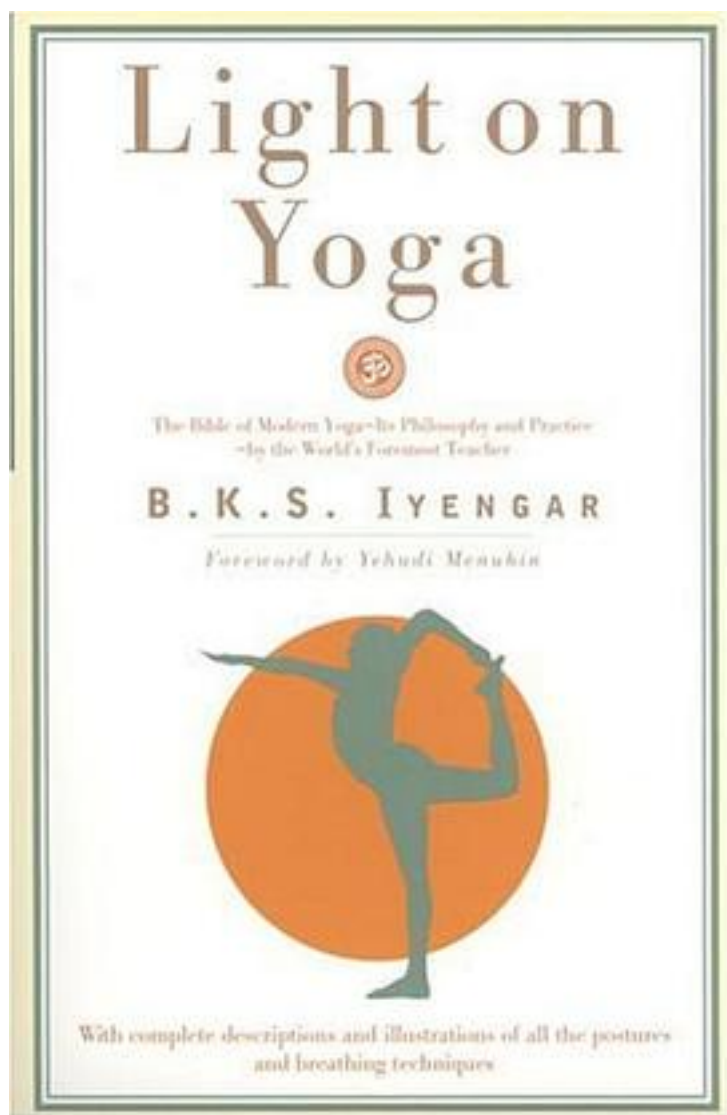


Light on Yoga



[Light on Yoga_下载链接1](#)

著者:B. K. S. Iyengar

出版者:Schocken

出版时间:1995-1

装帧:Paperback

isbn:9780805210316

The definitive guide to the philosophy and practice of Yoga--the ancient healing discipline for body and mind--by its greatest living teacher. Light on Yoga provides complete descriptions and illustrations of all the positions and breathing exercises. Features a foreword by Yehudi Menuhin. Illustrations throughout.

作者介绍:

目录:

[Light on Yoga_下载链接1](#)

标签

yoga

lyengar

Yoga

瑜伽

修行

认识自己

好书，值得一读

养生

评论

真的猛士，敢于不请平模做插图。鸭梨啊鸭梨。

birthday gift of this year (from Lehrstul and Anja)

论述很好，不过练习看着还是太累，后来用 iPhone 上的应用了。。以及几十周的训练计划好厉害

对我影响很大

第一本正经读完的英语书，怎么着也得画点时间做思维导图。
艾扬格写得很好，丰富，款款而谈，重复而不单调，不是生硬的说教。文字的节奏和文字的内容很契合。

YLYK 道理都是相通的。

Iyengar's theory ;

瑜伽圣经，对每一个体式的演示和讲解都很精确，特别是体式的功效也说明的很具体。书后面还附了各种疾病和不适适合的体式序列。是放在手边不时要翻一翻的一本瑜伽体式指导用书。

[Light on Yoga 下载链接1](#)

书评

“艾扬格大师去世了！”
先生将他的目光从掌上电脑上抬起，迎向我，清楚地对我说。

我居然没反应过来，问“谁？”
他说：“今年一月份我们去印度浦那拜访的那位瑜伽大师呀！”。
“啊，艾扬格？什么时候？”我急问。
于是我知道了，8月20日，我最崇敬的艾扬格大师在95岁时，...

[Light on Yoga_下载链接1](#)