

<<艾扬格女性瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<艾扬格女性瑜伽>>

13位ISBN编号：9787544340915

10位ISBN编号：7544340910

出版时间：2012-3

出版时间：海南出版社

作者：吉塔·S·艾扬格

页数：395

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<艾扬格女性瑜伽>>

前言

瑜伽是女性的生命 B. K. S. 艾扬格 当出版商和作者坚持让我为这本书写前言时，我有两个想法。本书的作者吉塔·S. 艾扬格小姐首先是我的女儿，其次是我的学生。

她的孝顺自然说服自己去寻求父亲甚至更是训诫师的赐福。

同时，这家出版公司的主任既是我的学生又是我的朋友。

我只有答应写这篇序言才能不破坏我们之间的关系。

女儿能为了她的姐妹们的益处而尝试写这本有关瑜伽规则和实践的处女作，虽然让我充满欢喜，但我还是不得不以客观的视角评估她的作品，以防我所说的被曲解为对女儿作品的吹捧，而不是不偏不倚的评价和对作品优点的肯定。

毫无疑问，瑜伽就是我的生命，我的生活和存在本身都沉浸于瑜伽的艺术、科学和哲学中。

虽然吉塔观察过我练习和教授瑜伽，但她并没有对瑜伽修习表现出任何的爱好或意愿，直到她得了肾炎才有了兴趣。

当医疗手段没有任何进展时，她的病变得几乎致命起来。

作为倒霉的父亲，我微薄的收入无法支持无穷无尽的医药费。

于是我让她做个选择：要么拥抱瑜伽——对她来说这是唯一的补救之道，要么让疾病夺走她的生命。

虽然她年仅十岁，但她明白了我的最后通牒并且下定决心习练瑜伽。

她从自己身上得到了信心，把自己的生命奉献给了瑜伽。

从那时起，她就开始了严格的训练，并最终掌握了这门困难的艺术。

作为一个虔诚的学生，她集中精神夜以继日、勤奋地练习瑜伽，并从1961年开始教授其他瑜伽修习者，这本书正是她多年瑜伽训练和教学经验的结晶。

瑜伽在探寻实现自我并通过它认知神灵的过程中，有着独一无二的地位。

我们的身体是心灵、智力和灵魂的栖所。

为了使身体摆脱疾病的纠缠，心灵中焦虑的情绪和智力的波动被转化为消除了偏见和二重性的完全清醒的状态。

让习练者的身体成为这种纯粹的知觉适合栖息的场所，这就是本书的目标。

吉塔在掌握了这门艺术微妙的技巧后，把它呈现出来。

她强调了瑜伽在一个女性生命中的重要性，阐述了各种体式以及它们对身体和治疗的价值，还涉及调息法、收束法以及冥想等内容。

练习它们将使渴望学习瑜伽的人过上安宁知足的生活。

很少有女性精通瑜伽，吉塔却精通它，并以她对这门艺术的掌握程度和娴熟的表演获得了众人的认可。

她是其他修习者仿效的灵感之源。

她对女性习练瑜伽的贡献，在于以简单明了的风格对精炼的动作做出清晰的解释。

蕴含各种微妙动作的体式和控制能量流动的调息法有节奏地在人体、生理、心理以及精神上发生作用。

她能够以自己对《耶柔吠陀》的体悟融合瑜伽的知识来指导学生。

她给出了切实可行的步骤，从身体的层面到更高的意识水平。

从另一个重要的角度看，这本书的目的是帮助那些正承受着身体和精神双重压力，为了生计而辛苦工作的女性们，其中包括忙碌的家庭主妇或母亲，她们不得不从办公室或工厂下班后回家料理家务。

