

《瑜伽之光》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年11月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506277792

编辑推荐

“你看到的每一个体式的示范都是在我毫不间断地修行瑜伽35年后拍摄的，这一是简单随便的练习，而是每天长过10小时以上的习练，我的一生已经完全投入到瑜伽这项伟大艺术中了。”

“根据27年来我在世界各地的教学经验和对瑜伽的全部理解，我努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式 and 呼吸控制的正确与安全的方法。”

——B.K.S.艾扬格，1966年

B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界*伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉。1966年，他所著作有《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”该书被称为瑜伽史上的经典名著。

“艾扬格先生是**位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师，他的《瑜伽之光》一书自从出版以来就一直是*为畅销的瑜伽书籍，已被翻译成19种语言在全球出版。”

——《纽约蝗报》2005年10月

“瑜伽的米开朗琪罗大师。”

——英国BBC电台

“正是由于艾扬格不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为全球的健身运动”，B.K.S.艾扬格入选美国《时代》周刊2004年度全球*有影响力一百人。

——《时代》周刊 2004年4月

相关产品推荐：

青鸟粉色印莲花瑜伽垫出口装（送背包+毛扣）

青鸟瑜伽健身球新款防暴配气筒

瑜伽大师艾扬格：《光耀生命》

“你看到的每一个体式的示范都是在我毫不间断地修行瑜伽35年后拍摄的，这一是简单随便的练习，而是每天长过10小时以上的习练，我的一生已经完全投入到瑜伽这项伟大艺术中了。”

“根据27年来我在世界各地的教学经验和对瑜伽的全部理解，我努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式 and 呼吸控制的正确与安全的方法。”

——B.K.S.艾扬格，1966年 B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界*伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉。1966年，他所著作有《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”

该书被称为瑜伽史上的经典名著。“艾扬格先生是**位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师，他的《瑜伽之光》一书自从出版以来就一直是*为畅销的瑜伽书籍，已被翻译成19种语言在全球出版。”

——《纽约蝗报》2005年10月
“瑜伽的米开朗琪罗大师。”——英国BBC电台
“正是由于艾扬格不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为全球的健身运动”，B.K.S.艾扬格入选美国《时代》周刊2004年度全球*有影响力一百人。

——《时代》周刊 2004年4月
相关产品推荐：[青鸟粉色印莲花瑜伽垫出口装（送背包+毛扣）](#)

内容简介

这本书的名字叫做“瑜伽之光”。的目的是在我们这个时代，在所掌握的知识以及特有的需求背景下，尽可能简明地描述出各个体式 and 呼吸控制法。因此在书中的每个体式和呼吸控制法的说明都极为详尽，它们全部来源于27年来我在全世界很多地方的教学经验。全书包括200个体式的完整技巧并配有592幅照片，以帮助练习者掌握相关体式。另外，这本书里也包括了收束法、清洁法和呼吸控制法，配有5张照片。

所有古老的瑜伽经典中都曾强调修行时一定要有大师的亲自指导。我的经验也证实了这个充满智慧的箴言，因此，我努力通过这本书引导读者——包括老师和学生——正确与安全地掌握这些体式和呼吸控制法的方法。

在附录一中，作者为那些积极的修行者介绍了300周的课程根据各种体式的结构，作者把它们分成不同阶段的结合。

在附录二中，作者按照体式的不同治疗价值把它们分组。

作者简介

B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，在西方享有盛誉。艾扬格瑜伽也被看作是当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。美国著名的《瑜伽杂志》在介绍B.K.S.艾扬格时这样写道：“如果没有艾扬格的卓越贡献，尤其是他对每一个瑜伽体式细节精确细致而系统的要求，对

目录

献辞
祈祷词
中文版序
序言

前言
新版前言
第一部分 绪论
 什么是瑜伽
第二部分 瑜伽体式 收束法 清洁法
 瑜伽体式
 收束法 清洁法
第三部分 呼吸控制
 提示和注意事项
 呼吸控制的技巧和功效
 呼吸控制
附录1：体式课程
附录2：针对不同疾病的治疗性体式
体式示意图索引
词汇
索引
梵文发音表及提示
后记

媒体评论

媒体评价“艾扬格先生是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师，他的《瑜伽之光》一书自从出版以来就一直是最为畅销的瑜伽书籍，已被翻译成19种语言在全球出版。”——《纽约时报》2005

在线试读部分章节

体式Asana

瑜伽的第三个阶段是体式或姿势。体式带来肢体的稳定、健康和轻盈。一个稳定而愉悦的体式可以带来精神的安宁，防止浮躁。体式不仅仅是体操练习，它们是姿势。为了练习这些体式，瑜伽修行者需要一个干净通风的地点，一张毯子和一个决心。与瑜伽体式练习相比，其他的体育训练往往需要更大的练习场地和昂贵的练习设备。瑜伽的体式练习不需要任何器械辅助，因为瑜伽认为，人的四肢已经提供了必要的重量和对抗重量的工具。通过练习这些体式，修行者提高了身体的敏捷、均衡与耐久性，并增加生命的活力。

瑜伽体式经过几个世纪的发展，已经可以完整地使身体的每一块肌肉、神经及腺体都得到锻炼。这些体式使人们得以保持体型，使身体更为强健而富有弹性，预防各种疾病。

他们还减轻身体的疲劳，舒缓神经系统。但是，这些体式真正重要的作用在于，它们约束及训练大脑。

许多演员、杂技表演者、运动员、舞蹈演员、音乐演奏者也拥有很不错的体型，并能够对他们的身体进行很好的控制，但是他们缺乏对大脑、智力和自我的控制。因此，他们和自我并没有达成和谐，他们之中很少有性格均衡的。他们把自己的身体看得高于其他一切。尽管瑜伽修行者并不贬低自己的身体，但是他不仅仅追求身体的完美，同时也追求感官、精神、智力和灵魂的完美。

瑜伽修行者通过体式练习征服了自己的身体，使它成为更适合的心智载体。他知道身体是心智的必要载体，一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的鸟。

瑜伽修行者不惧怕死亡，因为时间必定向所有的肉体收取代价。他知道身体在不断地变化，并受到幼年、青年和老年不同时期的影响。生与死是自然现象，但是灵魂并不服从生与死的自然规律。正如一个人把自己穿破了的袍子扔掉换成新的一样，寄居在身体内的灵魂把已经衰老的身体抛掉，而进入另一个新的躯体。

瑜伽修行者相信神赐予他身体并不单是为了让他享乐，也是为了让他在生命每一个醒着的时刻，去为他的同伴们服务。他没有把身体看作是自己的财产。他知道有一天神会把赐予他的身体拿走。

通过练习这些体式，瑜伽修行者首先获得了健康，而不仅仅是生存。身体的健康绝非可以用金钱买到的商品。它是通过艰辛的努力才能获得的资产，是身体、精神和心灵完全均衡的一种状态。健康是完全忘掉身体和精神的意识。通过练习这些体式，瑜伽修行者从身体的限制和精神的烦扰中解放出来，通过为世间服务的方式，把自己的修行和修行的果实奉献给神

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)