

《瑜伽之光》

图书基本信息

书名：《瑜伽之光》

13位ISBN编号：9787801709639

10位ISBN编号：7801709632

出版时间：2011-4

出版社：当代中国出版社

作者：[印] B. K. S. 艾扬格(B. K. S. Iyenger)

页数：420

译者：王晋燕

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

《瑜伽之光》

内容概要

本书分为什么是瑜伽、瑜伽体式收束法清洁法、呼吸控制三部分。具体内容包括：瑜伽体式；提示与注意事项；呼吸控制的技巧和功效等。

《瑜伽之光》

作者简介

艾扬格，(B.K.S.Iyengar)艾扬格大师1918年生于印度，是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉。艾扬格瑜伽也被看作是世界上最为广泛练习的一种瑜伽。美国著名的《瑜伽》杂志在介绍艾扬格时写道：

“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而系统的要求，我们现在的瑜伽世界将难以想象。”牛津词典将“Iyengar”作为辞条正式收录。

1966年，他所著的这本《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，被翻译成19种语言在全球出版，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”，成为瑜伽史上的经典名著。

艾扬格学院是全球瑜伽爱好者心目中的“圣地”，目前180所学院已遍布全球40个国家。

在70多年的教学生涯中，艾扬格的学生不乏名人，著名小提琴家耶胡迪·梅纽因、印度首任总统普拉沙德、《美丽新世界》的作者，英国作家赫胥黎等都曾经向他学习瑜伽。艾扬格对人类的健身运动做出了重要贡献，正是由于他不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为风靡世界的健身运动。

艾扬格现居印度浦那，即将庆祝自己94岁的生日。

《瑜伽之光》

书籍目录

祈祷词 中文版序 序言 前言 新版前言 第一部分 什么是瑜伽 第二部分 瑜伽体式 收束法 清洁法 瑜伽体式 收束法 清洁法 第三部分 呼吸控制 提示和注意事项 呼吸控制的技巧和功效 呼吸控制 附录一 体式课程 附录二 针对不同疾病的治疗性体式 附录三 体式示意图索引 附录四 词汇 附录五 梵文发音表及提示 后记

章节摘录

版权页：插图：瑜伽的习练促使我们的身体与精神均衡。通过回到我们身体本身——我们的第一个工具，我们学着去运用它，使它达到最大的和谐。通过不懈的练习，净化和加强身体的每一个细胞，使我们在面对日常伤害时能最大限度地发挥潜能，保护自我。由于母亲在怀他的时候患肺病，B.K.S艾扬格生下来就体弱多病，他是家里13个孩子中的第10个，父亲是教师，家境并不好，可想而知他不能得到很好的照顾和医治，一直生病到十三岁，当他有幸师从当时著名的瑜伽大师玛恰亚后，从此瑜伽改变了他的生命。时至今日，即将度过88岁生日的他，依然每天练习，甚至还指导瑜伽的培训。“根据我27年来在世界各地教学的经验和对瑜伽的全部理解”，艾扬格写就了《瑜伽之光》。1966年，该书首次付印时，他只是单纯地希望“努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式及相关呼吸控制法正确与安全的方法”，绝没想到这本书会成为日后瑜伽史上里程碑式的经典著作。而今，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，艾扬格瑜伽也成为当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。近40年里，《瑜伽之光》被翻译成19种文字并不断再版重印。瑜伽是一门实践的科学，老师的示范和讲解尤其重要，从某种程度上老师决定了学生的高度。B.K.S艾扬格在《瑜伽之光》中亲身示范可以说是独一无二、极其珍贵，英国的BBC电台甚至将他在瑜伽中达到的完美与艺术大师米开朗琪罗相媲美。艾扬格对瑜伽的严谨和对学生的热爱着实让人感动，“你看到的每一个体式的示范，都是在我毫不间断地修行瑜伽85年后拍摄的，这不是简单随便的练习，而是每天长达10小时以上的习练，正是通过这样持续至今的不断修行，我才能够在这里讲述瑜伽”。更多的人得益于这本瑜伽习练手册的实用，B.K.S艾扬格竭力通过文字和示范来传达他对每一个瑜伽体式的全部理解，给出的体式的由来，要点和益处都极为详尽细致、准确精炼。他非常注重正确而专注的瑜伽练习，甚至细微到一个简单的站姿，一个跳步的打开双腿，艾扬格瑜伽也因此而著称。”不要被最终的体位所吸引，而忽略了瑜伽是体验身体完整联结的全过程，如果你无法享受到快乐，那么一定是你的体式不正确”，错误地运用身体，只能带来伤害，从而失去了瑜伽健康的原意。在他看来，真正的瑜伽体式是《瑜伽经》中所阐述的原义“稳固且愉悦”。这本书将带你关注一些以往从没有注意过的关键性细节，重新发现或改变从前的瑜伽习练，体验到当下的愉悦和舒适，渐渐地你会发现这本书越来越迷人。

