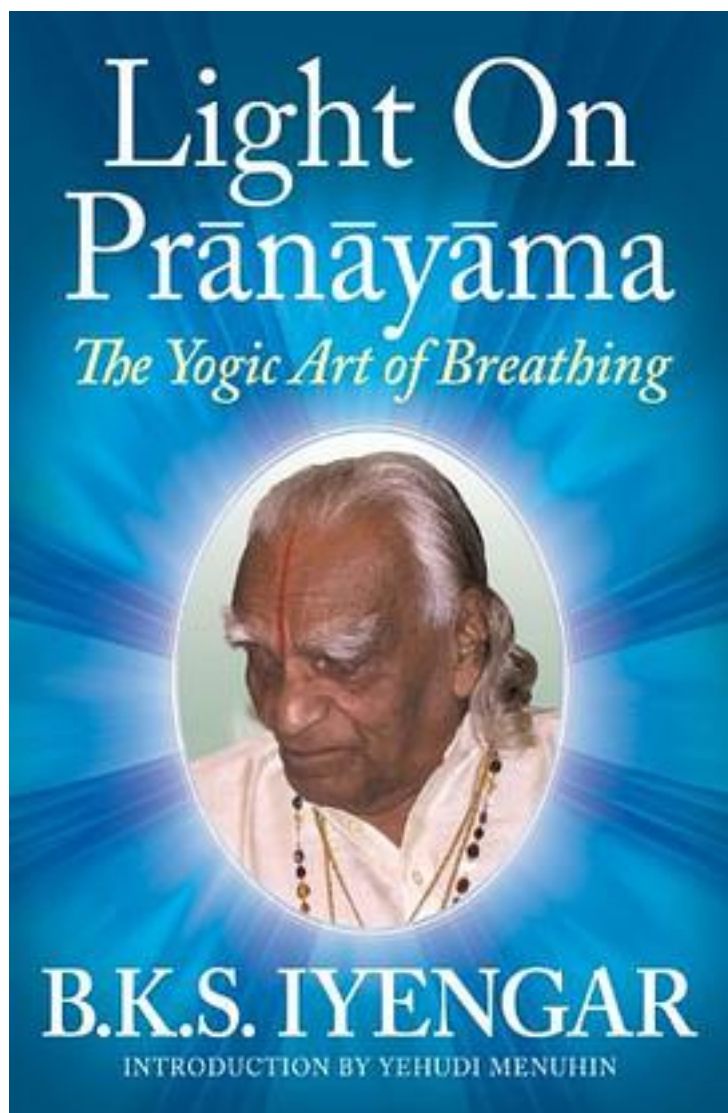


Light on Pranayama



[Light on Pranayama 下载链接1](#)

著者:B. K. S. Iyengar

出版者:The Crossroad Publishing Company

出版时间:1985-06-01

装帧:Paperback

isbn:9780824506865

In this classic yoga best-seller a world-renowned yoga master shares the techniques of breathing together with a comprehensive background of yoga philosophy. B. K. S. Iyengar is a legend who has practiced yoga in a unique way, and today "Iyengar Yoga" is taught around the world by certified instructors.

作者介绍:

目录:

[Light on Pranayama 下载链接1](#)

标签

yoga

英文原版

灵修

哲学

修行

YOGA

评论

我理解作者这么篇章构句的意图，但实际上整个写作非常冗余和繁琐。

整本书都在讲如何训练呼吸，非常具体。但是对于为什么要这么做的解释不清晰，很多印度名词夹杂在英文中，比较难懂。字体太小，读着累。直接看几个youtube上关于训练呼吸的视频，大概会比花几天读这本书有效。

[Light on Pranayama 下载链接1](#)

书评

[Light on Pranayama 下载链接1](#)