們的健康？

我們的情緒？

我們的思想？

何謂經絡（meridians）？

針灸和瑜伽有關聯嗎？

體位法（asanas）如何影響打坐？

打坐如何影響體位法？

莎拉的書對這些問題提出了私密且清楚明確的解答。

瑜伽書應該是私密的。

醫學書籍不需要私密，數學書籍也不私密，因為這些科學是外在的，可以用客觀的尺度來測量。

但是體認性靈的果實是主觀的：性靈的道路是一種主觀的經驗。

科學可以測量腦波和心跳頻率，但一個練瑜伽者真正的測試是內心的平和與更深刻的性靈領悟。

梵文稱一個追求性靈者為agama（直接的認知或表述）。

瑜伽書籍不同於數學書籍，如果它不含有私人的因素，我就不會信任它。

莎拉的書是一本瑜伽書籍。

它不只是道家或佛家或梵語的，而是具體呈現瑜伽一詞的歷史性象徵：一種陶冶一個人各個層面的運作系統。

為了描述隱含的意義，莎拉引用道家、佛家和梵語的用詞，視何者最清楚也最簡便而定。

中國的道家對某些能量概念的釋義優於其他學派，西藏佛教徒對心靈過程的解說比較奧妙，梵語學者探究宇宙哲學最為深入，這些全都是歷史上的偶然。

所有這些體系在被創立之時，所描述的現實面都是當時最與它們相合的，就像一個醫生用拉丁文描述身體構造，用化學用語描述生理機能，用德文描述心理狀態一樣。

## <<內觀瑜伽>>

莎拉寫出的瑜伽書是基於她的親身體驗，同時她也避免宣稱依據任何傳統或派系。她的努力將使她的讀者獲益良多。我衷心希望所有修習瑜伽的人，無論練的是哪一種瑜伽，都可以因讀莎拉的書而使他們在修習上的疑點得到澄清。

## <<內觀瑜伽>>

### 內容概要

創新中保留經典?實用中維持傳統的瑜伽新概念!

這是一套融合傳統瑜伽、中醫經絡理論、佛教正念思想的瑜伽進階練習。

清楚的文字說明，搭配作者親自示範的動作分解圖片，讓每一個步驟、每一個呼吸，帶領你去探索自己的身體，洞澈自己的思想。

你會發現，當身體與思想合而為一時，寬容、慈悲、智慧與清明亦同時在你心中萌芽，你的身體將充滿健康的朝氣，心靈也會因正念的思想而更加穩定踏實。

《內觀瑜伽：結合禪修與中醫的療癒之道》作者莎拉·鮑爾思是位深受學生讚譽和愛戴的瑜伽與禪修老師，她從修習瑜伽超過二十年的經驗中，獨創了一門新興的瑜伽修習方式——內觀瑜伽。

內觀瑜伽

## <<內觀瑜伽>>

### 作者簡介

莎拉·鮑爾思 莎拉·鮑爾思的瑜伽教學之路，始於1987年。近年來她受邀行腳全球，以研習課程、師資培訓課程及靜修營等形式，運用獨特的「內觀瑜伽」，為許多人廣開方便之門，啟迪了身、心、靈淨化的旅程。

莎拉·鮑爾思的教學風格偏向帶有冥想特質的陰瑜伽，即利用較長時間的停留，在瑜伽姿勢中行氣，以調整經絡及內臟的順暢。

此外，她於靜中帶動的課程中融入帶有串連瑜伽、八肢瑜伽及艾式瑜伽等豐富動態色彩的陽瑜伽。

莎拉·鮑爾思在瑜伽之外，亦從事超意識心理學領域的學術研究，同時長期浸淫在佛法的修持中謝瑤玲 美國伊利諾州大學比較文學博士，東吳大學及政治大學副教授。

從事翻譯工作近三十年，譯著近兩百本，代表作為《玫瑰的名字》、《蘇菲的抉擇》、《花園宴會》、《美聲俘虜》、《一本書完全貼近莎士比亞》、《布萊森之英文超正典》、《絕美情史》、《手術刀與靈魂》、《你用對專注力了嗎？》等，另編著《最動人的英文》一書。

