

<<艾扬格瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<艾扬格瑜伽>>

13位ISBN编号：9787806886182

10位ISBN编号：7806886184

出版时间：2011-2

出版时间：天津社科院

作者：艾扬格

页数：432

字数：432000

译者：莫慧春

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>

## <<艾扬格瑜伽>>

### 前言

前言瑜伽适合每一个人。

你无需体格强壮或是瑜伽专家，都可以练习本书讲授的每一个体式。

在追求物质成功的过程中，一旦我们忽略了自己的身体，就会被紧张的现代生活所影响，疼痛甚至生病。

毋庸置疑，现代生活中的压力也会带给我们精神上的痛苦，产生诸如无法胜任、孤独无助或者无能为力感觉。

瑜伽有助于我们在身心各个层面的连接与融合，并由此带来内外的平衡，也就是我所说的“调整归位”（alignment）。

真正的调整归位意味着内在的意识融汇贯通到身体的每一个细胞、每一根纤维。

在60多年的瑜伽教学和习练过程中，我注意到有些学生仅仅关心瑜伽身体层面的锻炼。

对他们来说，习练就像一条湍急的小溪，忽高忽低，缺乏深度，也没有具体的方向。

经由同时关注瑜伽的精神层面和灵性层面，真诚的瑜伽习练者将变得如一条平稳向前的河流，不断地灌溉和滋养着它所流过的每一寸土地。

“没有人能够两次踏入同一条河流”，因而，每一次习练每一个体式都会让你获得崭新的能量，使生命更有活力。

在这本书中，我着重讲授瑜伽体式习练的技巧和方法。

所以，即便初学者也可以充分领会如何习练瑜伽才能获益最大。

通过使用一些简单辅助工具，不同程度的瑜伽习练者都能够在不紧张或受伤的情况下逐渐提升力量、增强信心和柔韧性。

同时，书中讲述图解的瑜伽技巧和方法也可以帮助那些特定的疾病患者。

有规律的习练能够造就你身体的内在力量，获得自然的抵抗力；并且有助于减轻身心疼痛，治本而非仅仅消除症状。

现在世界越来越多的人已经开始意识到自然疗法要比常规治疗更有利于身体健康。

我衷心地希望这本书能够帮助那些想通过瑜伽改变生活的人们。

愿瑜伽的福祉惠及你们每一个人！

B.K.S. 艾扬格

## <<艾扬格瑜伽>>

### 内容概要

如果你想要习练和了解艾扬格瑜伽，最不得不收藏的便是这本书了。本收可以说是艾扬格瑜伽的一面镜子，映照出关于艾扬格瑜伽的每一个细节。

本书采用了全彩页的形式，是一本大部头的百科全书。

对每一个重要体式的辅助方法的详细讲解和清晰图示，可以使一个完全没有接触过艾扬格瑜伽的人，也能迅速找到适合自己的帮助。

除了单独体式的讲解，本书还包含了很多种理疗序列，并且本书中的理疗序列都是按照辅助瑜伽的形式编排设计的，所以即便没有任何瑜伽功底的初学者，也可以轻松完成整个修复过程。