在这个充满经济压力、社会文化快速变化的时代，女性不得不扮演困难艰辛的角色。

在不断的压力和现代生活的重负中，她们的健康和精神的安宁受到了危害。

而这又在影响她们子女素质方面起着决定性的作用，因为母亲的角色是如此的重要。

这种安宁和健康可以通过瑜伽修习来取得，而不是借助药物和补品。

瑜伽是健康镇静的精神、敏锐的思想和灵魂最终长眠的保证。

作者把瑜伽体式分成了不同的章节，包括简单的站姿、向前弯腰、侧身运动、向后拉伸脊柱等，还有做各种体式时正确的呼吸技巧以及它们对身体和心灵的作用。

<<艾扬格女性瑜伽>>

这对读者练习瑜伽可谓大有帮助。

本书中几乎所有的插图都是她本人自身修习所摄的照片。

作者也阐明了在没有老师的指导下怎样练习瑜伽。

在“自学瑜伽”一章中，她通过图片讲解正确练习的各种技巧，以便帮助那些无法来上课的女性朋友。

所用工具非常简单：一根绳子，一面支撑的墙和一条矮凳或长凳。

同样有趣的是，她在书中采用了大约二十张她姐姐瓦尼塔·室利塔兰夫人的图片。

这些图片是在她姐姐妊娠后期拍摄的，以便为孕妇练习瑜伽注入信心。

她也附上了一些复杂体式的图片，以表明女性也可以在任何不利后果的情况下练习瑜伽。

通常认为，瑜伽并不是为女性而设的，该种观点无疑是不合逻辑的。

这贬低了女性，女性和男性一样，对上天所赋予的道德、智力和精神的遗产拥有同等的权利。

作者表明了女性也可以习练瑜伽，正如大学也向她们提供其他学科，诸如法律、历史、哲学、科学、工程学、医学等的教育。

当今社会的各个领域，许多女性都和男性并驾齐驱甚至超越了他们。

现在，更多的女性可以走向前来，取得新的成就从而丰富瑜伽——这项我们古代的遗产。

如果本书得到大家尤其是女性读者的好评，我会感到非常的欣慰。

<<艾扬格女性瑜伽>>

内容概要

艾扬格女性瑜伽是艾扬格瑜伽学院院长吉塔·S.艾扬格，秉承其父亲、当代瑜伽权威B.K.S.艾扬格的教导精髓，专门为女性量身定做的瑜伽练习体系，是全球女性最喜爱的瑜伽珍宝。

《艾扬格女性瑜伽》一书是吉塔·S.艾扬格多年瑜伽训练和教学经验的结晶，曾被译成至少6种语言，是一本国际畅销的瑜伽宝典。本书与一般瑜伽书不同的地方，就是瑜伽大师吉塔·S.艾扬格深入剖析了女性瑜伽的本质，详细讲解了女性在不同年龄阶段所适合修习的各种体式、调息法和冥想。本书对每个重要体式的辅助方法都有详细讲解和清晰图示，自始至终都贯穿了女性身体与灵魂和谐结合的瑜伽精神。

《艾扬格女性瑜伽》中的完美示范皆由吉塔·S.艾扬格本人及孕期的姐姐协助所拍摄，便于孕期和其他练习者掌握艾扬格女性瑜伽体位法的细节和技巧，达到运用瑜伽提升身心健康和生活品质的目的。

<<艾扬格女性瑜伽>>

作者简介

作者：（印度）吉塔·S.艾扬格（Geeta S.Lyengar）译者：姜磊 刘娟路 吉塔·S.艾扬格，1944年生于印度，10岁时不幸身患肾炎，因救治无效而面临死亡的威胁。

吉塔在父亲B.K.S艾扬格的引导下，走上了光耀生命的瑜伽之路。

吉塔后来经过多年瑜伽练习，身体疾病不治而愈。

她不但精通印度哲学、医药学和瑜伽经典，完整地继承了艾扬格瑜伽体系，成为其父亲最出色的学生，同时担任艾扬格瑜伽学院院长，最终成为该领域的权威，被誉为世界上为数不多的女性瑜伽大师之一。

<<艾扬格女性瑜伽>>

书籍目录

序言

前言

第一部分 理论

第一章 初涉瑜伽

第二章 通向自由的瑜伽之路

第三章 瑜伽是什么

第四章 女性瑜伽的产生

第五章 瑜伽与健康

第六章 瑜伽是女性的理想锻炼方式

第七章 女性生命中的三个阶段

第二部分 实践

第八章 了解你的身体

第九章 瑜伽练习方法和前提条件

第十章 瑜伽体式练习提示和建议

第十一章 瑜伽体式分类、学习时间和课程

第十二章 瑜伽体式练习技巧和效果

第一式 站立

第二式 前屈体

第三式 坐式和仰卧

第四式 倒立

第五式 腰腹练习

第六式 扭转练习

第七式 后仰式

第八式 辅助瑜伽

第九式 体式 and 调息法：妊娠期

第十式 高级体式

第三部分 经验

第十三章 进入平静状态

第十一式 身印和仰尸式

第十四章 调息法练习提示和建议

第十五章 瑜伽呼吸法练习技巧和效果

第十二式 呼吸法和禅定

第十六章 冥想

<<艾扬格女性瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：第一章初涉瑜伽 诗人们在十四行诗中描写了无忧无虑的快乐的童年，但是童年对我来说却是一场噩梦。

