

《瑜珈之光》

图书基本信息

书名：《瑜珈之光》

13位ISBN编号：9789867461759

10位ISBN编号：9867461754

出版时间：2008

出版社：B. K. S. 艾因嘉

作者：B. K. S. 艾因嘉

页数：444

译者：廖薇真

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《瑜珈之光》

內容概要

最權威的瑜珈經典，最細緻的譯文與校對。

瑜珈人奉為圭臬的瑜珈聖經，精進瑜珈不可不看。

來自艾因嘉大師最經典最權威的瑜珈指導，

唯一授權繁體中文版，千呼萬喚始出來！

1966年出版後，已發行20種譯本，全球銷售突破百萬冊，至今仍高居亞馬遜書店瑜珈類圖書排行榜。

2004年美國TIME雜誌把B.K.S. 艾因嘉與姚明、貝克漢共同評選為「世界最具影響力的100人」。

50年代第一位將瑜珈傳入西方的大師，本書被評為「西方人通往東方古老藝術的捷徑」

「瑜珈界的米開朗基羅」—英國BBC電台

艾氏瑜珈（Iyengar Yoga）可說是最為人熟悉的哈達瑜珈學派，創立者B. K. S. 艾因嘉在瑜珈界的地位非常崇高，堪稱是印度的國寶級人物，也是八支串連瑜珈祖師爺克里希那瑪查雅的入門弟子，《瑜珈之光》這本著作於1966年出版後，即被翻譯成數十國語言並且狂銷數百萬冊，儼然成為瑜珈體位法鍛鍊的「聖經」。

在《瑜珈之光》書中，艾因嘉根據自己時代的經驗與傳承的背景，盡可能簡明、詳細且深入地描述每個體位法、呼吸法的知識與需求。全書包括200個體位法的完整技巧，並配有592幅照片，以幫助練習者掌握這些體位法的細節；另外，也包括練習哈達瑜珈不可或缺的鎖印法、淨化法和調息法。

艾因嘉深信，體位法不單只是對身體的練習，正確的體位法鍛鍊著實涵蓋了整個瑜珈八支的修行之路，最後會走上三摩地的境界。本書除了實用的八支瑜珈實踐，艾因嘉對瑜珈的體認也著墨在古老的神話甚至是哲學和道德戒律上，讓本書內容既重要又有趣，因為讀者應該知道這些體位法的起源。

作者簡介

B.K.S.艾因嘉

1918年出生於印度南部，1934年於印度邁索在姊夫克里希那瑪查雅的瑜珈學校練習八支瑜珈，然後1937年於印度普那展開個人研究式治療性的瑜珈試驗。艾因嘉對體位法進行精心研究，並探索使用輔具幫助病人能夠完成瑜珈的鍛鍊，其獨特的輔助瑜珈體系，成為日後所創立的艾氏瑜珈。艾因嘉將瑜珈科學化、醫學化，藉以改善個人身心上的種種毛病。他的教學風格嚴謹，要求身體對稱、平衡、能量貫通，並開創使用各式輔具來提升練習的精準，其獨特的輔助瑜珈體系具有治療性的功效，幫助改善個人身、心上的種種毛病，使身體能按照正確健康的方向發展。

精彩短评

1、印度人都是这么文笔优美的吗

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:www.tushu111.com