

# 厦门悠季瑜伽[唱颂 冥想 瑜伽经 ]

产品名称	厦门悠季瑜伽[唱颂 冥想 瑜伽经 ]
公司名称	厦门悠季莲花瑜伽会馆
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市火车站罗宾森广场钻石阁1105
联系电话	0592-5855010 15259239851

## 产品详情

产品介绍 唱颂是一种冥想放松的形式。\*

专注、投入、持久的唱颂唤醒一个全新的灵性人格，拓展新的感知维度。\*

唱颂中是滋润灵魂的甘露，满足灵魂最深处的渴望。\* 正如你的身体需要食物，唱颂是灵魂的食物。\*

唱颂激发、净化、调整、平衡所有的气轮（chakra）。\*

唱颂拆除假我的防护圈，扩展你的觉知力，激发身体的潜能。\*

唱颂清除潜意识中的恐惧、愤怒、妒嫉、贪欲、不良习惯的死结和死角。\*

唱颂释放并升华封闭在内心的情感。\*

唱颂的喜悦就象月亮的恩泽，月光般温柔。它撒下清凉的波浪，熄灭所有痛苦的火焰。\*

这喜悦就是一切超然知识的生命，智慧的精髓，是至福和爱的本质。\*

当你的心 and 神圣的音节合一，你已经进入了神圣的领域。\* 唱颂是一个充满超然喜乐的海洋。产品属性  
什么是“mantra”曼陀罗"mantra",是梵译成英文的写法，音译成中文“曼陀罗”。"man":心意，即：思维、感觉、欲望；"tra":解脱、释放、保护；曼陀罗"mantra"的意思是：释放心意的能量，让你内在的心变得解脱和自由，保护我们的心免受负面情绪的影响。每一首曼陀罗的意义都不一样，曼陀罗的每一个音节都代表了永恒的种子——那个未展现的永恒的你——超越过去和未来。其他说明唱颂之前，就表示开始调息，调息就是调心，让我们身体回到当下。开始唱颂要努力让声音从你的腹部，自然的通过你的胸腔，没有摩擦的经过喉咙，声音自然的呼出。唱颂过程慢慢的思绪慢慢变少，自然身气合一，感觉到身体慢慢打开，心慢慢由杂乱回归宁静最后通向和谐。在唱颂过程中最重要的是在唱的同时凝神谛听，凝神谛听的秘诀是听清每一个音节，然后感到那个音节象一颗种子那样落入你内心的土壤。交易说明悠季瑜伽每个月下旬举办一次唱颂冥想和瑜伽经讲解的活动。具体情况请与馆内咨询：0592-5855010，或加馆内qq:2575409347