

<<瑜珈之光>>

图书基本信息

书名：<<瑜珈之光>>

13位ISBN编号：9789861205984

10位ISBN编号：9861205985

出版时间：臉譜

作者：B.K.S艾因嘉 著
章敏

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>

<<瑜珈之光>>

内容概要

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。

<<瑜珈之光>>

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。

章敏，輔仁大學英國語文學系畢業，紐約州立大學石溪分校藝術史與藝術批評碩士。

譯有《世界藝術史》、《愛好和平的戰士》、《提香》等書。

廖薇真，曾歷任雜誌社、出版社主編，從事文字工作多年，現專事採訪書寫。

<<瑜珈之光>>

书籍目录

第一章 緒論：什麼是瑜珈第二章 瑜珈體位法 身印法 淨化法第三章 調息法附錄1：300周的體位法課程附錄2：針對不同各種疾病的治療性體位法

<<瑜珈之光>>

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>