《瑜伽之光》

媒体关注与评论

“你看到的每一个体式的示范都是在我毫不间断地修行瑜伽35年后拍摄的，这一是简单随便的练习，而是每天长过10小时以上的习练，我的一生已经完全投入到瑜伽这项伟大艺术中了。”“根据27年来我在世界各地的教学经验和对瑜伽的全部理解，我努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式 and 呼吸控制的正确与安全的方法。”——B.K.S.艾扬格，1966年“艾扬格先生是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师，他的《瑜伽之光》一书自从出版以来就一直是最为畅销的瑜伽书籍，已被翻译成19种语言在全球出版。”——《纽约蝗报》2005年10月“瑜伽的米开朗琪罗大师。”——英国BBC电台“正是由于艾扬格不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为全球的健身运动”，B.K.S.艾扬格入选美国《时代》周刊2004年度全球最有影响力一百人。——《时代》周刊2004年4月

《瑜伽之光》

编辑推荐

《瑜伽之光(完全修订版)》：《瑜伽之光》——来自B.K.S.艾扬格本人的瑜伽指导简洁清晰地阐述瑜伽哲学，以及达到瑜伽的正确途径。亲身完美示范200个瑜伽体式的完整技巧，大师本人详尽讲解每一个体式的要点及益处。对瑜伽呼吸控制法和清洁法独特而富有启发性的指导。大师亲自设计的共300周的瑜伽周练习计划，使初学者循序渐进达到高级阶段。瑜伽治疗，有助于各种疾患治疗的瑜伽体式练习。600多幅艾扬格亲自示范的老照片，拍摄于20世纪60年代，是弥足珍贵的历史资料。

