

<<瑜伽之光>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之光>>

13位ISBN编号：9787506277792

10位ISBN编号：7506277794

出版时间：2009

出版公司：世界图书出版公司

作者：B.K.S.艾扬格

页数：452

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>

## &lt;&lt;瑜伽之光&gt;&gt;

## 前言

瑜伽的修行促使我们身体与精神均衡。

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

通过不懈的练习，我们净化和加强身体的每一个细胞，使我们在面对日常的伤害时，能释放它的潜能，避免绝望和死亡。

组织和神经，大脑或肺的任一区域的不圆满，都是对我们意志和身体完整性的一种挑战，甚至会成为毁灭和死亡的根源。

无论谁有幸得到艾扬格先生(Mr Iyengar)的关注或亲眼目睹他优美、精妙绝伦的艺术，就会被引领进当初人类在伊甸园中被创造出来时的那种美妙和纯真的状态——毫无戒备、没有罪恶感，充满着身为上帝之子的荣耀。

知识之树真的能结出丰硕迥异的果实，甜蜜的、苦涩的、有毒的，健康的，这些都因为我们运用知识的不同。

我们种植树木，必须去滋养它的根部，事情难道不是这样吗？对于那些不能善用知识的人，那些宁愿利用知识控制其他人或事，而并非用在自我提升的人，知识是多么危险。

过去15年的瑜伽实践使我确信，我们对于生活的基本态度，大多数情况下，在我们的身体中有具体的对应。

也就是说，这种比较与批评必须始于对我们自身左右两侧协调一致达到某种程度，在这种程度下即使再细微的调整也是可以做到的。

意志力将使我们抵御地心引力并且开始从脚到头往上伸展身体。

推动力和进取心也许始于在随意摆动肢体时所产生的重量感和速度感；而长时间有控制地在单脚、双脚或双手上保持平衡带来的却是安然自制。

顽强是通过在各种瑜伽体式中伸展数分钟的过程中获得的，而平静却来自十肖然流畅的呼吸和肺部扩张。

循环不止和宇宙一体观出自这样的认知：呼吸的永恒节奏是一张一弛不可逆转的更替，而每一次呼吸又组成了宇宙万物中无数循环、波浪或振动中的一个。

难道还有其他方式吗？那些脾气乖戾、反复无常的人责怪事物的秩序，跛脚的人则批评那些身姿挺拔的人，独裁者因不切实际的期望而消沉，悲惨的人们把他们自身的不平衡和挫折感归咎于他人。