現仍致力於翻譯、教學與著述，從不中斷。

## <<內觀瑜伽>>

### 書籍目錄

前言Paul Grilley v1.何謂瑜伽？

2.我的個人旅程3.經絡的理論4.開始陰 / 陽瑜伽的修習5.陰瑜伽中的器官健康6.腎臟和膀胱7.有助於腎臟和膀胱的陰瑜伽姿8.肝臟與膽囊9.肝臟與膽囊的陰瑜伽組合10.脾臟與胃11.脾臟與胃器官經絡的陰瑜伽組合12.肺部與大腸13.心臟與小腸14.肺部、心臟與大小腸之器官經絡的陰瑜伽組合15.陰瑜伽中的思想狀態16.陽瑜伽（流體動能）17.平衡陰式修習的陽瑜伽式18.坐姿呼吸控制法19.基礎佛法20.正念禪修附錄建議閱讀書單

## &lt;&lt;內觀瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

2. 我的個人旅程 到現在，我修習瑜伽已經超過二十年了，而我對於修習瑜伽的熱愛，隨著在這條道路上留下的每個印記更為加深。

我對瑜伽感興趣，是因為年輕時常會思考怎樣的生活是有意義的。

我開始透過知識解除我對意義的飢渴，閱讀各種書籍，從葉慈的詩到容格的心理分析理論，從卡羅斯·卡斯塔尼達 (Carlos Casteneda) 到肯恩·威爾勃 (Ken Wilber)，從鈴木大拙到頂果欽哲法王。