《瑜伽之光》

精彩短评

- 1、经典，瑜伽教练必备。书中讲解详细，体式顺序安排值得借鉴。
- 2、瑜伽大师之作。书的内容很好，图文并茂，只是图片是黑白的，如果是彩色的效果会更好。对有一定瑜伽基础的人很实用。
- 3、修习瑜伽有一年多才接触到这本瑜伽之光,是修习瑜伽之人必读之物,从体式及心灵方面给予正确的引导
- 4、三年再版，价格上涨35%。大师的收束法好。。。惊悚。。。几个月下来我也在观察着身体的变化。
- 5、蛮好的，体式很全，现在我需要一本重点是理疗的书
- 6、艾扬格经典作品，光耀瑜伽。
- 7、是一本瑜伽大全，由浅入深。够我练习很久很久呢！
- 8、每日修行的一部分
- 9、看了艾扬格的《照耀生命》，然后再买了《瑜伽之光》。在动作要领上比较详尽。
- 10、200个体式说明图示+300周课程计划+体式治疗价值。断断续续一直在上瑜伽课，每个教练教授体式往往不同，基本是照葫芦画瓢，这本书是非常好的指引，内容、纸张、印刷都很好
- 11、这本书是我习练艾扬格体式以来一直想买的，之前买了一本艾扬格瑜伽-瑜伽体式精准练习，这本书出版比精准出的早一些，是大师1966年著的，后经过多次再版，值得收藏。
- 12、进阶
- 13、瑜伽大师艾杨戈的经典之作，作者如今已是94岁高龄长者，他的长寿已经是瑜伽延年益寿的最有力的佐证了，是这本瑜伽经典之作的不可小觑的旁注。
翻开目录，就发现本书的写作计划非常全面而系统，每个瑜伽经典动作的都有详细功法及功效介绍，而且附有大师本人身体力行、亲自示范的照片，张张都是上世纪六十年代保留至今的经典，不用美女的动作示范来吸引眼球，这就是大师风范，令人钦佩感怀！
附录中还有从初级到高级300周（近六年）的训练计划，足见瑜伽绝不是“三天打鱼、两天晒网”就能掌握的雕虫小技，绝不是没有毅力的人所能掌握的一种身心双修的高尚运动。
故而，光从目录上看本书已然是一本值得一读的瑜伽经典大作。
六折优惠，实在是物有所值。
强烈建议初学者，且打算系统研习者购买。
- 14、里面的很多体式对于初学者来说，太难了；如果有心想做瑜伽教练，或者要想系统的了解、学习瑜伽，可以好好看看
- 15、light. on. yoga，一本永恒的经典，艾扬格瑜伽的经典，能买到，我非常开心
- 16、艾扬格瑜伽的精简版（个人认为也很全了），很棒~大师的名著，体位很全
- 17、经常去瑜伽馆联系瑜伽，渐渐的喜欢上这个运动，在现在繁忙的生活和大量工作的压力下，练习瑜伽真心的能放松身心。
- 18、健康明确。
- 19、各种瑜伽体式讲解，很实用
- 20、很想买他的 光耀生命 一直没货，这本书比他闺女那本讲的更详细，要仔细研读，不过有些体式的名字和当下流行的说法不太一样，哈哈 有时候我们老师也会给我们上艾扬格瑜伽
- 21、内容非常棒，特别适合想系统学习瑜伽的人，也可作为平时练习的辅助工具。
- 22、体式大全，虽然一个都做不到。
- 23、对于后面的瑜伽体式，我更爱前面的讲解。
- 24、超级喜欢，不愧是经典，内容详细，纸质很好，让我们把瑜伽当做一生的运动坚持下去吧。准备继续把艾扬格大师的另一本书收入，但是现在缺货呢，虽然贵，也想要。
- 25、很好的一本练习瑜伽的教科书
- 26、想要认真学习瑜伽的人，值得准备这本书。如同大师亲临指导，而且你也不会被资质平庸的所谓瑜伽老师误入歧途。
- 27、在众多的瑜伽书籍中，这本书的可信度很高，是系统的瑜伽练习书。我的瑜伽三本书之一，其他的两本：瑜伽经、薄伽梵歌。

