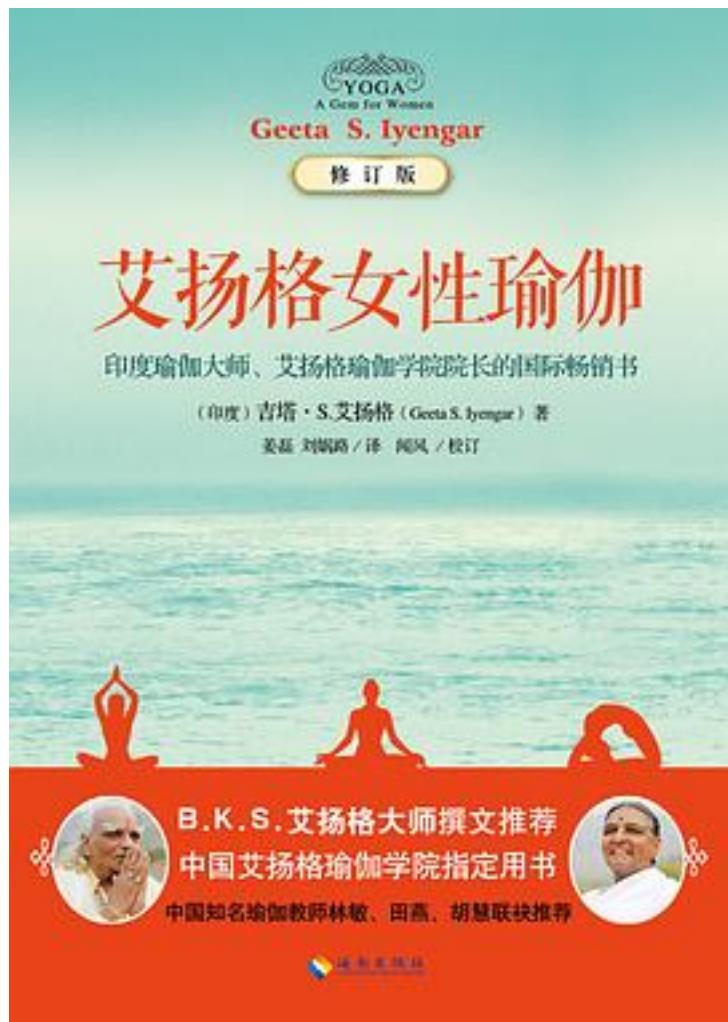


# 艾扬格女性瑜伽



[艾扬格女性瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:(印)吉塔 · S. 艾扬格

出版者:海南出版社

出版时间:2014-7

装帧:

isbn:9787544355230

《艾扬格女性瑜伽》是印度瑜伽大师、艾扬格瑜伽学院院长吉塔 · S. 艾扬格，秉承其父

亲、当代瑜伽权威B.K.S.艾扬格大师的教导精髓，专为女性量身定做的一套精准的瑜伽练习体系。

《艾扬格女性瑜伽》一书全文经过瑜伽资深教师闻风认真的校订，此次修订版准确地呈现出吉塔·S.艾扬格大师多年瑜伽习练和教学经验的结晶。本书曾被译成至少6种语言，是一本名副其实的瑜伽国际畅销书。

本书与一般瑜伽书不同的是，吉塔·S.艾扬格大师从女性特有的视角，深入剖析了女性瑜伽的本质，清楚讲解了适合不同年龄女性修习的各种体式、调息法和冥想。本书对每个重要体式的辅助方法都有详细讲解和清晰图示，自始至终都贯穿了女性身体与灵魂和谐结合的瑜伽精神。

《艾扬格女性瑜伽》中的完美体式示范，皆由吉塔·S.艾扬格本人及其孕期的姐姐协助所拍摄，便于孕期和其他练习者熟练掌握艾扬格女性瑜伽体位法的细节和技巧。

作者介绍：

作者简介：

作者简介：

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之一，同时担任艾扬格瑜伽学院院长，最终成为该领域内为数不多的女性瑜伽大师之一。

校订者简介：

闻风，瑜伽教育者，资深瑜伽教师。中印瑜伽峰会十大使者之一。美国国际瑜伽治疗师协会会员。曾参与《瑜伽》杂志中文版的创建并任主任编辑。曾主持《健与美》杂志“瑜伽与治疗”“瑜伽安全”专栏。接触并熟悉目前世界流行的各种瑜伽流派，专注于瑜伽的应用研究与实践，对瑜伽疗法、印度瑜伽与中国传统的结合有深入涉略。编著《梵中英文瑜伽体式词典》，并著有《瑜伽探索》一书。目前在读浙江大学哲学博士，研究瑜伽哲学。

