

# 중국 불교

2020년 7월 18일

## ■ 왕조

- 하 최초
- 은
- 주
- 춘추5패 / 전국7
- 진 (BC221 - 206 )
- 한 (202-220)
- 삼국시대 위(조조) 촉(유비) 오(손권)
- 위
- 진 265-420
- 서진 265-316
- 동진 317-420
- 남북조 5유목민족(북위,북제,북부) 한족(송,제,양,진)
- 수 581-619
- 당 618-907
- 오대 십국 시대
- 송
- 원
- 명
- 청 여진족(만주족)
- 중화민국
- 중화 인민 공화국

## ■ 물품

바지  
상의  
매트  
블럭

## ■ 잡지

- 요가 저널
- 

## ■ 쇼핑몰

- manduka 만두카
- avocado 아보카드코리아
- meditation 메디테이
- AUMNIE
- almondon 아몬드온
- SKULLPIG 스컬피그

## ■ 전래

1. 프라남아사나(기도하는 자세)
2. 하스타 우판아사나( 팔을 들어올린 자세)
3. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하놓는 자세)
4. 아슈와 산찰라나사나(말에 올라탄 자세)
5. 파르바타사나(산 자세)
6. 아슈탕가 나마스카라(여덟 부분으로 경배하는 자세)
7. 부장가사나(코브라 자세)
8. 파르바타사나(산 자세)
9. 아슈와 산찰라나사나( 말에 올라탄 자세)
10. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하는 자세)
11. 하스타 우판아사나(팔을 들어올린 자세)
12. 프라남아사나(기도하는 자세)

## ■ 종파

- 
-