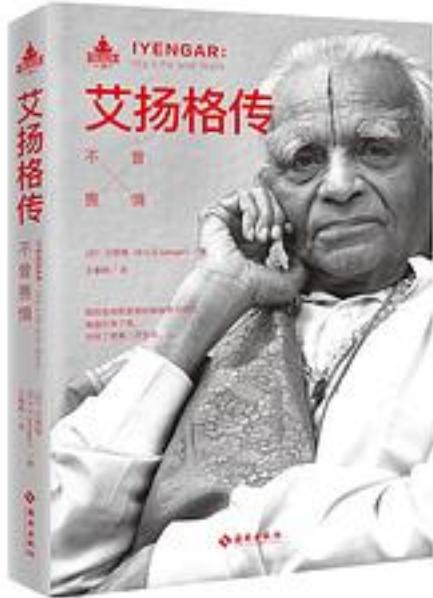


# 艾扬格传



[艾扬格传 下载链接1](#)

著者:【印】B.K.S.艾扬格

出版者:海南出版社

出版时间:2017-8-1

装帧:平装

isbn:9787544373944

B.K.S.艾扬格是现代瑜伽之父、艾扬格瑜伽的创始人，其所教导的瑜伽习练为人们带来身体、头脑、情感、智慧和意识的健康，并最终引领人们获得至高的健康，历来倍受推崇。读者在习练的同时，也从他的生活和工作中收获启发。

本书就是一本记录艾扬格真实工作和生活状况的传记，是读者了解艾扬格、了解瑜伽文化很重要的资料。书中除了艾扬格自述瑜伽之路及对瑜伽习练与教学的感悟之外，也收录了其重要的演讲和采访资料，另外还有人们对于艾扬格大师的评论性文章。读者不仅可以从书中了解他是如何从一个疾病缠身的少年成长为影响世界的传奇，还可以深入领会他对于生活和工作的态度，学习他在瑜伽习练中的独到见解，感受他的丰富个性。

## 作者介绍:

艾扬格 (B.K.S.Iyengar) , 艾扬格瑜伽创始人, 《时代周刊》“全球影响力100人”之一。

1918年12月14日出生于印度一个贫困的家庭, 小时候体弱多病, 借由瑜伽的习练得到改善。他一生周游25个国家, 并被授予上百个奖项。他富有艺术性的瑜伽习练方式, 为他赢得了“瑜伽界米开朗基罗”的称号。

他为现代瑜伽的推广做出了巨大贡献, 正是在他不遗余力地推广之下, 瑜伽成为风靡全球的健身运动。他所创立的艾扬格瑜伽也成为世界上最为广泛练习的一种瑜伽。

所著《瑜伽之光》被誉为“瑜伽体式习练的圣经”, 并被翻译成19种语言。另著《调息之光》《帕坦伽利瑜伽经之光》等。

## 目录: 目录

第1章 身体是我的庙宇	
——艾扬格的瑜伽之路 // 001	
童年和启蒙 // 001	
普纳成为我的家 // 012	
婚姻和家庭 // 026	
西方的呼唤 // 046	
拉玛——我的生命之光 // 057	
朝圣梵蒂冈 // 062	
第二章 这是你我的天性	
——艾扬格自述瑜伽感悟 // 069	
日常生活中的阿斯汤加瑜伽 // 069	
瑜伽和体式 // 078	
瑜伽——当今问题的良药 // 087	
西方对瑜伽的兴趣何以如此之大 // 089	
瑜伽和净行 (禁欲) // 094	
放松的艺术 // 098	
瑜伽和精神安宁 // 103	
我如何自学呼吸控制法 // 107	
生命能量 (prana) 和呼吸控制法 (pranayama) // 112	
瑜伽和冥想 // 118	
瑜伽: 自我实现之路 // 122	
瑜伽老师的必要品质 // 123	
关于证书问题 // 126	
瑜伽和阿育吠陀在治疗上的相似性 // 133	
第三章 睹见自我之光明	
——艾扬格的评论 // 153	
瑜伽的艺术 // 153	
瑜伽和法 (达摩) // 154	
身体之法 (Sharira Dharma) 的重要性 // 156	
瑜伽教育之于学校的意义 // 158	
关于食物 // 162	
呼吸控制法的功效 // 163	
三摩地 // 163	
第四章 成为自己的医生	
——艾扬格访谈 // 165	

关于上师瑜伽阿查尔雅克里希那玛查雅 // 165
关于拉玛玛尼艾扬格纪念瑜伽学院 // 176
关于瑜伽疗法 (一) // 187
关于瑜伽疗法 (二) // 210
瑜伽对人格的塑造 // 215
与室利·B.K.S. 艾扬格的一小时 // 221
瑜伽在西方和人类的病痛 // 228
拜访 B.K.S. 艾扬格 // 238
联合采访 Commonwealth // 250
第五章 他所成就的自己
——对大师的评论性文章 // 262
第五章 艾扬格和比利时王后 // 262
一位阿查尔雅 (Acharya) 的演化 // 265
行动和完美主义 // 273
艾扬格——老师 // 279
艾扬格——艺术家 // 290
两手空空的音乐家 // 297
艾扬格——一个难解之谜 // 300
狮子和羔羊 // 303
B.K.S. 艾扬格的肖像 // 311
首届国际艾扬格瑜伽大会 // 321
艾扬格——他自己 // 324
真我存在于每一个细胞中 // 330
《瑜伽之光》如何写成 // 333
《瑜伽之光》中的音乐光芒 // 339
普纳学院 // 341
文摘
第一章 身体是我的庙宇
——艾扬格的瑜伽之路
· · · · · (收起)

[艾扬格传 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

艾扬格

印度

艾扬格传

励志

传记

郑州瑜伽培训

郑州泰晟瑜伽馆

## 评论

非常好的一本书。感谢GURU。这是一本瑜伽人必看的书。

-----  
做得太糙了。从出版角度看，不及格。无论翻译、排版还是编排、装帧，都在水准线以下。

-----  
非常多艾扬格大师的采访，很庆幸能从书中看到艾扬格大师的光辉。

-----  
自传在前面很少，后面大部分是自己写的文章和别人的评论文章

-----  
根除身体和头脑中的惰性，培养忍力，耐心，征服身体。碰撞由内而外、由外而内的所有存在。开启灵性。

-----  
[艾扬格传 下载链接1](#)

## 书评

「讀書記錄」：2019年第4本書。《艾揚格傳》(IYENGAR:His Life and Work)（【印】艾揚格(B.K.S Iyengar) /著；王春明 /譯）。

這不是一本純粹意義上的艾揚格大師的自傳。只在第一章流水賬似的記錄了艾揚格大師的一些生平事跡，包括了和他的上師「現代瑜伽之父」室利·克...

今年guruji的忌日，瑜伽馆在推这本书，就买了。

感觉只是从老师口中听过guruji的各种轶事，没有详细地了解过他。所以就想买一本书作纪念，顺便好好读一读他的故事。毕竟艾扬格瑜伽还是改变了我很多。

最直观的，体质变好了：以前是生病大王，现在几乎一年都不怎么生病；去健身...

[艾扬格传 下载链接1](#)