目录: 目录

序一瑜伽是女性的生命BKS艾扬格1
序二为你带来健康和美丽中国艾扬格瑜伽学院4
序三感谢你，吉塔大师！Bobby Clennell6
序四给所有向往安宁的女性朋友林敏田燕胡慧8
自序 瑜伽是女性的瑰宝吉塔·S艾扬格10
第一部分 理论
第一章…初涉瑜伽3
第二章…通向自由的瑜伽之路5
第三章…瑜伽是什么10
第四章…女性瑜伽的产生32
第五章…瑜伽与健康36
第六章…瑜伽是女性的理想锻炼方式41
第七章…女性生命中的三个阶段46

<b>第二部分 实践</b>
第八章…了解你的身体59
第九章…瑜伽练习方法和前提条件69
第十章…瑜伽体式练习提示和建议76
第十一章…瑜伽体式分类、学习时间和课程93
第十二章…瑜伽体式练习技巧和效果115
第一节 站立115
第二节 前屈体式137
第三节 坐式和仰卧159
第四节 倒立174
第五节 腰腹练习211
第六节 扭转练习223
第七节 后弯式234
第八节 辅助瑜伽244
第九节 体式和调息法：妊娠期254
第十节 高级体式273
<b>第三部分 经验</b>
第十三章…进入平静状态279
第十一节 契合法和摊尸式279
第十四章…调息法练习提示和建议290
第十五章…瑜伽调息法练习技巧和效果303
第十二节 调息法和冥想303
第十六章…冥想320
<b>第四部分 体式示范</b>
• • • • • (收起)

[艾扬格女性瑜伽 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

艾扬格

女性瑜伽

YOGA

艾扬格女性瑜伽

运动

中印瑜伽

女性

## 评论

瑜伽辅导书，还是有专业教练辅导好一些

-----  
动作描述详细。

-----  
精确动作细节我喜欢 都很爱拿瑜伽经说事 对tantra避而不谈啊

-----  
重拾艾扬格

-----  
读书#439  
读的电子书，印象不深刻，重点看了女性生理期的瑜伽练习要点。后半部分主要是体式示范图。

-----  
往死里练呀

-----  
感谢艾扬格大师给我们带来着三部重要的著作：《瑜伽之光》让我们更好的理解瑜伽的精神，《艾扬格调息之光》是指引我们进一步学习瑜伽呼吸的方法和精髓，而这本女性瑜伽呢适合所有热爱瑜伽的女性！

-----  
每一位渴望健康、美丽、幸福的女性都应该习练瑜伽，它是上天赐予众生的礼物。一旦身体的柔韧性增强，那么许多体式的修习也会变得轻而易举，贵在持之以恒。

B.K.S.艾扬格的女儿吉塔.S.艾扬格从女性专有的视角深入剖析了女性瑜伽的本质，针对女性人生的各个时期都有专门的体式和讲解，是一本很好的女性瑜伽指导书籍。

瑜伽运动是身、心、灵的完美结合，《艾扬格女性瑜伽》是个很好的指导老师。书中介绍的不同体式，分别有各自不同的效果，如锻炼身体的力量、灵活性、稳定性、敏锐度等，也适宜不同层次的练习者。

无论你是否真正领悟到瑜伽的真谛，只要诚心习练，就会感受到瑜伽的恩泽。

对初学者来说真的是挺不错的书。有详细讲解每个动作的要领及作用，而且还有作者建议的课的内容，照做就可以了。

做瑜伽，只练体式不看书

不学习是提高不了的，练习与书籍是必须同时的。这本书通俗易懂的阐述了瑜伽的历史，瑜伽的精神弥久历新的修炼智慧。一旦你理解其中的奥妙，随时都可以处在修行的状态，并达到极高的境界！

艾杨格大师如果用中国的话来说应该称之为“得道”吧，不同的是他的“道”是瑜伽的道，能真正明白瑜伽不是一种运动，而是通过瑜伽专注自己的精神，明白自己的心灵，达到身心合一。

收藏书系列。

艾扬格大师的大女儿吉塔写的书，Geeta S.

Iyengar从小体弱多病，瑜伽让她重生。着重为了看经期可以练习的体式和需要绝对避免的。

这本书里面有专门为孕妇的健康而设计的体式，身为准妈妈的人可以尝试，避免恶心、晨吐、便秘、肿胀等，循序渐进，调节身心，选择适合自己的就是最好的。

这是我的第二本了，第一本送给朋友了，书非常全面，而且实在，内容都颇为有用，不论是瑜伽老师还是瑜伽习练者都可以用到的书。关键是配图与文字并行，看起来就很方便

中国艾扬格瑜伽学院推荐教学用书 学习正宗的瑜伽，印度大师的作品，才不会不受伤

[艾扬格女性瑜伽 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然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...

[艾扬格女性瑜伽\\_下载链接1](#)