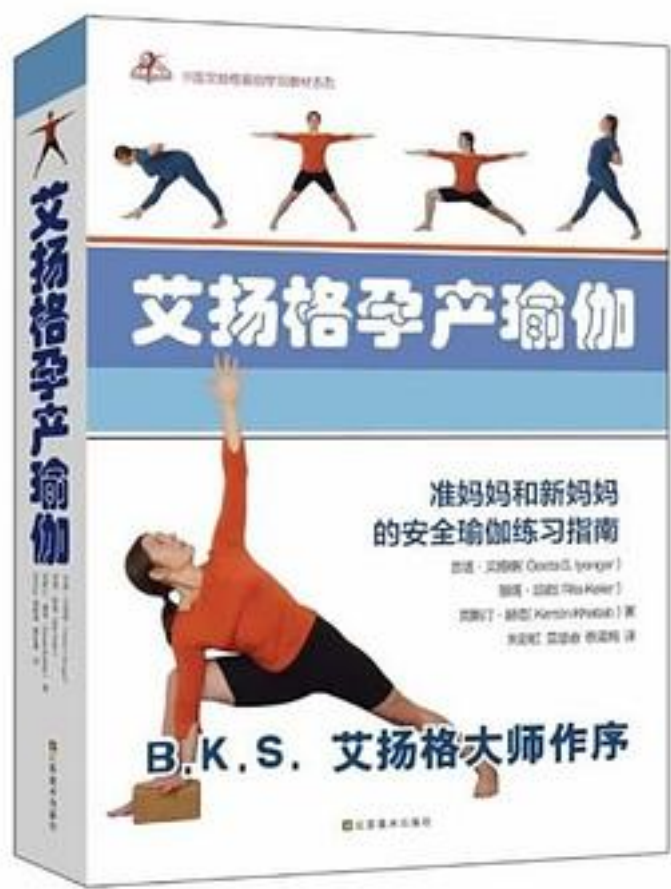


# 艾扬格孕产瑜伽



[艾扬格孕产瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:[印] 吉塔·S.艾扬格

出版者:江苏美术出版社

出版时间:2013-5

装帧:

isbn:9787534456800

艾杨格孕妇瑜伽，作者是印度伟大的瑜伽大师B.K.S Iyengar的女儿Geeta S.Iyengar。此书针对怀孕期及产后18个月的女性应该如何安全且正确的在特殊时期继续练习瑜伽给出了专业性的指导。本书知识覆盖面丰富，从瑜伽的基本体式，辅助用具的选择，到印度阿育吠陀的饮食疗法，女性

作者介绍:

吉塔·S.艾扬格 (Geeta S. Iyengar)，1944年生于印度，10岁时不幸身患肾炎，因救治无效而面临死亡的威胁。吉塔在父亲B.K.S艾扬格的引导下，走上了光耀生命的瑜伽之路。吉塔后来经过多年瑜伽练习，身体疾病不治而愈。她不但精通印度哲学、医药学和瑜伽经典，完整地继承了艾扬格瑜伽体系，成为其父亲最出色的学生，同时担任艾扬格瑜伽学院院长，最终成为该领域的权威，被誉为世界上为数不多的女性瑜伽大师之一。

目录:

[艾扬格孕产瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

孕妇瑜伽

艾杨格

健康

育儿

生活

运动

人生

评论

\*

女性不得不经历人生的四个阶段：童年、青春期、中年和老年。在每个阶段，她们经历不同的生理转变，必须面对各种问题和内在冲突。这不仅影响到她们的身体和生理器官，也影响到她们的心灵。在转变阶段，为了和生活相协调，会耗费她们大量的能量。\* 瑜伽的目标是制止身体混乱和精神变化的出现，包括：疾病、懒散、疑虑、谬见、粗心大意、无节制、漫不经心、一事无成、修行（瑜伽练习）不稳、悲伤、沮丧、焦虑不安和呼吸混乱。我们必须保持健康，好好照顾身体的各个器官的功能，尤其是中枢神经系统。许多疾病归因于意志消沉、愤怒、悲伤、无节制的性放纵、焦虑、不知足、怀疑和其他身心干扰。许多人精神软弱，易遭受想象中的疾病所带来的痛苦。通过培养诸如积极思维、热情、勇气、希望和乐观主义，即使虚弱的身体和心灵也能变得强壮和健康。

-----  
匆匆翻过，可以作为工具书

-----  
对于之前没有习练经验的朋友，还是在高级老师的指导下开始瑜伽习练更安全，否则危险系数很大

-----  
最好有老师指导。这本书打开了我对孕产瑜伽的认识

-----  
[艾扬格孕产瑜伽\\_下载链接1](#)

## 书评

之前看过艾扬格的两本著作《瑜伽之树》和《瑜伽之光》，后者是艾扬格的代表作，只是略读了，对于学习瑜伽是一本学习操作用书。很喜欢瑜伽之树是艾扬格对于瑜伽个人解读的经验之说，很有可读性和指导性。  
接触到瑜伽是之前报读一家瑜伽馆一年的课程。而这家瑜...

-----  
瑜伽老师推荐的，买来以后非常喜欢。一是书的信息量很大，作者是真的希望把瑜伽介绍给世人，而不是玩票。二是每个体式介绍的非常精准，大量的体式示意图也很有帮助。三是书籍的纸张质量非常好，翻起来很舒服；字体大小合适，看着不累。

-----  
序言 瑜伽是女性的生命 B.K.S.艾扬格

当出版商和作者坚持让我为这本书写前言时，我有两个想法。本书的作者吉塔·S艾扬格小姐首先是我的女儿，其次是我的学生。她的孝顺自然说服自己去寻求父亲甚至更是训诫师的赐福。同时，这家出版公司的主任既是我的学生又是我的朋友。我...

-----

-----

前言 瑜伽是女性的瑰宝 吉塔·S.艾扬格 当东方朗曼（Orient Longman）的PH帕特瓦尔坦先生出版了我父亲室利BKS艾扬格马拉提语版本的《瑜伽之光》后，他强烈地要求我用马拉提语写一本针对女性的瑜伽书。我犹豫了很久，但是他仍然不断地催促我。我觉得自己既没有才...

-----

[艾扬格孕产瑜伽\\_下载链接1\\_](#)