

艾扬格瑜伽入门教程



[艾扬格瑜伽入门教程_下载链接1](#)

著者:吉塔.S.艾扬格 (Geeta S. Iyengar)

出版者:江苏美术出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787534444852

《艾扬格瑜伽入门教程》出自吉塔·S.艾扬格在印度普纳RIMYI教授的同名课程。

特别在瑜伽道路上寻求启蒙的初学者设计，包括49个基本体式和一个基本呼吸控制法，旨在润滑关节、调节内脏器官、加强神经系统、达到身体的平衡和头脑的宁静。

每一个瑜伽体式都有详细的指导，步骤、流程图解更是精确地展示了身体每个部分的位置。

国内独家授权，普纳总院院长的传承之作！

用纸更讲究，更有利书写练习心得，绿色环保油墨，更健康！

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: 绪论

第一章 站立体式

第一部分

1. 山式

2. 手臂上举式

3. 上举手指交扣式

4. 祈祷式

5. 上举祈祷式

6. 牛面式

7. 反转祈祷式

8. 树式

9. 幻椅式

第二部分

10. 四肢伸展式

11. 四肢侧伸展式

12. 三角伸展式

13. 战士 II 式

第三部分

14. 侧角伸展式

15. 战士 I 式

16. 站立飞机式

第四部分

17. 树式

18. 半月式

19. 战士 III 式

第五部分

20. 扭转三角式

21. 侧角扭转式

22.门闾式

第六部分

23.加强侧伸展式

24.双角式

25.加强前屈伸展式

26.手抓脚趾伸展式

27.下犬式

第二章坐立体式

第七部分

28.手杖式

29.手杖式上举手臂

30.手杖式手抓大脚趾

31.束角式

32.坐角式

33.手抓脚趾坐角式

34.简易坐

35.简易坐山式

36.英雄式

37.英雄坐山式

38.牛面式

第三章前伸展体式

第八部分

39.力口强背部伸展式

40.单腿头碰膝式

41.半英雄面碰膝加强背部伸展式

42.圣哲玛里奇 I 式

第四章侧伸展体式

第九部分

43.坐角式

44.巴拉瓦伽 I 式

45.巴拉瓦伽 II 式

46.椅子上的巴拉瓦伽式

第五章倒立体式

第十部分

47.支撑头倒立

48.支撑肩倒立

49.单腿肩倒立

50.侧单腿肩倒立

51.半犁式

52.犁式

53.膝趾耳犁式

54.双角犁式

55.侧犁式

第六章腹部体式

第十一部分

56.上伸腿式

57.完全船式

58.卧手抓脚趾伸展式 I 和 II

第七章后弯体式

第十二部分

59.四肢支撑式

60.上犬式

61.弓式

62.蝗虫式

63.骆驼式

第八章拜日式（连续的体式循环）

第十三部分

64.拜日式

第九章恢复体式

第十四部分

65.1印卧英雄式

66.仰卧束角式

67.支撑后仰支架式

68.椅子上的支撑肩倒立

69.桥式肩倒立

70.倒箭式

71.挺尸式

结束语

附录习练序列

YOG

• • • • •

([收起](#))

[艾扬格瑜伽入门教程_下载链接1](#)

标签

- 瑜珈
- 艾扬格瑜伽入门教程
- 艾扬格瑜伽
- yoga
- 艾扬格
- 瑜伽
- 印度

【运动/健康】

评论

这本书不适合单独作为自我习练的书，它是需要在老师指导下配合进行习练的；本身它就是给密集课学员准备的课本，讲的内容已经省略掉前面大部分理论内容，一开始直接上体式
瑜伽需要在老师的指导下进行，你可以自己习练，建议先跟老师学习半年并不少于50个课时

“认真学这本书 至少一年 一般来说 两年比较合适” 老师语。艾扬格瑜伽的小学教材

上课教材，很多细节看看就好联系还是因人而异的，自己舒服就好～

#读书#399

在图书馆遇到这本书随手一翻想就此别过，居然肠痉挛，好奇怪，带回家学习了一遍，觉得太简单了，又送回图书馆了。读了艾扬格大师越多作品，越发现这本的价值，又借回来逐一学习。简单的体式复杂做，复杂的体式简单做。

这本书真得经典，虽然很多基础体式看起来简单，但是要练好练对也不容易。好好研读这本书能学到很多。当然光看书也不行，找个好老师指导也重要。

书中有体式的简短说明，也有可以遵循练习的姿势顺序，可以按照练习安排来顺序练习。

最应该烂熟于心的一本瑜伽书~

这本书是他女儿吉塔-S-艾扬格写的，不是艾扬格本人写的。不差，但是算不上好。8分
过度美誉了

作为一本工具书，适合在排课的时候用。如果是深入习练，书的内容就有点单薄了。

这是一本适合入门者，以及练习一段时间需要精进的yogi，最基础的动作却蕴含最本质的一些要义，这就是入门脚程教会我们的。

密一的教程，非常的清晰，需要再琢磨消化

跟随老师学习买的，觉得辅助可以

[艾扬格瑜伽入门教程_下载链接1](#)

书评

[艾扬格瑜伽入门教程_下载链接1](#)