瑜伽，正如艾扬格先生所实践的那样，是一个人把他自身最忠诚地奉献给圣坛。

修习者身心独立而洁净，意志专注。

在朴素无邪中奉献自己，这种奉献不必是壮烈的牺牲，只需要最大限度地发挥他个人的潜能。

瑜伽是一项理想的预防身体与精神疾病的技巧，它通过对身体的保护逐渐使人形成自立和自信。

从其本质上来说，瑜伽与宇宙法则紧密相联：这就是珍爱生命、尊重真理和保持耐心。

这些法则是修习者做到平静呼吸、安宁思想和坚定意志之要素。

瑜伽所固有的精神美德也存在于这些宇宙法则中。

因此，修行瑜伽需要全身心地投入去塑造一个完整的人。

瑜伽练习绝不是体势上的机械重复和口头上的只说不练，就好像是一个人下定决心要去练习或者只是在做形式上的祷告。

从本质上来说，瑜伽是每时每刻有生命力的实践。

我希望艾扬格先生的《瑜伽之光》一书，能使更多的人以他为榜样，成为瑜伽教师，这是人类迫切需要的。

假如这本书能为普及这项伟大艺术，并保证这项艺术能够以最高标准被实践而出一份力的话，那么，我为自己曾经参与本书的出版而感到无比欣慰。

耶胡迪·梅纽因

## <<瑜伽之光>>

### 内容概要

《瑜伽杂志》这本书的名字叫做“瑜伽之光”。

其目的是在我们这个时代，在所掌握的知识以及特有的需求背景下，尽可能简明地描述出各个体式 and 呼吸控制法。

因此在《瑜伽杂志》一书中的每个体式和呼吸控制法的说明都极为详尽，它们全部来源于27年来我在全世界很多地方的教学经验。

全书包括200个体式的完整技巧并配有592幅照片，以帮助练习者掌握相关体式。

另外，这本书里也包括了收束法、清洁法和呼吸控制法，配有5张照片。

所有古老的瑜伽经典中都曾强调修行时一定要有大师的亲自指导。

我的经验也证实了这个充满智慧的箴言，因此，我努力通过这本书引导读者——包括老师和学生——正确与安全地掌握这些体式和呼吸控制法的方法。

在附录一中，作者为那些积极的修行者介绍了300周的课程根据各种体式的结构，作者把它们分成不同阶段的结合。

在附录二中，作者按照体式的不同治疗价值把它们分组。

## <<瑜伽之光>>

### 作者简介

作者：(印度)B.K.S.艾扬格 译者：王晋燕艾扬格 (B.K.S. Iyengar) 先生，当代重量级的瑜伽大师，同时也被称为二十世纪现代瑜伽的头号推手，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。

他不仅以瑜伽探索了自己的身体和灵魂，还提出一套实际可行的方法、语言，让一般人也能登堂入室。

艾扬格在1966年出版的《瑜伽之光》堪称现代瑜伽圣经，深受广大瑜伽爱好者的喜爱，即将由当代中国出版社出版。

这是他的另一本著作，堪称大师小书的经典。

<<瑜伽之光>>

书籍目录

献辞祈祷词中文版序序言前言新版前言第一部分 绪论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呼吸控制的技巧和功效呼吸控制附录1：体式课程附录2：针对不同疾病的治疗性体式体式示意图索引词汇索引梵文发音表及提示后记

