

<<阿斯汤伽瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<阿斯汤伽瑜伽>>

13位ISBN编号：9787205062569

10位ISBN编号：720506256X

出版时间：2007-11

出版时间：辽宁人民

作者：约翰·斯考特

页数：136

译者：饶秋玉

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>

<<阿斯汤伽瑜伽>>

内容概要

一行禅师选集第一辑包括《与生命相约》（教你如何正念活在当下）、《你可以，爱》（用真爱疗愈一切身心的疾苦）、《一心走路》（从走路中获得疗愈和平静）、《终止你内心的暴力》（转化内心的愤怒与恐惧）。

一行禅师用平实的文字，帮助我们走出愤怒、恐惧、伤害和迷茫，获得平静、真爱、快乐和幸福。

<<阿斯汤伽瑜伽>>

作者简介

在印度的阿斯汤伽瑜伽研究学院，约翰·斯科特（John Scott）跟随希瑞·帕塔比·乔伊斯大师（Shri K Pattabhi

Jois）学习，他被授予可以在全世界教授阿斯汤伽瑜伽的资格。

他曾经在美国的俄勒冈(Oregon)教学，还在他的家乡新西兰开办了一个自己的阿斯汤伽瑜伽学校。

1995年，约翰和他的妻子露茜搬到了英国。

1997年在伦敦开始传授阿斯汤伽瑜伽。

他指导了很多人练习阿斯汤伽瑜伽，包括知名人士麦当娜和斯汀。

约翰和露茜最近又回到家乡新西兰定居，并开设了阿斯汤伽温亚萨瑜伽静修中心。

饶秋玉（Sherri Rao）2000年开始练习哈他瑜伽, 2002

夏天，她参加了当时世界闻名的阿斯汤伽瑜伽老师——来自罗马的理娄·米拉（Lino Miele）在丹麦的一个夏季培训班。

此后饶秋玉每天都会坚持练习阿斯汤伽瑜伽，并且她每年都会到印度的迈索尔（Mysore）几个月，向

希瑞·帕塔比·乔伊斯大师（Shri K

Pattabhi

Jois）和她孙子夏若特（Sharrath）学习，提高她个人的练习和教学水平，同时她也积极争取向其他世

界闻名的教练的学习机会。

2006年6月，他参加了约翰·斯科特（John

Scott）的集训班。

饶秋玉是北京梵音瑜伽的创办人，致力于在中国推广阿斯汤伽这种优良、有效的传统瑜伽。

<<阿斯汤伽瑜伽>>

书籍目录

献辞
卷首祷语
序
中文版序
译者中文版序
导言
第一章 阿斯汤伽瑜伽的方法
第二章 串联体位 (vinyasa)
第三章 练习时间
阶段一
阶段二
阶段三
卷尾祷语
后记

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>