

<<教瑜伽學瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<教瑜伽學瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866782657

10位ISBN编号：9866782654

出版时间：2009-8

出版时间：心靈工坊出版社

作者：多娜．法喜（Donna Farhi）著

页数：197

译者：余麗娜

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>

<<教瑜伽學瑜伽>>

前言

我十六歲開始練瑜伽，那是高中的一門選修課，學校位處紐西蘭南奧克蘭的偏僻地區。

在那個年代，瑜伽被視為怪異的活動，青少年尤其不屑。

絕大多數的學生都選溜冰、游泳和其他吸引人的科目，只有幾個怪胎，包括我在內，選了我們生平的第一堂瑜伽課。

我們的「瑜伽老師」其實就是體育老師，她除了有一本《李查·西德曼之二十八天瑜伽練習手冊》之外，並沒有正規的瑜伽訓練。

這位老師當時大腹便便，我們只上了六個星期的課，她就生孩子去了。

就在短短的幾個禮拜裡，我對瑜伽著了迷，而且很快地開始在家裡照著那本書每天練習。

<<教瑜伽學瑜伽>>

內容概要

當教瑜伽的人 和學瑜伽的人 在一方空間相遇 彼此如何看清對方、照見自己？

如今練瑜伽的人比史上任何時代都來得多，這可能是件了不起的事，卻也是最危急的時代，因為瑜伽既能救人也能傷人。

《教瑜伽學瑜伽》作者多娜·法喜是當今最受歡迎的瑜伽老師之一，全球各瑜伽中心邀約不斷，指導過許多重要的國際瑜伽教師訓練課程。

她以25年的教學經驗，告訴你如何找對瑜伽老師，如何做個好老師，如何讓瑜伽成為強而有力、可以轉化生命的練習。

多娜最為人稱道的，是在教學中啟發學員的內在覺知、感受能力，做為練瑜伽的參考依據，而不是依照老師的權威指令或外在標準。

本書中，她以豐富的教學經驗及案例，帶您探索瑜伽教學的真義，不論你是教瑜伽還是學瑜伽，本書都能幫助你釐清方向，在安全、神聖的環境裡，學習尊重，找到快樂和自由的力量。

<<教瑜伽學瑜伽>>

作者簡介

多娜·法喜 (Donna Farhi) 美國出生，十歲移居紐西蘭，十六歲開始練習瑜伽，有二十多年的國際巡迴教學經驗，曾長居美國舊金山教授瑜伽十四年，也是《國際瑜伽雜誌》(Yoga International) 的專欄作者。

多娜自1982年起開始從事瑜伽教學。

她是當今全球各瑜伽研修中心爭相邀約的客席指導老師，指導過許多重要的國際瑜伽教師訓練。多娜最為人稱道的，是在教學中啟發學員的內在覺知、感受能力，做為練瑜伽的參考依據，而不是依照老師的權威指令或外在標準。

除《教瑜伽?學瑜伽?我們在這裡相遇》外，多娜另著有《呼吸之書》(The Breathing Book)、《瑜伽身、心、靈》(Yoga Mind, Body, Spirit)、《活出瑜伽》(Bringing Yoga to Life) 等書，現居住紐西蘭自家農場。

<<教瑜伽學瑜伽>>

编辑推荐

《教瑜伽學瑜伽》特色 國際知名瑜伽教師最新著作，深入探討瑜伽教學中常出現的師生問題，對瑜伽教學者多所裨益。
想要學習瑜伽的學生也能透過閱讀本書，幫助自己挑選適合的瑜伽老師。
SPACE YOGA負責人馬修（Matthew Allison）誠摯推薦

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>