

<<瑜伽之树>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之树>>

13位ISBN编号：9787801709554

10位ISBN编号：7801709551

出版时间：2011-3

出版时间：当代中国

作者：(印度)B.K.S.艾扬格|译者:余丽娜|校注:单德兴

页数：200

译者：余丽娜

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>

<<瑜伽之树>>

内容概要

《瑜伽之树》是当代瑜伽界的头号推手，瑜伽泰斗B.K.S.艾扬格的一部经典著作。这本书是他在欧洲各国的演讲结集，他从瑜伽在日常生活中的实际应用，到对应身心灵的哲理思考，向世人传授这门学问的全貌及精华。书中兼论家庭、爱与性、健康与疗癒、冥想以及死亡，将瑜伽与人生，做了完整的引导与融合，更对瑜伽教学者提供了诸多宝贵的经验和建议。

本书语言简单，平易近人，艾扬格分享了他个人练习瑜伽体式与呼吸控制法的经验，不论你是瑜伽的门外汉，还是已有瑜伽基础，想再深一层地探索这门整体学问，本书都是你的最佳指南。

<<瑜伽之树>>

作者简介

作者：（印度）B.K.S.艾扬格（B.K.S.Iyengar）译者：余丽娜 合著者：单德兴艾扬格，印度人。生于1918年，被视为印度国宝级大师，是目前在世的最伟大的瑜伽导师，在西方享有盛誉。

艾扬格瑜伽也是当今练习最为广泛的一种瑜伽。

美国著名的《瑜伽杂志》在介绍艾扬格时这样写道：“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，对瑜伽治疗的研究，和他创建的严格的瑜伽培训体系，我们现在的瑜伽世界将难以想象。

牛津词典将“Iyengar”作为辞条正式收录。

他于1966年出版的著作《瑜伽之光》全面介绍了瑜伽的练习方法，在西方国家引起了不小的轰动，被誉为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”，成为瑜伽史上的经典著作。

被译成19种文字在全球出版。

余丽娜，2000年开始练习瑜伽体式，2005年进入美国伯克莱的瑜伽室（The Yoga Room）练习，并参加瑜伽室的三年进阶研习课程（The Advanced Studies Program），接受艾扬格式的瑜伽训练，于2008年结业。

单德兴，台北“中央研究院”欧美研究所研究员，练习太极拳、气功、禅修多年；译作《权力、政治与文化：萨依德访谈集》荣获第三十届金鼎奖最佳翻译人奖。

<<瑜伽之树>>

书籍目录

第一部 瑜伽与人生

- 瑜伽是一
- 瑜伽之树
- 个人与社会
- 东方与西方
- 生命的四大目标
- 孩童 爱与婚姻
- 家庭生活 老年
- 死亡
- 信心

第二部 瑜伽之树

- 努力、觉知与喜悦
- 体位法的深度
- 树根
- 树干
- 树枝
- 树叶
- 树皮
- 树液
- 花朵
- 果实

第三部 瑜伽与健康

- 整体健康
- 目标与副产品
- 瑜伽与吠陀医学
- 实用的方法
- 谨慎的艺术
- 疗愈康复的学问

第四部 真我及真我之旅

- 回归种子
- 帕坦加利的《瑜伽经》
- 呼吸法
- 能量与恩典
- 禅定和瑜伽
- 禅定的本质
- 从身体到灵魂

第五部 世间的瑜伽

- 瑜伽艺术
- 老师与教学

<<瑜伽之树>>

章节摘录

版权页：插图：种一棵树，你得先掘土，清掉石头、杂草，翻松土壤，然后小心翼翼埋下种子，四周掩上松土，这样种子裂开时才不会让泥土的重量压伤。

接着细心灌溉，等待发芽、成长。

一两天后种子裂开，长出籽苗，籽苗一分为二，很快冒出枝叶。

小苗稳定成长，终于枝繁叶茂。

同样的，真我(the self)这棵树也需要细心照顾。

体验过照见灵魂的古圣先哲在瑜伽里发现了它的种子，这种子含有八部分，将来长大成树后，就形成瑜伽修行的八个分支。

树根是持戒，戒有五种：不伤害、真实、不偷盗、节制、不贪婪。

持戒是守住身体的五种行动器官——手、脚、口、生殖器官和排泄器官。

我们的心和知觉器官自然受到行动器官左右，例如某人有害人之心，若行动器官不行动，就害不成人。

因此瑜伽修行者以控制行动器官为修行之始，所以持戒可说是瑜伽之树的根。

其次是树干，与之相应的是内修的原则，也就是纯净、知足、如火的欲望、自我研习、敬奉神。

这五种内修的原则控制我们的知觉器官：眼、耳、鼻、舌、皮肤。

树干上有分枝，或长或短、或横或竖、或侧生或交错，这些枝枝桠桠就是体式，这些不同的动作使身体的生理功能和瑜伽修行的心理模式产生和谐。

枝桠上长满了行呼吸作用的叶片，提供能量给整棵树。

树叶吸取外面的空气，使之与树的内在部分联结，因此树叶对应于呼吸法。

呼吸法是一门呼吸科学，它联结大宇宙和小宇宙，反之亦然。

请注意，当我们的肺倒转时，就代表树。

呼吸法能促进呼吸系统和循环系统的和谐。

熟练体式和呼吸法有助于修习者的心不执着于身体的接触，这自然而然导致心灵集中与禅定的状态。

所有的枝桠都有树皮包覆，没有树皮保护，就会被虫蛀蚀。

那层皮保护流动于叶与根之间的能量，所以树皮对应于收摄，它是感官由皮肤往存在核心的内在之旅。

<<瑜伽之树>>

编辑推荐

瑜伽界泰斗的经典著作，瑜伽修习者的必备参考！

通往身心灵整合的权威指南！

作者艾扬格（B.K.S. Iyengar）先生，当代重量级的瑜伽大师，同时也被称为二十世纪现代瑜伽的头号推手，是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉，曾入选美国《时代周刊》全球最有影响力的100人排行榜。

他是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的大师，正是由于他不遗余力地推广，才使瑜伽成为风靡全球的健身运动。

他不仅以瑜伽探索了自己的身体和灵魂，还提出一套实际可行的方法、语言，让一般人也能登堂入室。

艾扬格在1966年出版的《瑜伽之光》堪称现代瑜伽圣经，深受广大瑜伽爱好者的喜爱，即将由当代中国出版社出版。

这是他的另一本著作，堪称大师小书的经典。

<<瑜伽之树>>

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>