

<<瑜伽之光>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之光>>

13位ISBN编号：9787801709639

10位ISBN编号：7801709632

出版时间：2011-4

出版时间：当代中国出版社

作者：[印] B. K. S. 艾扬格(B. K. S. Iyenger)

页数：420

译者：王晋燕

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>

## <<瑜伽之光>>

### 内容概要

本书被誉为现代瑜伽圣经。  
作者艾扬格先生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。  
这本《瑜伽之光》已被翻译成17种语言在全球出版，一直是最为畅销的瑜伽书籍。  
艾扬格大师在书中首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，细致讲解了瑜伽呼吸控制法和清洁法，特别讲述体式的要点及益处，并亲身完美示范了200个瑜伽体式的完整技巧，配以592幅珍贵照片，书中还有艾扬格大师亲自设计的共300周的瑜伽周练习计划，使瑜伽初学者循序渐进达到高级阶段。

该书1966年首次出版便引起轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”。  
通过《瑜伽之光》，上万人开始修习瑜伽，并把瑜伽作为日常生活的一部分。  
《瑜伽之光》是每个练习瑜伽者必备的指导。

## <<瑜伽之光>>

### 作者简介

艾扬格, (B.K.S.Iyengar)艾扬格大师1918年生于印度, 是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师, 享有国际盛誉。

艾扬格瑜伽也被看作是世界上最为广泛练习的一种瑜伽。

美国著名的《瑜伽》杂志在介绍艾扬格时写道:

“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而系统的要求, 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。

1966年, 他所著的这本《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法, 被翻译成19种语言在全球出版, 被评价为“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名著。

艾扬格学院是全球瑜伽爱好者心目中的“圣地”, 目前180所学院已遍布全球40个国家。

在70多年的教学生涯中, 艾扬格的学生不乏名人, 著名小提琴家耶胡迪·梅纽因、印度首任总统普拉沙德、《美丽新世界》的作者, 英国作家赫胥黎等都曾经向他学习瑜伽。

艾扬格对人类的健身运动做出了重要贡献, 正是由于他不遗余力地教授和推广, 才使瑜伽成为风靡世界的健身运动。

艾扬格现居印度浦那, 即将庆祝自己94岁的生日。

## <<瑜伽之光>>

### 书籍目录

祈祷词

中文版序

序言

前言

新版前言

第一部分 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

收束法、经络和气轮

呼吸控制的技巧和功效

附录一 体式课程

附录二 针对不同疾病的治疗性体式

附录三 瑜伽体式及示意图

附录四 词汇

附录五 梵文发音表及提示

后记

## &lt;&lt;瑜伽之光&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽的习练促使我们的身体与精神均衡。

通过回到我们身体本身——我们的第一个工具，我们学着去运用它，使它达到最大的和谐。

通过不懈的练习，净化和加强身体的每一个细胞，使我们在面对日常伤害时能最大限度地发挥潜能，保护自我。

由于母亲在怀他的时候患肺病，B.K.S艾扬格生下来就体弱多病，他是家里13个孩子中的第10个，父亲是教师，家境并不好，可想而知他不能得到很好的照顾和医治，一直生病到十三岁，当他有幸师从当时著名的瑜伽大师玛恰亚后，从此瑜伽改变了他的生命。

时至今日，即将度过88岁生日的他，依然每天练习，甚至还指导瑜伽的培训。

“根据我27年来在世界各地教学的经验和对瑜伽的全部理解”，艾扬格写就了《瑜伽之光》。

1966年，该书首次付印时，他只是单纯地希望“努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式及相关呼吸控制法正确与安全的方法”，绝没想到这本书会成为日后瑜伽史上里程碑式的经典著作。

而今，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，艾扬格瑜伽也成为当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。

近40年里，《瑜伽之光》被翻译成19种文字并不断再版重印。

瑜伽是一门实践的科学，老师的示范和讲解尤其重要，从某种程度上老师决定了学生的高度。

B.K.S艾扬格在《瑜伽之光》中亲身示范可以说是独一无二、极其珍贵，英国的BBC电台甚至将他在瑜伽中达到的完美与艺术大师米开朗琪罗相媲美。

艾扬格对瑜伽的严谨和对学生的热爱着实让人感动，“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85年后拍摄的，这不是简单随便的练习，而是每天长达10小时以上的习练，正是通过这样持续至今的不断修行，我才能够在这里讲述瑜伽”。

更多的人得益于这本瑜伽习练手册的实用，B.K.S艾扬格竭力通过文字和示范来传达他对每一个瑜伽体式的全部理解，给出的体式的由来，要点和益处都极为详尽细致、准确精炼。

他非常注重正确而专注的瑜伽练习，甚至细微到一个简单的站姿，一个跳步的打开双腿，艾扬格瑜伽也因此而著称。

“不要被最终的体位所吸引，而忽略了瑜伽是体验身体完整联结的全过程，如果你无法享受到快乐，那么一定是你的体式不正确”，错误地运用身体，只能带来伤害，从而失去了瑜伽健康的原意。

在他看来，真正的瑜伽体式是《瑜伽经》中所阐述的原义“稳固且愉悦”。

这本书将带你关注一些以往从没有注意过的关键性细节，重新发现或改变从前的瑜伽习练，体验到当下的愉悦和舒适，渐渐地你会发现这本书越来越迷人。

## <<瑜伽之光>>

### 媒体关注与评论

“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 “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年度全球最有影响力一百人。

——《时代》周刊2004年4月

## <<瑜伽之光>>

### 编辑推荐

《瑜伽之光(完全修订版)》：《瑜伽之光》——来自B.K.S.艾扬格本人的瑜伽指导简洁清晰地阐述瑜伽哲学，以及达到瑜伽的正确途径。

亲身完美示范200个瑜伽体式的完整技巧，大师本人详尽讲解每一个体式的要点及益处。

对瑜伽呼吸控制法和清洁法独特而富有启发性的指导。

大使亲自设计的共300周的瑜伽周练习计划，使初学者循序渐进达到高级阶段。

瑜伽治疗，有助于各种疾患治疗的瑜伽体式练习。

600多幅艾扬格亲自示范的老照片，拍摄于20世纪60年代，是弥足珍贵的历史资料。

<<瑜伽之光>>

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>