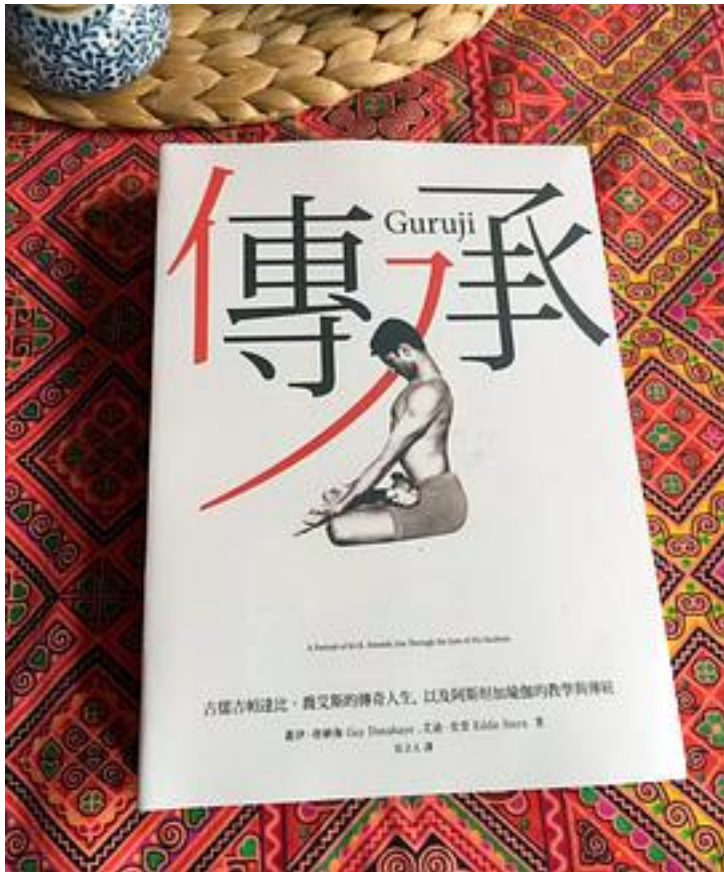


# 傳承



## [傳承\\_下载链接1](#)

著者:蓋伊．唐納海（Guy Donahaye）

出版者:

出版时间:2016-3-28

装帧:

isbn:9789862136881

作者介绍:

目录:

[傳承\\_下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

YOGA

阿汤

传承

Yoga

2019

## 评论

一篇访谈录，基本是那些最原始的弟子们对于guruji和阿汤练习过程的回忆录，多篇访谈的问题有重复，可以当作平时的碎片读物。第一本阿汤书，呼吸呼吸呼吸！

-----  
这本书能带领我们沿着前人的足迹探寻Ashtanga的习练之路，给自己带来指引和启发，也引发对很多外界该流派的评论有更多更客观的思考，而真正的Ashtanga到底是什么，恐怕只有经过自己多年稳定的练习和探索才能知晓。练习，练习，再练习，一切随之而来！这也是传承的意义所在

-----  
很有启发的一本书。

-----  
对于Ashtanga瑜伽练习者而言，Parampara是一个比任何体位法名称还神圣的梵文字眼。字面上的翻译是“传承”，但是它的内涵包括了尊师重道的礼仪，以及亲身接触、长期相处的师徒制。

-----  
太感动了，迈索，一定一定会去的地方。

-----  
尽管在去Mysore之前，因为#MeToo对这老头有偏见。现在5月学习完一个月，现掌门人教室也膜拜了，回头再读他的学生回忆他的教学点滴之时，还是能客观的认识到他对Ashtanga瑜伽付出一切是让所有接触和练习了阿斯汤伽人的瑰宝。

-----  
阿汤人的圣经，很好的分享。

-----  
教学是传递当初练习时的感动。想念老师。

-----  
谁能想到我也会读完一本厚厚的繁体书呢。namaste！

-----  
集合各个阶段前辈练习者的采访，深感前辈们的幸运

-----  
有感悟！都是大师的阿汤体会！值得一看！只刷了一遍，适合反复阅读

-----  
这本书主要是老弟子们对他们Guru的回忆。我是在喜马拉雅听完的书，但内容不完整，最后似乎并没有完结。每天都会躺在床上听一点，还是有很多感动的地方，也有对我的一些激励。每次的人物开篇介绍都会说此老师目前在世界各地教学。希望有朝一日我也可以成为这样一位瑜伽老师。♀

-----  
[傳承\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[傳承\\_下载链接1](#)