

《瑜伽呼吸·冥想秘法》

图书基本信息

书名：《瑜伽呼吸·冥想秘法》

13位ISBN编号：9787810035385

10位ISBN编号：781003538X

出版时间：1991.11

出版社：北京：北京体育学院出版社

作者：[印度]阿依昂伽Iyengar著,同一个人（英）艾扬格（Iyengar,B.K.S.）

页数：205

译者：李小青译

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.tushu000.com

内容概要

本书介绍了瑜伽呼吸和冥想的方法。

目录：

第一章 普拉纳雅玛（瑜伽呼吸法）的概念

- 1 瑜伽是什么
- 2 瑜伽的阶段
- 3 普拉纳和宇宙潜能的开发
- 4 瑜伽呼吸的阶段和类别
- 5 宇宙能在体内的运行和提升
- 6 老师和学生应具备的条件
- 7 瑜伽修炼和进食
- 8 跨越各种障碍的方法
- 9 瑜伽呼吸息修炼的神奇功效

第二章 瑜伽呼吸法的基本要求

- 10 训练前的注意点
- 11 坐势的要点及其分析
- 12 精神调整要领
- 13 使宇宙能量在体内觉醒和向上的庞达
- 14 把有限和无限结合起来的呼吸法
- 15 屏气的作用和方法
- 16 瑜伽呼吸法的三个层次
- 17 蔓多拉（咒文）
- 18 呼吸顺序与修炼要领

第三章 瑜伽呼吸法的实践

- 19 瑜伽呼吸法12个阶段的训练要领
- 20 维劳玛（反常规的呼吸训练）
- 21 布拉玛利，姆尔伽和普拉维尼
- 22 手指的妙用
- 23 巴斯多利伽和卡帕拉巴迪
- 24 希塔利和希塔卡利
- 25 阿奈洛玛
- 26 普拉迪洛玛
- 27 斯利亚·贝达纳和江多拉·贝达纳
- 28 纳第·肖达纳

第四章 冥想（迪雅纳）和尸体姿势

- 29 冥想（迪雅纳）
- 30 尸体姿势（夏伐·阿萨纳）

附录：

- 一 瑜伽呼吸法常用姿势（体位法）介绍
- 二 瑜伽呼吸法训练日程表

《瑜伽呼吸·冥想秘法》

作者简介

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，在西方享有盛誉。艾扬格瑜伽也被看作是当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。美国著名的《瑜伽杂志》在介绍B.K.S.艾扬格时这样写道：“如果没有艾扬格的卓越贡献，尤其是他对每一个瑜伽体式细节精确细致而系统的要求，对瑜伽治疗的研究，和他所培养的严格的瑜伽培训体系，我们现在的瑜伽世界将难以想像。”去年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。

1952年，艾扬格结识了世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因。在梅纽因的帮助下，艾扬格开始将瑜伽传入西方国家。1966年，他的著作《瑜伽之光》首次全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起了不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”该被称为瑜伽史上的经典史著，被译成19种文字在全球出版。

在艾杨格的《瑜伽之光》一书中也有专门的章节论述瑜伽呼吸法，而且艾杨格1991年在中国北京体育学院出版社出版过《瑜伽呼吸冥想秘法》一书，这本书论述了很多呼吸的方法和习练的过程。艾杨格的体式有200多种，要完成这200多种的体式练习需要经过很多年的时间，艾杨格认为在没有很好的体式练习的前提下不要马上进入瑜伽呼吸，按照这个理论，艾杨格的体式练习3~5年，然后在进入呼吸与冥想的练习需要很多年才可以得到一些方法。

《瑜伽呼吸·冥想秘法》

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.tushu000.com