《瑜伽之光》

- 28、书里面有很多瑜伽体位能治疗一些疾病的。真正的感觉到自己能接触瑜伽是多么幸运！改变了自己的同时也可以帮助别人。瑜伽，永远的追求。
- 29、刚刚已经在《瑜伽大全》的评论里面详细评价了这本，这就不重复了，总之爱好瑜伽的MM绝对值得拥有一本！真的哦，开始觉得里面的体式不可能，现在都觉得没什么不可能的了，呵呵！
- 30、收到宝贝了，很期待效果，要坚持练习下去，内容不错，很丰富，学瑜伽必备。
- 31、了解什么是瑜伽,虽然体式的难度好大.我相信我们会随时慢慢学到.
- 32、针对瑜伽体式练习的经典之作。书质量也很好，一次愉快的网购经验
- 33、很喜欢这本瑜伽之光，真的是积聚了艾扬格老师和众多人的心血结晶，是瑜伽教练以及想当瑜伽教练的必备之书，从这本书里可以学到很多东西
- 34、这本书对于瑜伽老师或者爱好者来说是非常好的一本书，但是里面的体式是艾杨格本人练习瑜伽30年后的体式，很多动作看起来和老师教的不一样，其实是他的身体可以达到这个程度而已，所以初学者是不用照着联系的，初学者可以看看这本书前面的哲学的部分，体式的部分可以了解一下有哪些常用体式就好，练习还是要跟着老师练习才行。
- 35、必看的瑜伽书。大师的作品，不能不买
- 36、这本书是瑜伽圣经 艾扬格大师之作 很经典 尤其是瑜伽理疗部分 值得研读
- 37、内容没问题，可我问一个练习瑜伽的美国朋友（非专业）他却不知道这个老头。奇怪！
- 38、这本书就像是练习瑜伽的人的工具书，很细致很到位。。。不管是否是正版都值得拥有。。虽然我还没有怎么看，但是大体翻了一下就觉得很好很好。。
- 本身想买原版的可是没有了才买的修订版，但是不值得有什么区别。。
- 39、非常好的一本瑜伽书，图示，练习步骤很详尽。
- 40、体式有比较详细的解读，关于瑜伽，通俗易懂地讲了内涵，在这个领域算是很不错的书了
- 41、写得很详细，瑜伽大师之作！
- 42、确实是本很不错的书！受益匪浅，想要练习瑜伽的十个不错的选择
- 43、体式很多，一直在练蕙兰瑜伽，这要比蕙兰瑜伽丰富，有难度~日程安排不错~
- 44、很详细的介绍了瑜伽的各方面。很适合瑜伽练习及喜爱者阅读。
- 45、可以和较晚出版的艾扬格瑜伽比较着看，受益颇多
- 46、喜欢并坚持练习瑜伽的同学一定要看的书哦：)我在瑜伽老师那里看到的，很好于是就自己买了一本。很棒
- 47、以前一直以为瑜伽就是锻炼身体的，看过这本书才知道，真正的瑜伽是什么，令人震撼。感谢艾杨格大师。
- 48、练习瑜伽算得上是必备的书，学习瑜伽还推荐瑜伽真相先生写的博文，非常经典。
- 49、书的内容很详尽，中间部分是体式完全分解和图片，一目了然，最后还有治疗一些病症相对应的瑜伽理疗体式。一本很好的书，值得一买。
- 50、BKS艾扬格大师不愧是当今世界的瑜伽大师！他对体式的分解十分详细，在做每一个体式的时候需要专注，需要让身体内部去运动，而不是摆个样子。从体式中冥想又是另一个境界。需要长时间的习练。
- 51、现代瑜伽体位法字典书
- 52、当代重量级的瑜伽大师，同时也被称为二十世纪现代瑜伽的头号推手，是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉，曾入选美国《时代周刊》全球最有影响力的100人排行榜。他是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的大师，正是由于他不遗余力地推广，才使瑜伽成为风靡全球的健身运动。他不仅以瑜伽探索了自己的身体和灵魂，还提出一套实际可行的方法、语言，让一般人也能登堂入室。本书1966年首次出版便引起轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”。通过《瑜伽之光》，上万人开始修习瑜伽，并把瑜伽作为日常生活的一部分。《瑜伽之光》是每个练习瑜伽者必备的指导。
- 53、这本书的内容我很喜欢，各种体式，表现不错，瑜伽的精髓。
- 54、本人是个瑜伽菜鸟，是一个很偶然的机会看到这本书的，然后到当当搜索，发现真有而且评价不错，买来一看，果然不错，这本书不光是一本瑜伽学习的书籍，还是一本自我修炼的书籍，先明白道理，然后再通过瑜伽练习，达到身心合一，这才是本书的精髓所在。否则，我们最多也是形似罢了，而且弄不好，还会伤及身体，所以，不论你是瑜伽的菜鸟还是瑜伽的专业修行者，本书都是极好的选

《瑜伽之光》

择。

55、这本书非常好,写的比较详细,还有很多的老照片~~~适合热爱瑜伽的人学习收藏.某天突然觉得,练瑜伽不光是去健身房跟着老师这样练,也要学习系统的知识,具体体式的指引~~~所以毫不犹豫地买下它.很好,很开心,希望瑜伽之光照耀每个人,愿每个人都能健康开心!

