

<<艾揚格瑜伽聖經>>

图书基本信息

书名：<<艾揚格瑜伽聖經>>

13位ISBN编号：9789866112188

10位ISBN编号：9866112187

出版时间：本事文化

作者：艾揚格（B.K.S. Iyengar）著

页数：304

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>

<<艾揚格瑜伽聖經>>

內容概要

瑜伽修練的最低目標，是讓你八十歲還可以自己繫鞋帶；最高目標則是踏上內心覺醒之旅，體會生命的終極意義！

《艾揚格瑜伽聖經》的主題是關於生命。

如果你想知道我們於天地之間生而為人的真實意義，如果你想知道自己來於何方、去往何處，如果你渴望快樂自由，瑜伽將是最佳的載具，帶你踏上內在覺醒之旅。

要了解瑜伽，身體是第一件工具。

瑜伽將存在分為五個層面，從身體的修練出發，你將發現其它四個「微妙之體」——你的能量之體，氣息與情感之源；你的心智之體，心念與執妄得以降服之所；你的智慧之體，聰明智慧棲息之地；還有你的極樂法體，天地靈性顯現之處。

艾揚格說，瑜伽就像音樂，身體之節奏、心體之旋律，加上靈體之和聲，共同創造出生命的交響樂。

瑜伽可以讓身心五體協調融合，不再有拼接碎片的感覺；瑜伽讓你找到清新的寧靜，不再為生活的掙扎與壓力所滋擾。

瑜伽會讓你獲得真正的自由，脫離情緒的沉浮與苦樂，淡定從容，讓永恆深遠的合一感，存在於塵世生活之中。

生命自身尋求完滿，恰如植物尋求陽光。

艾揚格以飽含溫柔能量的文字，寫出一本溫柔之書，書中並附有十五種可培養情緒穩定性的體位法圖解，幫助讀者得到身心的安穩、喜悅與活力。

<<艾揚格瑜伽聖經>>

作者簡介

艾揚格 (B.K.S. Iyengar)，印度人，生於1918年，九歲喪父，家道清貧，但屬於婆羅門階級。因身體孱弱，在姊夫亦即印度著名哲人及梵文學者奎師那阿閣梨要求下開始學習瑜伽，從此走上瑜伽研究教學之路。

艾揚格是二十世紀瑜伽現代化的頭號推手，甚至被譽為「現代瑜伽之父」。

1936年，年僅十八歲的艾揚格尊奉師命去教授瑜伽體位法。

1952年因緣際會下成了小提琴家曼紐因的導師，兩年後受邀赴英，名聲從此逐漸在倫敦的藝術界傳開。

艾揚格在1960年代初期已經成為英國的知名人物，曾經接受BBC電視台專訪，被其譽為「瑜伽的米開朗基羅大師」。

1966年，第一本著作《瑜伽之光》(Light on Yoga)出版，該書影響深遠，是瑜伽史上的經典之作。

1967年為英國官方訓練瑜伽老師，1969年，瑜伽正式進入英國成人教育系統。

早在1956年，艾揚格就受邀至美國，為人治療並作演說和示範，但這趟初訪經驗並不愉快。

直到1973年，有心求法的美國人萬里迢迢到印度，終於在普那尋到這位十七年前失之交臂的大師父，懇請艾揚格赴美教學。

從西岸到東岸，艾揚格調教出一批批優秀嚴謹的美國本土「艾氏瑜伽」老師，這些老師不但為美國奠定了安全、確實、有系統的瑜伽體位法的練習根基，同時他們一生紮實練習的功夫，加上研究、創新的精神，使得三十幾年下來，瑜伽在美國開出繁茂的花朵，還有豐富的出版成果。

1991年及2002年，美國《時代雜誌》評選艾揚格為「影響美國的100人」之一。

<<艾揚格瑜伽聖經>>

媒体关注与评论

本書適合所有尋找真理的人。

——B. Vanderwel " Vaj " 這是一個溫柔的人寫的溫柔的書，透過瑜伽的藝術性和科學性，極其細膩地告訴你修行途中會遇到的各種挑戰。

推薦給有志於瑜伽生活的每一個人。

——Scott Masterton

<<艾揚格瑜伽聖經>>

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>