雖然我長大後並不清楚自己想要成為什麼樣的人，但為了結合我對西方心理治療的興趣，以及我當時正在閱讀的東方冥想傳統，我還是決定去研究所念超個人心理學。

念了一年後，我覺得該是對我的身體、心靈和思想有所行動的時候了。

我無法再繼續只是研讀和寫報告；我已經準備好要開始性靈的修習，也知道我要一種可以同時探究身體和訓練思想的修行。

那是一九八〇年代中期，我住在洛杉磯，瑜伽剛開始受到歡迎。

我到瑜伽中心的第一天，很高興那是個小班級，除了我之外只有另外兩個人，其中一人是我丈夫，泰。

我們住在一起已經好幾年了，喜歡從許多有關現實本質的書裡面找句子大聲念出來，但我們從未有過任何老師或上過課。

由於我們兩人一輩子都喜歡運動，所以天真的以為投入這項新的身心訓練對我們來說會很容易，得心應手。

在老師溫柔但精確地動手調整我的每一個姿勢、並給我提示之前，我根本就不知道我的意識有多基本、多單純。

我震驚地發現當我的思想努力要跟上時，我的身體也得費力運作。

雖然這個挑戰帶給我刺激，但我記得當時我發誓再也不回去上課了。

我很不耐煩的認定，唯一的方法就是另找一個體系去研究。

幸好我撐到最後，然後我們得到了應有的回報：睡個午覺。

老師以天使般的聲音引導我們進入一種極度放鬆的狀態中，我的屈辱、汗水和眼淚都在這種狀態中融化了，而我的意識有一種不熟悉的改變。

我用一種稱為屍式（或屍臥式，Corpse Pose, Savasana）的休息姿勢躺在地上時，得以窺見充滿生命力的真義，而這短暫的一刻改變了我的一生。

我意識到那是一種沒有任何渴望的感覺。

平日以自我為中心且長期刺激我內在世界的需求，暫時消失了。

有生以來，我首度深感自在但又完全清醒。

當然，這只是暫時性地從自我中解脫。

下課不久後，我熟悉的內在吵聲又一次駕馭了內在的平靜，但是沒關係。

我並未期待會有相反的結果，只為我得到的恩賜而心懷感激。

這短暫的平靜已滲透到我的內心深處。

我現在知道，人是有可能感到完全的心滿意足且內在完整為一的。

我意識到，固定修習瑜伽可能是一種寶貴的工具，可以使我的身體和思想豁然開敞，幫助我看清自己調整狀態的習慣，並奠定我真正理解和洞悉的基礎。

成為瑜伽學生

接下來幾年，我將瑜伽視為一種轉變的工具而孜孜不倦地修習，因而

找到了一些來自不同背景的好老師。

當時我想找到不同的工具，在我的旅途中給我幫助。

很快的我就發現，我必須專心致力於一種特定的教導方式，才能將這些新的原則和修習完全融入生活中。

我也明白，雖然有很多種派別可供我選擇，但我必須找到適合自己身體和性格的教導，才有可能心悅誠服地投入修習。

這可以說是起步時最艱難的任務。

## &lt;&lt;內觀瑜伽&gt;&gt;

我發現沒有一種訓練可以完全符合我的多重興趣。

有些完全聚焦於強健體魄，雖然我喜歡，但卻忽略了心靈和思想狀態的提升；有些傾向於思想的訓練和約束，卻又似乎不管身體的統整和協調。

我開始意識到，為了在許多層面上都感覺得到滋養，我可能需要從許多派別中去吸收養分。

當我開始固定練瑜伽的姿勢後，自然受到了阿斯坦迦瑜伽和艾因嘉瑜伽（譯註：Ashtanga and Iyengar，阿斯坦迦和艾因嘉瑜伽分別由影響二十世紀最深遠的兩位瑜伽大師Sri K Pattabhi Jois和BKS Iyengar所創。

阿斯坦迦瑜伽又稱「八肢瑜伽」，是哈達瑜伽中最講求體力的，共有240個瑜伽姿勢，以六組動作單元結合呼吸串連起來。

艾因嘉瑜伽則將瑜伽醫學及科學化，藉以改善個人生理與心理上的種種毛病，因此廣為醫生及物理治療師所認同）身體訓練的吸引，不過偶爾我也喜歡「陰」的修行。

我開始這些訓練時，年紀還輕，所以身體不但可塑性很強，也具有勇於嘗試新事物的熱情。

一天早上，一個資深的瑜伽老師指導我們以頭倒立（Sirsasana）為第一式。

她建議我們接著以彎背的姿勢落下雙腳，然後我們只要雙腳用力踢，就可以再回復頭倒立式，然後再落下。

她沒有要求我們先做暖身。

她的格言是，「放手去做就對了」。

第一次對我而言好玩且輕鬆。

她建議我們繼續做。

第二次，就在我從彎背的姿勢將雙腳從地板上抬高，想要輕鬆地回復倒立時，我聽到身體內發出咻的一響，我的腰椎下側立刻感到一陣灼痛，接著我摔倒在地。

由於我初識瑜伽，下半身又有彈性，所以並不知道如何透過身體中心移動，只是慣於驅策靈敏的脊椎。

我已經造成脊骨錯位（vertebral subluxation），或脊骨錯誤移位，損害到神經，使得細胞和腦部之間重要資訊的傳達受到阻礙。

復原是一條漫長的路，在此過程中有許多必須學習的事物。

我找到了脊椎指壓療者和針灸師，也發現我必須強化身體中心的力量。

我向蓋瑞·柯拉夫索（Gary Kraftsow）和德西卡察（T. K. V. Desikachar）學習治療性的瑜伽，因此轉向另一個重要的方向。

很可惜的是，我已經失去高度彎背的能力，但我很快就恢復積極的修習而不會感到疼痛。

我的背傷激發我去找保羅·葛瑞理（Paul Grilley）學習一種比較不普遍的瑜伽，稱為陰瑜伽（Yin yoga，陰瑜伽強調被動的地板姿勢，並停留不動，與恢復姿勢〔restorative postures〕很類似，但不盡相同）。

