

《瑜伽之心》

图书基本信息

书名：《瑜伽之心》

13位ISBN编号：9787121234084

出版时间：2014-8-1

作者：[印度]T. K. V. Desikachar德斯卡查尔

页数：328

译者：陈丽舟,朱怡康

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

《瑜伽之心》

内容概要

德斯卡查尔依据其父对维尼瑜伽的基本核心概念——瑜伽练习必须不断适应练习者变化的需求，以便获得最大化的效果，并遵循古老的瑜伽原则，写下了这本《瑜伽之心》，这是第一本将一套活生生的呼吸艺术的步骤及系统阐述清楚的瑜伽实践书籍，完整传承了古老瑜伽的精髓与《瑜伽经》的经典要义。此外，本书还完整收录了帕坦伽利的《瑜伽经》及其翻译和注释，以及克瑞斯那玛查亚所著《瑜伽祈请精要》三十二颂，此颂保存了其教法的精髓。

《瑜伽之心》

作者简介

T.K.V. Desikachar (德斯卡查尔)

当代最伟大的瑜伽师、“印度现代瑜伽之父”克瑞斯那玛查亚之子，有结构工程师背景。德斯卡查尔一直跟随父亲生活和学习，直到1989年父亲逝世。他本身也是一位杰出的瑜伽老师，一生都致力于将瑜伽教授给不同背景及不同水平的人。他现在在以父亲命名的学校进行教学，这些学校分布在印度、欧洲、美国、澳大利亚、新西兰等地。德斯卡查尔的方法奠基于他父亲的根本教法，主张修习必须随顺个人不断变化的需求，以达到瑜伽疗效价值的最大化，而非一种方式解决所有人的问题，一种治疗方式治百病。

书籍目录

祝福

序言

推荐序 承先启后的瑜伽大师传奇——克瑞斯那玛查亚

导论 克瑞斯那玛查亚的一生与瑜伽——访谈德斯卡查尔

第一卷 瑜伽修习

1 瑜伽：概念和意义

2 瑜伽修习的基础

3 体位法原则

4 审慎安排瑜伽练习

5 体位法变体

6 呼吸控制法

7 收束法

第二卷 理解瑜伽

8 让心迷惑之物

9 行动必留下痕迹

10 世界存在，为了被认识、被探索

11 活在世間

12 世界存在，为了让我们解脱

13 心识的特性

14 瑜伽之路的九道障碍

15 瑜伽的诸多道路

第三卷 帕坦伽利的《瑜伽经》

第四卷 瑜伽祈请精要

【附录A】本书提到的原典

【附录B】人人适用的四套练习

《瑜伽之心》

精彩短评

- 1、很好，今年应该再读一次。
- 2、瑜伽对我来说就是生活，就是修行。
- 3、读了四本瑜伽的书，这本是唯一一部觉得还不错的，重点是作者也是理工科出身，写出来的书稍具备逻辑性，读起来觉得舒服很多，特别怕读散乱抓不住线索的书。这本书里介绍了基本的瑜伽概念和逻辑以及给出了瑜伽经的翻译，和日常联系的一些规范动作，还是具备实际操作性的。
- 4、看了这本，对瑜伽经的了解更多了些。沙吉难陀的版本，翻译用词很矛盾，导致没打看懂。这本翻译用词严谨，不错的瑜伽书。
- 5、吸气，神走向你；屏气，神在你身边；吐气，你走向神；止气，臣服于神。
- 6、读了一大半，没读完，深感受益，得空要再读一遍

精彩书评

1、瑜伽入门必读，必须强调的是这里说的是“瑜伽”。市面上有很多各式各样的瑜伽入门，只能说其是其中一个门派而已。或者说这本书才是我想看到的“瑜伽”。瑜伽并非大多数人以为练成几个花哨的体位就算成功，就能强身健体了。瑜伽更主要是种由内而外进行激发的一种生活哲学，一种追求改变的态度。这本书比较全面的介绍了瑜伽的基本理念和年轻的“现代瑜伽”发展的状况。包括最后1/4对于《瑜伽经》等经典全文注译，让读者能对瑜伽有一个全面正确的认识。从仅仅体位法的有限理解进而达成有说服力的系统认知。感觉和佛法有诸多共通之处，包括很多理念甚至修行的方法。毕竟都是来源于印度的哲学，应该还会有很多书可以开发出来去串联这两门哲学。通过这本书把原本对于瑜伽的一些疑虑也彻底打破了，至少对于冥想的修行有很大帮助。至于体位法和呼吸控制法也有入门级的介绍，可以尝试一二。不过很奇怪的是这本书在豆瓣里竟然搜不到，加上感觉并不是作者亲自写的，是别人整理的，内容脉络有些松散，所以只推荐四颗星。2016-4-1

2、接触瑜伽也有八九年了，但是都是断断续续练了一阵，从来也没有好好去了解过瑜伽的来源和流派。最近发现自己对瑜伽有很多误解呢。很幸运看到这本书，这是一本很好了解瑜伽的书，没有太多厚重深奥的哲学灵性探讨，娓娓道来大师的故事，瑜伽练习的原则，不仅仅是教你招式，而且是原理和心法。很喜欢，一百个赞。作者是现代瑜伽之父Krishnamacharya的儿子，也是维尼瑜伽的创始人，Krishnamacharya是真正的大师guru，几乎所有市面上的瑜伽流派都师从于他。通过他儿子对他生平的介绍，真的是令人赞叹。第一次读，对于那些瑜伽哲学还看不太懂，如不二。读到瑜伽的两特性-住和乐，对于什么是真正的瑜伽才渐渐有了感悟，原来我以前很多时练的都不是真的瑜伽，观察自己，体式是舒适和愉悦的才是正确的，否则就是没准备好，需要降低难度，循序渐进。

《瑜伽之心》

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