

# 《调息之光》

## 图书基本信息

书名：《调息之光》

13位ISBN编号：978754436092X

出版时间：2015-6

作者：[印度] 艾扬格（B.K.S. Iyengar）

页数：361

译者：付静

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](http://www.tushu000.com)

# 《调息之光》

## 内容概要

《调息之光》是艾扬格大师继畅销书《瑜伽之光》之后最重要的经典作品，被誉为“瑜伽呼吸习练圣经”。本书翔实而透彻，对所有瑜伽习练者，都是实用的、全面的、精准的操作指南。

瑜伽调息法是瑜伽习练中的呼吸艺术，赋予习练者调控情绪的能力，带给他们内心的稳定、专注和泰然自若的状态。瑜伽调息法犹如一座桥梁，将瑜伽习练者从单纯身体层面的锻炼跨越到内心的拓展，进入自我实现之旅。

本书从现代解剖学、古典瑜伽文献的角度讨论了瑜伽调息法的理论、艺术、功效，详细讲解了14种瑜伽调息的练习方法，同时给出了全面的瑜伽哲学背景知识，还讨论了经脉、收束法、脉轮和种子曼陀罗等。本书为习练者提供了200周循序渐进的学习课程，还特别指出了习练过程中可能遇到的困难及应规避的风险。

# 《调息之光》

## 作者简介

艾扬格（Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar）

1918年12月14日出生于印度卡纳塔克邦，艾扬格瑜伽创始人，其著作《瑜伽之光》被誉为“瑜伽体式习练圣经”。他的一生为现代瑜伽的推广做出了巨大贡献，被称为现代瑜伽创始人。2004年艾扬格被《时代》周刊评为“世界最具影响力100人”。2014年8月20日辞世，享年96岁。

## 书籍目录

### 目录

来自我的上师的颂词

推荐序一 艾扬格大师，我的瑜伽古鲁 耶胡迪梅纽因

推荐序二 呼吸控制的科学与艺术 R.R. Diwakar

作者自序 瑜伽呼吸之道 B.K.S. 艾扬格

### 上卷

第一部分 瑜伽调息法理论

第1章 瑜伽是什么？

第2章 瑜伽的步骤

第3章 普拉那和瑜伽调息法

第4章 瑜伽调息法和呼吸系统

第5章 纳迪和脉轮

第6章 古鲁和弟子

第7章 食物

第8章 困难和帮助

第9章 瑜伽调息法的功效

第二部分 瑜伽调息艺术

第10章 提示和注意事项

第11章 调息中的坐姿

第12章 调整心意的艺术

第13章 契合法和收束法

第14章 吸气和呼气的艺术

第15章 屏息的艺术

第16章 修习者的级别

第17章 种子调息法

第18章 波动调息法

第三部分 瑜伽调息技法

第19章 乌伽依调息法

第20章 间断调息法

第21章 蜂鸣调息法、晕眩调息法和流溢式调息法

第22章 手指调息和摆放的艺术

第23章 风箱式调息法和圣光调息法

第24章 清凉调息法和嘶式调息法

第25章 顺应调息法

第26章 逆向调息法

第27章 太阳调息法和月亮调息法

第28章 清理经络调息法

### 下卷

第一部分 自由和至福

第29章 冥想

第30章 摊尸式

附录一 瑜伽调息法课程

附录二 术语解释

## 《调息之光》

### 精彩短评

- 1、精美至极，大师秘诀，学艺上身、受益无穷 非常神奇的一本可以称之为秘籍的书！
- 2、在练习瑜伽，掌握好呼吸，更能调节好内在。这本书专门呼吸控制法，讲的很详细。。。
- 3、《调息之光》探讨了呼吸的微妙运作、各种吸气、屏息和呼气技法，以及使血液中的生命力畅行无碍的技巧。它是瑜伽苍穹的一颗明珠，还是古老瑜伽科学在当代的崭新呈现。生命在呼吸之间，向内的通道
- 4、艾扬格老先生的书。终于等到！瑜伽习练者们要耐心的读下去。
- 5、半年了 我大概只看了个前言 我也不知道自己都在忙些什么

# 《调息之光》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)