保羅在此時期採行的訓練方式是沉靜且專注於內在的修習。

他會做出一個姿勢，讓我們都跟著做，保持內心的專注，直到他改變姿勢，表示我們也要跟著改變。

這樣修習了幾個月後，我開始注意到我的背部下側似乎每天都在慢慢復原，也更為舒服了。

積極流暢的修習使我的腹肌和背部下側肌肉持續發展出一種集中的穩定，同時陰瑜伽的修習也似乎將氣（生命能量）的循環導入我脊椎最深處的部位，更新關節的潤滑液，並增進脊椎的康復。

我喜歡每次上完陰瑜伽課之後的感覺，這使我更想知道這些固定不動的瑜伽姿勢，如何影響我的彈性以及身心健康。

我已經知道瑜伽的能量體，但覺得如果我也可以對「經絡」（meridians，中醫對能量通路的用語）和器官健康略有所知的話，便可以使我個人修習變得更深、更廣。

那就像是重疊兩張透明的地圖，因此可以更清楚地顯示出我的整個內部結構。

當我得知經絡系統的平衡會影響內在與身心之間的統合時，我便有足夠的動機去修習陰派的姿勢；這不只為了使我的動作更敏捷，更為了安定並補充我的生命動能和思想的明晰度。

我固定練習時雖感到更健康，卻不知道特定的姿勢會造成特定的改變。

例如，我不明白為何我在做過坐著劈腿前趴的姿勢後，經常敏感泛紅的眼睛會變得清澈。

## &lt;&lt;內觀瑜伽&gt;&gt;

當時我並不知道肝的經絡沿行在雙腿內側，並與眼睛的健康相關；我只知道感覺好多了，而那樣就夠了。

將中醫與瑜伽融合 當我開始閱讀更多關於中醫和道家基礎的書籍後，我的瑜伽變得更熟練也更好了。

那就像學習當我自己的針灸師一樣——只是沒有用針。

我學到我的修習可能影響十二條特定的經絡，以及每個器官都有許多能量因素，可以對我的身體情緒和心靈造成影響。

我開始根據哪一部位需要關注去編排每天練習的姿勢。

例如，當我得知腎氣失調的症狀是什麼時，我立刻看出那正是我身體失衡所在。

腎氣不平衡時，可能會引起背部下側疼痛，或下半身循環不佳，或生殖器官不健康。

我背部的毛病可以說是指出我有腎氣問題的第一個線索。

此外，每當我去跑步時，雙腿會因為循環不佳而發癢，而且我的卵巢有個囊腫。

我愈深入瞭解經絡的觀念，就愈熱衷於找到適合我個人的瑜伽修習。

為此，我將自己認為可能有助於每個人在練瑜伽時會更敏感、也更有技巧的經絡健康要義，包含在本書中。

不見得一定要是道教徒或針灸師，才能自中國瑜伽修行者累積的智慧中獲益。

就如我的小叔，他是跆拳道雙黑帶，喜歡以瑜伽補充他的訓練。

所以我認為，瑜伽修行者可以由瞭解中醫的相關層面而獲益。

由於瑜伽和整體體療法（holistic therapies），我的健康增進了許多；但對於我開始固定修習陰瑜伽後，整個免疫系統和生命力所經歷的改變，仍令我感到驚奇。