56、非常棒的书,这是我买的第二本《瑜伽之光》,书中介绍的体式非常的详尽,是专业瑜伽习练者的指导书。强烈推荐给专业人士!!!!

57、难度系数高高高,我我我...我就看看就得了,还是别自虐了

58、很经典,对于体式的讲解也很中肯全面

59、The bible of yoga

60、这本书适合瑜伽练习者,详细说明了怎样练习瑜伽以及如何达到身、心、灵的结合,是瑜伽修行者的必备书。

61、这本书是帮别人买的说是书本的体式很多样很适合瑜伽教练

62、书很好,配合《艾扬格瑜伽》堪称完美。只是堆了书脊。建议改进包装,内包装用防震泡沫,外包装用硬纸盒。

63、喜欢啊,哈哈,我终于可以练习瑜伽了,哈哈

64、习练瑜伽已经几年有余,最近才知道有此书。急匆匆的买了,如饥似渴的阅读。。。。。。天哪早知有此书如此系统全面的对瑜伽体位习练的指导,我今日的瑜伽体位的提升要到了如何的水平,起码是高级的体位都能轻松的做到了,相见恨晚!艾杨格大师向您致敬,感谢您对瑜伽感受无私的分

65、刚开始翻阅,觉得蛮不错的,练习瑜伽的人可以买来读下哦!!

66、体式很全面,也讲得很详细,比较适合瑜伽教练吧

67、瑜伽大师,真的很喜欢

68、参加了一年的瑜伽课程,初步体会到了什么叫做瑜伽,整个过程都看得到成果以及喜悦,本想买本中级以上高难度体位的书翻翻,偶尔一次跟老师聊天,老师问,你说的是《瑜伽之光》吗?那本书确实很好.....这才使我第一次听到这本书的名字,之后带来给我翻阅了下,体位难度指数与治疗功效都那么的清晰,相当喜欢,对于真正喜爱瑜伽的人来说,这真是本宝贝书。

69、不会的时候拿来翻翻的

70、以前去上课的瑜伽馆里有看到过这本书,觉得挺神圣的,所以很久以后的现在,突然看到这本书的时候,就毫不犹豫的买了,书的质量还行,要克服自己三分钟热度的坏毛病,逼着自己每天看一点,坚持坚持坚持

71、对于有一些基础的瑜伽练习者来说,体式和功效都讲解得很详细,非常值得拥有的一本好书,!

72、买回来几天了,大致的从到位浏览了一番。

内容很细致,一步步交代的很明白,体位的要求也很到位,重要的是图片很清楚,一目了然。

216个体位全部都有图片。(这是我最看好的地方,它几乎是瑜伽体位的全集)

后面还有周期自我练习的编排,还有对身体针对性的编排,比如“肩周炎”应该做哪些体式,从简单到复杂,从开始到结束,都是编排好的,你只要熟悉了体式,链接起来,在家里和在瑜伽馆一样,不需要老师带领,自己就可以带领自己。

很喜欢这本《瑜伽之光》可以让我慢慢的研究瑜伽,慢慢的引导自己做到难度系数最大的体式。

主要还是可以自己对自己针对性的做体式来缓解工作中队身体带来的疲劳和压力。

73、对于我这种刚入门的同学来说,不太实用了,可能更适合高阶班的学生吧,还是慧兰瑜伽更适合我。但是这本书写的还是很认真的,所以推荐吧。

74、非常好的书,可以全面了解瑜伽的历史、原理及练习方法

75、瑜伽大师啊。内容很有实质性的帮助

76、艾杨格大师

77、本人觉得练习瑜伽还是需要老师辅导,不可置否,这本书非常的好,非常的全面。但是还是应该有老师教导。

78、刚刚收到此书,觉得比想象中的厚重许多。在众多瑜伽书中选择此书是因为此书不仅仅有很全的体式,而且讲了瑜伽的精神,而我想学习瑜伽,并不是想泛泛学习体式,而是希望自己不仅能健身,同时能得到心灵的平静,了解一下古老的文化,所以,我对此书还是很满意的。但是对于仅仅想学习

