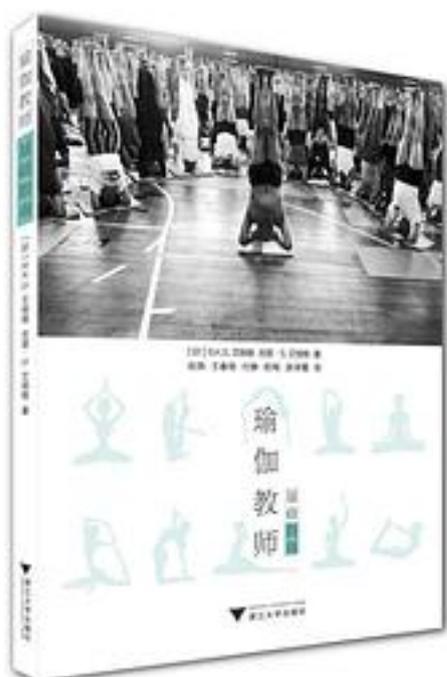


瑜伽教师基础指南



[瑜伽教师基础指南 下载链接1](#)

著者:[印]B.K.S.艾扬格

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787308166874

此教师基础培训教程是基于“Yoga in Action: A Preliminary Course”——《艾扬格瑜伽入门教程》这本书编纂而成。该书主要侧重于瑜伽八支的其中一支——体式。所以，本教程的重点也在体式。

如书名显示的那样，这本书将系统完整地告诉你，如何从一个瑜伽高手成为一个瑜伽明师，如何顺畅地向后来者传授你对瑜伽的体悟与认知，从体式到哲学，身心修炼由浅入深，相信能给予一切有意成为瑜伽教师者明确、科学的指点。

瑜伽教师所必备的素质

不要只用头脑来教学，而要用心来教学。

教师必须学会如何培养学生坚韧不拔的精神，打造他们的意志力，以及教导他们如何抓住重点，如何分配精力。

培养良好的素质，如诚实、有德、乐于助人、慈悲、自尊、要坦率。

作为一名教师，内在保持悦性（sattvic），外在展示激性（rajasic）。教师的激性能帮助学生克服内在的惰性（tamasic）。

必须要培养出优秀的演示能力、口头指导能力，根据学生的需要来教学并同时让头脑保持对当下的觉知。

学会如何安全地教授年长学员以及有患有常见疾病的学员。

作为教师，在指导或帮助学员时不能产生惧怕情绪；表达要清晰准确；有疑惑时要敢于承担，但不要冒险；常回视检查，不要让学生所做超过他们头脑能理解的范围。

上课前，参考学习《瑜伽之光》里各个体式的技巧。这会帮你展示出自信和勇气。

要大胆且谨慎。在你和学生的能力范围内教他们做体式。避免强迫。

作为一名教师，必须阅读以下书籍以获得客观认识：

《瑜伽之光》（绪论部分，认识瑜伽理论）

《调息之光》（第一部分，第一&二章）

《帕坦伽利瑜伽经之光》（第二章第26节至第三章第13节）

《阿斯汤加瑜伽之光》

《艾扬格女性瑜伽》

《哈他瑜伽之光》（第一章）

《艾扬格瑜伽入门教程》

《瑜伽花环》（第一、二、三卷）

以上所有书籍必须人手一本，经常参考阅读。

阅读以下书籍以获得实用知识：

《艾扬格瑜伽入门教程》

《瑜伽之光》

《调息之光》

《艾扬格女性瑜伽》

书中要点应该经常阅读，它们能激发你的好奇心，为你带来头脑的明晰。

时常检视自己的教学质量。坚持自我研习（Svadhyaya）

我的讲解正确吗？

我有没有清楚正确地表达出想表达的内容？

我到底希望他们学到什么或做到什么？

教学时我的体式示范是否与指令词同步？

为什么我的学生没有回应？

学生有没有明白我所说的内容？

我清楚他们问题在哪吗？

表现出积极的态度，不要消极。不要把负面的想法传递给学生。

课后，你回家要思考：为什么学生做不到那些体式？你要反省他们的问题，反复思考，然后自己找办法解决。这样，你会看到随着你教学质量提高的同时，学生也会进步。

表面上视学生为学生，但内心视他们为神的赐予。帮助他们的同时，你也在学习。他们使你领悟，而你应给予他们尊敬。

为了使能够形成正确的理解，进而培养其智性，你需要培养自己的智性。要想成为教师，首先做个学生。

作者介绍:

艾扬格（Bellur Krishnamachar Sundararaja lyengar），1918年12月14日出生于印度卡纳塔克邦一个贫困的家庭。家里有13个孩子，他排行第11。艾扬格瑜伽创始人，其著作《瑜伽之光》被誉为瑜伽体式习练的“圣经”。他一生为现代瑜伽的推广做出了很大贡献，被称为现代瑜伽创始人，2004年被《时代》周刊评选的“世界最具影响力100人”。2014年8月20日，艾扬格因肾衰竭在医院去世，享年95岁。

目录: 导读

第一章 教师指南

第二章 处理问题时的注意事项

第三章 序列

第四章 体式学习序列

第五章 体式习得序列一览

第六章 理论背景

第七章 哈他瑜伽之光

第八章 解剖学学习

第九章 问题——客观题和叙述题

• • • • • [\(收起\)](#)

[瑜伽教师基础指南_下载链接1](#)

标签

瑜伽

艾扬格

艾扬格瑜伽入门教程

YOGA

评论

拼凑之物

#读书#418

作为一名准备从事瑜伽教学工作的小白，这本可以作为入门教程，不过里面还延伸了艾扬格瑜伽系列丛书，看来学海无涯呀，继续努力。

要配合艾扬格系列的其它书来读，如果不是学习艾扬格的，读这本书没多大用。

读完第一遍，对于瑜伽经的解读还要再看。因为不习练艾扬格流派，主要学习如何当个好老师。总体来说体式只是表层，好老师要求很高呢。这本书里最喜欢一句话“习练的结果是燃尽杂质，知识闪耀”“身体头脑都会有杂质，坚持习练可以让人“安住于内，散发光芒”

瑜伽教师指导大纲，没有基础的人用不上

对于自我习练和教课都很有帮助

[瑜伽教师基础指南_下载链接1](#)

书评

[瑜伽教师基础指南_下载链接1](#)