我深深慶幸現在知道如何每天修習，以讓自己的氣達到平衡。

這減輕了我的身體一度所需要的過度專注（接受許多次的針灸和指壓），使我得以將注意力轉向如何使心靈和思想更開放、更自由。

將佛教思想與瑜伽融合 我練瑜伽的頭十年，仍然缺乏認知且煩躁不定。

我告訴自己，練瑜伽是為了要發現瑜伽修習者警覺且寬闊的心靈和思想，但實際上我是為了想要強健身體。

我並不瞭解該怎樣訓練自己的思想，以致不僅瑜伽修習受到缺少思想訓練的影響，而且浮躁和不專心也是我痛苦的來源。

有一天，我發現自己又注意到另一本關於冥想的書時，在書店裡看到一個改變了我一生的訊號。

在一張桌子上，用漂亮的書法寫了一句幾乎是在對我怒吼的標語：「冥想是進與出的唯一通路！」

我覺得自己猶如被人摑了一掌。

我不該再被關於冥想的書籍分心了，而是應該開始身體力行。

由於我當時去上課的瑜伽中心並未提供冥想的課程（很奇怪），因此我決定去找一個佛教團體。

我曾讀過，他們和大多數的瑜伽課程不同，不只鼓吹冥想的好處，更親身力行，常常花上大量的時間。

我去上了一年內觀禪修（Vipassana meditation）課後，覺得該是全心投入的時候了。

我很天真地加入了十天的禪修閉關，每天打坐超過十個小時。

我誤以為因為我已經練了十年瑜伽，所以比起那些沒有這種背景的人更占優勢。

不必說，那是我有生以來最大的挑戰，不只因為我的不專心和浮躁（這是我預想到的），對我的身體亦然。

我雙腿盤坐，試圖完全靜止不動的坐在禪修墊子上大約二十分鐘後，便感到痛苦不堪，和其他人沒兩樣。

頭幾天我覺得自己被囚禁於肉體的痛苦中，常常罵自己為何要參加。

這種強烈的反應使我回想起最初對瑜伽的反感，因此我說服自己最好繼續進行，給它一個機會。

出乎意料的，過了幾天，我開始注意到自己愈來愈能忍受疼痛（全身無處不痛），而且不必移動。

## &lt;&lt;內觀瑜伽&gt;&gt;

雖然我習慣做陰瑜伽的姿勢時停留數分鐘，但卻從未像這樣連續許多小時靜坐不動。

我所經歷的與日俱增的肉體耐力和思想的清晰，對我有深刻的影響。

閉關結束後，我感覺到前所未有的開放、脆弱，但內心卻感到踏實。

我決心每天要抽出時間在修習中進行禪修。

閉關之行後，我反覆思索陰瑜伽的修行，以及當我的肉體有強烈感覺時，我的情緒有多緊繃，尤其是因為我並沒有工具可以幫助我去應對身體的疼痛或思想的散漫。

現在我既已知道如何禪修，便期待修習陰瑜伽可以改善我的禪修技巧，同時進行禪修也會增強我體驗陰瑜伽姿勢的能力。

就在這個時期，我開始每週一次到柏克萊佛寺去加入一個禪修團體。

每一次都會有人講解佛教之道的某個層面，接著才是一小時的靜坐。

過了幾星期後，我決定坐在房間後面的地方，不讓別人看見，那樣我才能在聽講時停留於陰瑜伽的一些姿勢中。

這個做法對我的感覺所造成的改變，令我十分驚訝。

在做過陰瑜伽的幾式後，不僅我的打坐姿勢比之前舒服多了，而且發現當我感覺進入自己的體內時，專注力更能與演講的律動連結。

我覺得自己似乎不只是透過思想的理解力之門在聽演講，更是透過全身每個毛孔和細胞在體會。

過了許多個星期後，我意識到那些法教已深深地滲入我的體內。

雖然我並不記得所聽到的一切，但當我在現場嘗試將教法融入身體經歷的修習時，卻可以立刻加以應用。

陰瑜伽的姿勢不可避免地會啟動情感和肉體上的挑戰，因此我開始不再過於抗拒強烈的身體感覺和反應，且更願意去加以感受。

由於陰瑜伽鼓勵對感官不防禦的態度，我發現這個派別的訓練是學習佛教專心原則最好的基礎。

當我的每日修習擴展到包含深思的層面時，我開始反省之前練瑜伽的動機是因為一股想要改變自己的欲望。

這看起來是個健康的興趣（在許多方面也確實如此），但我意識到自己太忙著改變景觀，以致忘了時時停駐，欣賞風景。

