

高品质瑜伽垫，瑜伽枕，其他瑜伽产品

产品名称	高品质瑜伽垫，瑜伽枕，其他瑜伽产品
公司名称	淄博军宏保温材料有限公司
价格	16.00/件
规格参数	品牌:东正 主体材质:PVC 规格:173*61cm
公司地址	中国 山东 淄博市 博山八陡苏家沟
联系电话	86 533 4590029

产品详情

品牌	东正	主体材质	PVC
规格	173*61cm	适用人群	通用
箱装数量	20		

厚度3-10毫米多种颜色可以选择“瑜伽”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史文化被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，瑜伽教给人们的治愈法，让世代的人从中获益。在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系这就是瑜伽。考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。瑜伽境界再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的习练目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握肉身感官，就如艾扬格在《光耀生命》中强调的达到圆融纯一的状态。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。这一点，在《瑜伽教程》这本书中也进行了描述。