## &lt;&lt;瑜伽之光&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘体式Asana 瑜伽的第三个阶段是体式或姿势。

体式带来肢体的稳定、健康和轻盈。

一个稳定而愉悦的体式可以带来精神的安宁，防止浮躁。

体式不仅仅是体操练习，它们是姿势。

为了练习这些体式，瑜伽修行者需要一个干净通风的地点，一张毯子和一个决心。

与瑜伽体式练习相比，其他的体育训练往往需要更大的练习场地和昂贵的练习设备。

瑜伽的体式练习不需要任何器械辅助，因为瑜伽认为，人的四肢已经提供了必要的重量和对抗重量的工具。

通过练习这些体式，修行者提高了身体的敏捷、均衡与耐久性，并增加生命的活力。

瑜伽体式经过几个世纪的发展，已经可以完整地使身体的每一块肌肉、神经及腺体都得到锻炼。

这些体式使人们得以保持体型，使身体更为强健而富有弹性，预防各种疾病。

他们还减轻身体的疲劳，舒缓神经系统。

但是，这些体式真正重要的作用在于，它们约束及训练大脑。

许多演员、杂技表演者、运动员、舞蹈演员、音乐演奏者也拥有很不错的体型，并能够对他们的身体进行很好的控制，但是他们缺乏对大脑、智力和自我的控制。

因此，他们和自我并没有达成和谐，他们之中很少有性格均衡的。

他们把自己的身体看得高于其他一切。

尽管瑜伽修行者并不贬低自己的身体，但是他不仅仅追求身体的完美，同时也追求感官、精神、智力和灵魂的完美。

瑜伽修行者通过体式练习征服了自己的身体，使它成为更适合的心智载体。

他知道身体是心智的必要载体，一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的鸟。

瑜伽修行者不惧怕死亡，因为时间必定向所有的肉体收取代价。

他知道身体在不断地变化，并受到幼年、青年和老年不同时期的影响。

生与死是自然现象，但是灵魂并不服从生与死的自然规律。

正如一个人把自己穿破了的袍子扔掉换成新的一样，寄居在身体内的灵魂把已经衰老的身体抛掉，而进入另一个新的躯体。

瑜伽修行者相信神赐予他身体并不单是为了让他享乐，也是为了让他在生命每一个醒着的时刻，去为他的同伴们服务。

他没有把身体看作是自己的财产。

他知道有一天神会把赐予他的身体拿走。

通过练习这些体式，瑜伽修行者首先获得了健康，而不仅仅是生存。

身体的健康绝非可以用金钱买到的商品。

它是通过艰辛的努力才能获得的资产，是身体、精神和心灵完全均衡的一种状态。

健康是完全忘掉身体和精神的意识。

通过练习这些体式，瑜伽修行者从身体的限制和精神的烦扰中解放出来，通过为世间服务的方式，把自己的修行和修行的果实奉献给神。

瑜伽修行者认识到，他的生命和所有的活动在本质上都是圣灵行动的一部分，只是以人的形态表现出来。

在脉搏的跳动及呼吸的节律中，他感受到季节的流动以及宇宙万物的脉动。

他的身体就是神圣火花(Divine Spark)寄居的神庙。

他感到忽视或拒绝承认身体的需要，无视它的神圣，就是忽视和拒绝承认它也是宇宙万物的一部分。

身体的需要即身体内圣灵的需要。

瑜伽修行者不去从天堂找寻神，因为他知道神就在体内，即所谓的大我(Antaratma)或内在自我。

他感受到神的存在，发现天堂就存在于他自身。

身体从什么地方结束，精神又是从什么地方开始呢？精神从哪里结束，灵魂又是从何处开始呢？它

<<瑜伽之光>>

们无法被分开，因为他们彼此相连，是神圣意识的不同表象。

瑜伽修行者从不忽视或虐待自己的身体或精神，而是非常珍视它们。

对于他来说，身体不是他精神解脱的障碍，也不是他堕落的原由，而是他达到完美境界的工具。

他寻求自己的身体像雷电一样的强壮和健康，能向神提供更好的服务，这也正是神赐予我们身体的原因。

正如在《蒙达伽奥义书》中所指出的那样，那些没有力量的人无法找寻到自我，那些无心的人以及没有目标的人也不能做到。

正如一个未烧熟的陶土罐在水中迅速溶解一样，身体也会很快腐烂。

因此，在瑜伽之火中净化和加强我们的身体吧。

P.34-35

## &lt;&lt;瑜伽之光&gt;&gt;

## 后记

关于这本书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。

瑜伽就像是一份生命的礼物，她所给予你的往往超出你的想像。

瑜伽使我们更接近自己的身体，发掘本身的智慧，从而更爱自己。

如果你打算以认真的态度开始瑜伽练习的话，那么这本书正是你想要的。

《瑜伽之光》将成为你正确的瑜伽指导和值得信赖的朋友。

关于中文版由于这本书是经典名著，同时充满细节，我们在翻译中文版的过程中尽可能地忠实原著，但也难免出现疏漏，或者因为我们对瑜伽认知有限而有所偏差。

如果您发现任何问题或疑问，请随时与我们联系，以便修订。

值得一提的是，中文版的《瑜伽之光》是国内第一本真正加注梵文的瑜伽书。

瑜伽的国际化交流使得了解瑜伽的梵文名称及发音变得十分必要。

为此，中文版保留了原书中所出现过的梵文，并特别添加了梵文发音表及提示。

感谢感谢毛嘉先生与英国哈珀·柯林斯出版公司的联系，感谢英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处首席代表黄家坤女士促成了这次中文版的顺利引进。

感谢我的教练北京悠季瑜伽中心的莫汉主教练，由于他的热情推荐才有了这本书的引进出版。

感谢北京悠季瑜伽中心的创办人尹岩女士，她到印度拜访艾扬格大师时，特地为本书约写了中文版序言。

<<瑜伽之光>>

感谢印度IyerIgar学院、《瑜伽》杂志主编瑞吉·麦塔(Ra Jvi Melltat)老师为本书提供的所有帮助，特别是关于梵文音译及发音表的建议，感谢担任翻译的莫慧春小姐。

感谢李晓钟和吴欣平教练，他们对书中所有的体式名称都进行了仔细的订正；感谢陆翊教练，为本书的第一、三部分添彩，特别是相关梵文名称，她给予了具体的建议及修改。

感谢徐迅老师、林洵女士和张潇清教练对本书第一部分英译中的瑜伽理解给予了很大的帮助感谢我瑜伽的同好马少红大姐、陈蕙教练，雷蕾和于玲小姐，感谢她们热心相助。

感谢叁佰工作室对封面的精彩设计，感谢诗人丛峰为本书英文诗的翻译，感谢卓玛丹增对第一章的文字润笔，感谢他们的无私支持。

由衷地感谢所有帮助过这本书的朋友们。

王冬于北京2005年11月

## <<瑜伽之光>>

### 媒体关注与评论

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，享有国际盛誉。

1966年，他所著作有《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”

”该书被称为瑜伽史上的经典名著。

“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

## &lt;&lt;瑜伽之光&gt;&gt;

## 编辑推荐

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，享有国际盛誉。

1966年，他所著作有《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”

”该书被称为瑜伽史上的经典名著。

“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 “艾杨格先生是第一位从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>>

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>