本书绝对是全世界人民的健康福音书。

——摘自《瑜伽》杂志 周沫

这是一本B.K.S.艾扬格亲授的书，与我们分享他70余年独特而全面的经验。

对于艾扬格而言，瑜伽是一种有益于身心灵的整体体验。

在本书中，他讲述了自己习练的经历，解释了这门古老习练背后的哲学和理念，以及如何运用瑜伽改变一个人的健康和生活。

本书为不同能力、年龄和身体状况水平的人分别设计，针对初、中、高级习练者都有详细的指导，分步骤、流程图解如何正确地使用每一个瑜伽体式。

而独一无二的最终体式的360度全景图片精确地展示了身体每个部分的位置。

特别值得一提的是，“辅助工具”一章，介绍了艾扬格如何创造性地使用辅助工具。

这样，即便初学者或身体不太灵活的人，也能够借助辅助工具轻松而有效地练习瑜伽的经典体式。

“瑜伽治疗”一章，图解系列体式流程，帮人们预防或治疗疾病。

同时，增加了一份由艾扬格亲自制定的《20周瑜伽课程》，详解从简单到富于挑战体式的习练过程。

## <<艾扬格瑜伽>>

### 作者简介

B.K.S.艾扬格大师，1918年出生于印度。

从17岁开始，他教授瑜伽至今70余载。

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。

艾扬格瑜伽是当今世界最广泛练习的一种瑜伽习练体系。

他的180所学院遍布全球40个国家。

艾扬格还是国际公认的

## <<艾扬格瑜伽>>

### 书籍目录

前言

第1章 生活与工作

艾扬格的故事

艾扬格大师的一天

善行

教师家庭

女性瑜伽

瑜伽适合每一个人

第2章 瑜伽为你而设

瑜伽的目的

通向健康之路

体式的益处

瑜伽与压力

瑜伽与健康

第3章 瑜伽哲学

瑜伽的含义

体式哲学

心的境界

瑜伽八分支

呼吸控制

气轮

古鲁与瑜伽修行者

第4章 体式为你服务

经典体式

站立体式

山式

三角伸展式

战士第二式

三角侧伸展式

加强侧伸展式

下犬式

加强脊柱前曲伸展式

战士第一式

坐立体式

手杖式

英雄式

束角式

前曲体式

头碰膝前曲伸展坐式

半英雄前曲伸展坐式

背部前曲伸展坐式

扭转体式

巴拉瓦伽扭转式

玛里琪扭转式

倒立体式

## <<艾扬格瑜伽>>

头倒立

肩倒立

犁式

后弯体式

骆驼式

轮式

躺卧体式

卧英雄式

挺尸式

### 第5章 瑜伽解压

理解压力

现代社会

食物与营养

正面压力与负面压力

体式与解压

使用辅助工具练习体式

辅助工具

体式解压

稳固的山式

双臂向上伸展的山式

十指相交的山式

双臂背后相叠的山式

双手背后合十的山式

双手相扣成牛面式的山式

三角伸展式

加强侧伸展式

半月式

站立前曲式

加强腿部伸展式（双角式）

下犬式

手杖式

英雄式

脸朝上曲膝式

束角式

吉祥坐

完全船式

坐角式

加强背部伸展式

脸朝下加强背部伸展式

头碰膝前曲式

脸朝下的英雄式

脸朝下盘腿式

巴拉瓦伽扭转式（椅上）

巴拉瓦伽扭转式

玛里琪扭转式

加强玛里琪扭转式

英雄坐侧扭转式

## <<艾扬格瑜伽>>

肩倒立

犁式

倒剪式

桥式

倒手杖式

骆驼式

仰卧手抓脚趾腿部伸展式

仰卧束角式

卧英雄式

挺尸式

### 第6章 呼吸控制（使用辅助工具）

呼吸控制的重要性

乌加依呼吸控制法

间断呼吸控制法

### 第7章 瑜伽疗法

瑜伽疗法

心脏与血液循环系统

呼吸系统

消化系统

泌尿系统

荷尔蒙系统

免疫系统

肌肉、骨骼和关节

皮肤

大脑与神经系统

心理与情绪

妇科疾病

男性健康

### 第8章 艾扬格瑜伽课程

瑜伽练习指南

20周瑜伽习练课程

解剖指南

词汇表

体式名称表

后记及附录

（关于部分词汇的翻译及理解）

<<艾扬格瑜伽>>

章节摘录

插图：



## <<艾扬格瑜伽>>

### 媒体关注与评论

地球上有60亿人，而像艾扬格大师这样的人属于用手指头就能数得过来的极少数。艾扬格大师在西方的影响很大，无论是在美国、欧洲还是南美。我个人觉得艾扬格大师将瑜伽的体式发展到其他人从未到达的高度。  
——约翰B.阿伯特(JohnB.Abbott)美国《瑜伽》杂志出版人

## <<艾扬格瑜伽>>

### 编辑推荐

《艾扬格瑜伽》的作者艾扬格是一个奇迹。从恶病缠身，濒临死亡的孩子到身心健康，以90岁高龄仍在传播瑜伽的导师，他的存在，本身便是瑜伽最生动的表白。他的名字成为当今最广泛练习的瑜伽体系，他的名字已被牛津词典作为辞条正式收录。他就是B.K.S.艾扬格大师！谁也想不到，2004年美国《时代》周刊评选的“世界最具影响力的100人”名单中，竟赫然写着一位印度瑜伽行者的名字——B.K.S.艾扬格。他靠着一股永不服输的力量，不仅战胜了可怕的病魔，还将这份来自瑜伽的福音传播到整个世界。《艾扬格瑜伽》是艾杨格唯一亲授的瑜伽习练书。在《艾扬格瑜伽》中，艾扬格大师分享了他在世界各地的教学经验和对瑜伽的全部理解。

## <<艾扬格瑜伽>>

### 名人推荐

地球上有60亿人，而像艾扬格大师这样的人属于用手指头就能数得过来的极少数。艾扬格大师在西方的影响很大，无论是在美国、欧洲还是南美。我个人觉得艾扬格大师将瑜伽的体式发展到其他人从未到达的高度。  
—— 约翰 B.阿伯特 (John B. Abbott) 美国《瑜伽》杂志出版人

<<艾扬格瑜伽>>

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>