在其他孩子们偷摘芒果或罗望子时，陪伴我的却是病床。

慢性发烧、头痛、感冒、咳嗽和胃病轮流地折磨着我。

似乎这样还不够，伤寒、黄疸和白喉使我卧床不起。

最严重的是，我十岁的时候患上了肾炎。

后来，我无法正常上学了，身体日渐虚弱，以至于自己连一步都动不了。

有一次肾炎发作，痛苦至极，我一连在医院昏迷了四天。

就连医生对我也不报什么希望了，他们如实地将我的病情告知了我的父母。

但在大神的垂青下，我活了下来，并在三周后奇迹般出院了。

想到不用每天注射那么多药剂时，我深深地长叹了一口气。

但是，医生还是给我开了一大堆药。

出院回家就像出狱似的，我一点都没想到这次死里逃生后，自己将经历生命中的一大剧变。

我回到家后，父亲就把药单放了起来，严肃地对我说：“从明天开始，不准再吃药了。

你要么练习瑜伽，要么就准备等死。

”从第二天起，我就开始练习瑜伽的体式，虽然有时会间断。

慢慢地，我的身体有了改善的迹象。

我那时每周去医院体检。

医生常嘱咐：“好多了，继续吃药吧。

”而我继续的是在家练习瑜伽。

然而，我必须承认自己的练习不是定期进行的。

不久，当外国学生来找我父亲学习瑜伽时，我感到很惭愧。

我想假如外国人不惜花大量的钱从我父亲教的瑜伽中得到益处，我至少应该诚心和定期的练习瑜伽。

我下定决心学习关于瑜伽的一切知识，希望将来有一天成为像父亲一样的瑜伽老师。

在这些年里，我也做了很多瑜伽的表演，直到1961年，这个梦想终于实现了。

本书就是我作为一个瑜伽老师的经验总结。

印度普通女性的生活就是名副其实的走钢丝。

卑微的社会地位，不得不面对的社会和经济压力所致的各类问题，以及天性强加到印度女性身上的负担——所有这一切都产生了压力，并且反映在她们的身体上。

我越想到我的姐妹们——印度普通女性和她们特有的问题——就越相信瑜伽才是解决之道。

本书将讨论女性如何通过练习瑜伽过上圆满的生活。

第二章通向自由的瑜伽之路 在当今科技发达的时代，我们人类已经到达了新的高度。

通过越来越快的旅行模式，世界日益收缩，洲际之间数小时内就能跨越。

随着太空时代的来临，人类已经登上月球。

现在人类正野心勃勃地要前往其他行星。

在医学领域，人类已经做了许多昂贵的实验，例如心脏移植，他们正在用试管婴儿和造物主竞争。

由于在节省体力的工具上获得巨大的进步，人类自身的劳动降至最低。

所有这些技术成果，人类触手可及、信手拈来，但却失去了自己与生俱来的权利——睡眠。

失眠是对我们文明的诅咒。

看看在市场上销售的申请专利的药物——安眠药和镇静剂的数量吧。

服用镇静剂引发的睡眠和自然的睡眠是不一样的。

自然的睡眠发生在平静的身体和精神之中，它使人整装待发地去面对白天的各种问题。

睡眠有多重要，在韦格婆特的诗句中得到充分阐述：快乐和悲伤，肥胖和苗条，强壮和虚弱，威力和无能，知识和愚昧，生存和死亡，皆由睡眠当。

酣畅的、未受干扰的睡眠是生命的供给之源。

。充电才能应对第二天的挑战，思维着的头脑在数小时内停止工作，人的神经系统处于休息中，第二天早晨醒来又精神饱满。

如果我们失去睡眠这项自然的功能，生命还能快乐和进步吗？

圣贤和哲学家把生命比作两匹马拉着的战车——物质和精神的战车并驾齐驱。

只要它们的速度有略微的不一致，就会导致不快乐。

而我们当今时代的麻烦，就是牵引着物质战车的骏马比牵引着精神战车的骏马跑得要快。

<<艾扬格女性瑜伽>>

媒体关注与评论

根据父亲和我几十年的经验，我可以自信地说，任何年龄阶段的女性都可以学习瑜伽。
——吉塔·S.艾扬格 如果你呵护树根，花朵会自然开放并散发芬芳；
如果你呵护身体，心智及心灵会自然成长提升。
——B.K.S.艾扬格

<<艾扬格女性瑜伽>>

编辑推荐

《艾扬格女性瑜伽》作者把瑜伽体式分成了不同的章节，包括简单的站姿、向前弯腰、侧身运动、向后拉伸脊柱等，还有做各种体式时正确的呼吸技巧以及它们对身体和心灵的作用。

这对读者练习瑜伽可谓大有帮助。

《艾扬格女性瑜伽》中几乎所有的插图都是她本人自身修习所摄的照片。

<<艾扬格女性瑜伽>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>