

《瑜伽之樹》

图书基本信息

书名：《瑜伽之樹》

13位ISBN编号：9789866782381

10位ISBN编号：9866782387

出版时间：2008

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：Iyengar, B. K. S.

页数：208

译者：余麗娜

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

《瑜伽之樹》

內容概要

聯合推薦

作者、譯者、身心靈成長課程講師 / 胡因夢
Matthew Allison, SPACE YOGA負責人 / 馬修

艾揚格, 二十世紀最重要的瑜伽導師

時代雜誌評選影響「美國的一百人」

百分之九十的人都有苦, 其苦或在身, 或在心, 或在靈。瑜伽科學幫助我們把身體當成神殿似地維護, 使它和靈魂一樣潔淨.....當你完全沉浸其中, 不回想過去的印象, 時時刻刻不斷地調整, 盡力做到完美、精準, 那麼瑜伽就變成靈性的練習。如果你的心散漫不定, 或是身、心、念頭各行其是, 儘管你正在練習, 儘管你說瑜伽是靈性的, 它仍是官能的。

- - 艾揚格

艾揚格是當代重量級的瑜伽大師, 全球弟子無數。他不僅以瑜伽探索了自己的身體和靈魂, 還提出一套實際可行的方法、語言, 讓一般人也能登堂入室。

《瑜伽之樹》是艾揚格在歐洲各國的演講結集, 他從瑜伽在日常生活中的實際運用, 到對應身心靈的哲理沉思, 向世人傳授這門學問的全貌及精華。書中兼論家庭、愛與性、健康與療癒、冥想以及死亡, 將瑜伽與人生, 做了完整的引導與融合, 更對瑜伽教學者提供了諸多寶貴的建議。

本書中, 艾揚格以淺顯易懂的語句, 分享個人練習瑜伽體位法與呼吸法的經驗, 不論你是瑜伽的門外漢, 還是已有瑜伽基礎, 想再更深一層地探索這門整體學問, 本書都是您的最佳指導。

《瑜伽之樹》

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克里希納馬恰亞 (T. Krishnamacharya) 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。1936年，年僅十八歲的艾揚格遵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，曾接受BBC電視台專訪。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，為人治療並做演說和示範，但這趟初訪經驗並不愉快。一直到1973年，有心求法的美國人萬里迢迢辛苦跋涉到印度，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，同時他們一生老實練習的功夫，加上研究、創新的精神，使得三十幾年下來，瑜伽在美國這塊土地上開出繁茂的花朵，還有豐富的出版成果。1991及2002年兩度獲印度政府表揚，被視為印度國寶級大師；2004年，美國時代雜誌評選艾揚格為「影響美國的100人」。

《瑜伽之樹》

精彩短評

- 1、真的需要增加对自我的提升，才能够更加贴近本书
- 2、艾扬格在全世界各地的演讲汇编成小集子，相比更喜欢《光耀生命》。而《光耀生命》的翻译水准如果再好些~~
- 3、那一个空隙，无限放大，即是解脱
- 4、瑜伽即哲学，可以学到很多
- 5、震撼心灵
- 6、这次的Iyengar 瑜伽培训，加深对该书的理解。
- 7、饱含真诚的大师分享笔记
- 8、BKS YOGA做为俺的启蒙瑜伽，不能不读他的书。简单好读吧，适合初学者。
- 9、文章很不错
- 10、好看、好读
- 11、学习瑜伽的入门书 了解到了瑜伽的含义 框架
- 12、tiffany推荐.....已读简体版。
- 13、第一次看瑜伽的书，最近开始练习瑜伽，学习了一些理论过后，思想跟着身体一起在进步，继续坚持阅读，坚持锻炼，让身心一起强大起来！
- 14、整本书的精华在第二个大章节。艾扬格是教了50多年的大师，他的书比较值得信赖。

精彩书评

1、 http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1503316043_5_1.html

章节试读

1、《瑜伽之樹》的笔记-第92页

關於三摩地三摩(Sama)是平衡和諧的意思.當靈魂(存在的本源)完全統一和諧時,就是三摩地.在三摩地的狀態時是完全的覺知,意識布滿身體所有的層面和所有的部位.把靈魂融合到身體的每一個部位,就是三摩地.>> 簡明的說:身心靈合一的境界,就是三摩地...Hatha是"智慧的意志力"的意思,raja是"靈魂".智覺是靈魂與身體之間的橋梁,也事縫合身體與靈魂成為一體的絲線.這種神聖的結合,就是三摩地,也就是自身的純粹(Absoluteness).>>換言之: Wholeness... 沒有分別心,沒有批判,沒有比較... As a whole! 小如對自己身心靈,中如對家人朋友,大如對社會種族國家大自然地球宇宙... 如禮運大同篇所說的:天下為公的境界!!

《瑜伽之樹》

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