《瑜伽之光》

瑜伽体式并且想速成的人来说，可能不大适合，因为此书并没有光盘，体式的图示也不是很漂亮的彩色，前半部分对瑜伽的介绍是一个瑜伽大师多年的沉淀，可能会略显深奥与枯燥。最适合自己的书才是好书，所以，赞一个，希望的有耐心坚持学习下去！

79、确实，瑜伽给人的第一印象就是姿势和呼吸。其实，对心灵的净化才是最终目的。

80、这本应该是瑜伽书里最好的一本。很详细，针对的病症有针对的动作，真人示范，有注意要点，可以在家练习。很好，针对的练了二天，非常有作用。

81、相对来说，我觉得这本书性价比还是不错的，对于练习瑜伽的人来说是很有帮助的！不错！

82、是从网上的介绍而买的，虽然不知有关于瑜伽的其他书籍，但是这书确实不错，可是就是价格太贵了。中央提出的文化大发展大繁荣，应该是书籍大大普及，而现在这些价格，很难达到呀。

83、这本书可以作为瑜伽的经典教材。内容详细。而且值得肯定的一点是，将每个体式的功效进行了描述，让读者可以有针对性的联系。

84、这本书瑜伽动作非常经典，书中的图片是艾扬格每天不间断习练瑜伽35年后拍摄的

85、内容适合专业人士或者有瑜伽练习经验的人看。不过初级学习者也可以买来看看呼吸方面的练习。

86、书中对瑜伽体位的解读比较到位，本人感觉结合《艾扬格瑜伽》会更好些。

87、艾扬格大师对瑜伽的贡献精粹，推荐

88、这本书非常详细地介绍了体式的关键点，配上多幅大图，可以给瑜伽学习者很大的帮助，后面还有练习进阶的课程安排，对于自学和教学都很适用。

89、很好，瑜伽的经典之作，值得珍藏的，本书适合瑜伽练习过一段时间的人士看，中级以上吧。我认为

90、瑜伽经典

91、不亏是瑜伽大师

92、过去三十年 每天10小时

93、体式的书籍，还有关于体式的小故事，一起买的女性瑜伽没有寄过来，郁闷的呀

94、瑜伽的圣经，人手必备，人人必读。（哈哈，当然是练习瑜伽的人，其实人人都应该练习瑜伽，可惜的是很多人没有这个缘分）。不过，太深奥了。我们都是俗人，不可能达到这么高的境界，仰望大师风范吧。讲实用还是蕙兰瑜伽，是为我们平凡的俗人们写的。

95、艾扬格瑜伽体式大全。

96、收到了,不错,虽是黑白页,但内容详细,且分为不同的难度系数,适合不同级别的瑜伽人练习.