我無法珍視自己的身體（或我的生命），接受它的現況。

現在我明白，同時包含陰和陽的觀點，並持續修習到真正的成熟，是絕對必要的。

我們需要時間毫無條件並輕鬆地融入內在，就如我們需要培養且掌控新的能力。

只要我們總是意圖改善自己，我們便是在蒙蔽和滋養內心自我厭惡和毫無價值的魔鬼。

猶如許多佛教心理學者所說的，許多人將所有的心理創傷隱藏起來，不斷試圖逃避，因此內心永遠無法感到自在。

即使是表面看似堅強且沉著冷靜的成年人，也常迫切需要別人看到他們真實的一面，而不是他們的成就。

借用哲學家肯恩·威爾勃所說的母愛和父愛有相對重要性的概念，我認為陰瑜伽可以發展我們內在的母愛，陽瑜伽則可以加強健康的父愛。

母愛與生存本身相關，父愛卻關係著演化。

母愛讓我們愛自己也愛人如己，父愛卻讓我們知道總有該學的事物和改變的空間。

母愛讓我們勇於接受，父愛卻讓我們有改善的靈感。

有技巧的修習瑜伽，能夠使我們深入與生俱來的兩種本質：寬容的、收受的一面（陰）和活躍、積極投入的一面（陽）。

這兩者都需要有相當的劑量才能使我們成長為身心健全的成人，能夠真心體驗自己和他人親密的關係。

當我們脫離這些重要的特質時，就猶如用單腳跳躍一樣——只要最輕微的挑戰，就會使我們因失去平衡而翻覆。

不平衡的母愛或過度的「陰」所造成的陰影，表現在我們的行為上，就會出現動機消失、自滿沉溺、覺得自己被犧牲、或漠不關心等。

## <<內觀瑜伽>>

過度被動且無法照料自己的女人，就是最好的例證。

另一方面，過度的父愛或陽的影響，會造成煩躁不滿和批判苛求，終至令人難以忍受的狂熱。

缺少女性的陰原則時，身體以及更廣義的大地，就會被物化，情感遭到否定，生命中所有細微脆弱的層面都會受到輕視。

陰若沒有陽的調和，會造成笨拙愚鈍；陽若沒有陰的調和，輕者可能會冷漠麻痺，重者則會變得殘酷虐待。

由於我們許多日常活動都是為了改善而以陽為導向，因此我們的瑜伽和冥想就需要有強烈的陰元素來修正這種人為的不平衡。

如佛教心理學家馬克·艾普斯坦（Mark Epstein）所提議的，冥想的心情類似「最理想的父母之愛」，一種不具威脅性的環境，既不侵入（過度的陽），也不棄絕（過度的陰）。

許多年來，我努力將自己對超個人心理學的研究、對不同派系瑜伽的興趣，以及佛教的修行和內觀融合在一起。

現在，我將每一種傳統看成是一張透明的地圖，彼此重疊，使我得以在內在的迷宮裡自在穿行。

這些不同的傳統並非絕對的權威，而是心靈的嚮導。

在本書中，我將會與你分享我在整合這些性靈訓練時的探索。

我推薦你先將全書讀畢，因為這會使你深入瞭解瑜伽與正念專注如何互補，然後你再開始陰陽瑜伽和關照禪修的修習課程。

我希望本書會鼓勵你超越僅只是知識性的理解，並透過每天探索與修習的決心，使你發現自己內在的避難處，也是真正自由的所在。

## <<內觀瑜伽>>

### 媒体关注与评论

我認識莎拉不久，就看出她是個充滿好奇心與具有深度的瑜伽修習者。在此書中，讀者將深入她的思想、修習和生活，並得到指引和啟發。

《內觀瑜伽》必定會成為一本瑜伽的經典之作。

——茱蒂·韓笙·拉薩特博士，物理治療師     A Year of Living Your Yoga作者     本書的指導充滿溫暖和智慧，幫助你療癒身體，刺激思考，並啟發心靈。

——理查·羅森     The Yoga of Breath作者     以簡明切要、清晰易懂的風格，將非常複雜的觀念和訓練清楚地表

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:<http://www.tushu007.com>