

瑜伽课程健身模式逻辑开发（互联网线上平台）

产品名称	瑜伽课程健身模式逻辑开发（互联网线上平台）
公司名称	千汇凡网络科技（6年开发公司）
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	广州市天河区东英科技园
联系电话	WX：916966649 13729039903

产品详情

瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、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方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

瑜伽平台开发功能，瑜伽平台开发软件，瑜伽平台制度软件开发，瑜伽平台系统开发，瑜伽平台软件开发系统，瑜伽平台销售系统开发，瑜伽平台系统开发平台，瑜伽平台系统开发制度，瑜伽平台软件开发功能。

瑜伽是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的练习，起源于印度，其目的是改善身体和心性。2014年12月11日，联大宣布6月21日为国际瑜伽日，2015年举办了首届6.21国际瑜伽日。

瑜伽的起源与发展

瑜伽术原产于古印度。它初本是古代婆罗门教（印度教的前身）为了实现解脱而采用的一种修持方式，后来这种方式也被佛教和耆那教所吸纳，故成为印度宗教特有的产物。

“瑜伽”的思想和实践在印度源远流长，早可追溯到公元前3000年前的印度河文明。据考古发现，当时居住在印度河流域的达罗毗荼人就已开始从事瑜伽实践活动。在摩亨佐达罗和哈拉帕的考古遗址上，曾出土一些石雕和印章，这些石雕和印章就刻有人进行瑜伽冥思和各种瑜伽坐法的图案。这说明，大约在5000年之前印度的先民就已有瑜伽活动了。

为什么在印度会产生瑜伽呢？有人分析，这跟印度的自然环境有关。因为在印度那种高温炎热的气候下，人们在森林里通过瑜伽静心冥思、修心养性，对抵御酷暑湿热是有益的。正如中国人所说的“心静自然凉”，这种方法深受印度古人喜爱是不难理解的。

大约在公元前2000年，原来居住在高加索和南欧草原一带的雅利安人开始南下，途径伊朗和阿富汗，侵入印度河流域并征服当地民族达罗毗荼人。雅利安人原是游牧民族，侵占印度河流域后定居下来，他们一方面学习农耕知识，另一方面也大量吸收了达罗毗荼人的文化。其中，他们把达罗毗荼人的瑜伽活动也吸收过来，作为实现自己宗教信仰的一种补充。

公元前1500年左右，雅利安人信仰的婆罗门教已经形成，当时出现的《梨俱吠陀》就是婆罗门教产生的标志。有关瑜伽的早文字记载，已出现在《梨俱吠陀》中。《梨俱吠陀》虽然是一部赞美神灵的诗歌集，但其中有一首诗，专门描述了人通过瑜伽所获得的神奇智慧和力量。