97、第一本看的瑜伽书，感觉不错。讲解很细致，而且对瑜伽精神的介绍很清晰。

98、这本书对体式介绍的很全面，尤其是后面的课程设计特别好，很适合瑜伽爱好者和习练者。

99、全面的修行瑜伽。大师作品。

100、对于想认真钻研瑜伽的人来说，这本书就是各类瑜伽书籍的鼻祖啊！艾扬格大师亲自写的，当然好到没话说！

101、其实一星期前就收到了，特意看了才来评价的，的确是特别经典的书，给了刚刚练习瑜伽的我很大的启发。。。

1、首先引用一些闻风先生博客中的一些话：“艾扬格瑜伽体系在全世界范围内，应该算是数得上的严格体系，也是为瑜伽现代化作出巨大贡献的体系。这个体系本身的发展也经过了一个较长的演变过程。艾扬格先生生于1918年，70多年的自习和教学，从不曾停止探索，许多内容仍然在不断完善中。不仅仅是艾扬格大师本人在日继一日从未中断地不断实践和总结，体系内的老师也在不断实践和超越。那本《瑜伽之光》，成书于上个世纪60年代，有很多内容，大师自己也说过，已经有些过时，需要修正了。《瑜伽之光》的写作和出版，是在大师的英国学生的提议和催促之下完成的，是为了给西方学生一本“教材”。对于现代人来说，多少都已经有点科学知识和受过一定的教育，上世纪50、60年代的西方人已经不能接受完全只靠印度人原初的那种由师徒制定向的师徒间口传身教来传承的方式，因此艾扬格大师将他的教学经验以及对每一个体式进行细致的解构，写出这本产品说明书式的巨著，以便作为学生们自学和参考的依据。但是里面的体式选择和最终呈现，并没有全面的革新，很多内容依然是哈达瑜伽刚刚开始整理以全面传播的样子。这本书远远不能代表现在的艾扬格瑜伽体系，比如辅助物的使用，意象教学的内容，以及更为重要的顺位协调的理念，都没有涉及。”

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b796e0b0102eqnf.html 可能一些初学者零基础刚入门的瑜伽爱好者看不明白，我解释一下，艾扬格瑜伽体系讲究的是精准的顺位（就是体式的各个细节要精准完美），这是瑜伽安全有效练习的基础，但是这本书的内容和艾扬格瑜伽基本没有关系，只是对一些瑜伽体式的整理，艾扬格瑜伽体系的形成是在这本书的成书之后，所以这只是上世纪60年代的瑜伽知识，和现在发展成熟的现代瑜伽科学理念差距还是比较大的。艾扬格先生也在不断总结和修改。所以新手练习为了少走弯路应该一开始就接触顺位的理念，推荐看国内最近两年出版的《艾扬格瑜伽》和《艾扬格孕产瑜伽》，这两本书是可以代表目前最新的艾扬格瑜伽理念。

章节试读

1、《瑜伽之光》的笔记-第22页

无知是无始有终的，而智慧则是无终有始的。

2、《瑜伽之光》的笔记-第20页

一个慈悲的人，他会看到别人身上的优点，而不仅仅是缺点。对别人优点表现出的尊重使他也获得了自尊，这有助于与自己的悲痛和困难做斗争。

3、《瑜伽之光》的笔记-第7页

帕坦伽利为瑜伽修行者提供了一些良方。其中最好的四大良方是：友善、慈悲、随喜、静观。

友善：不仅指友善，而且也指对友善的对象感同身受。

慈悲：不仅是表现出同情或怜悯，为他人的苦难流下绝望的泪水。它还需要伴随着奉献的举动，去帮助那些受难者解除痛苦。

随喜：是对别人的善行感到喜悦，即使这个人是自己的对手。

静观：瑜伽师通过先在自己身上找缺点、反省，而后理解他人身上的缺点。这种自我反省使他对所有人都更为慈悲。

4、《瑜伽之光》的笔记-第17页

弟子应该珍视爱、适度和谦卑这些品质。爱中激发勇气，适度创造丰盛，谦卑带来力量。

5、《瑜伽之光》的笔记-第3页

瑜伽是印度哲学六大正统体系之一。

瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》称瑜伽的真意在于从痛苦和悲伤中解脱。

正如一颗切割打磨得非常好的钻石有很多面，每个面都折射出不同颜色的光线一样，瑜伽这个词也是如此，每个面折射着不同的含义，同时也揭示出了人类在赢得内心平静与喜悦的过程中的不同层面。

瑜伽也被描述类纷繁事务中所具有的工作智慧或生活艺术，一种和谐相处、适可而止的智慧。

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