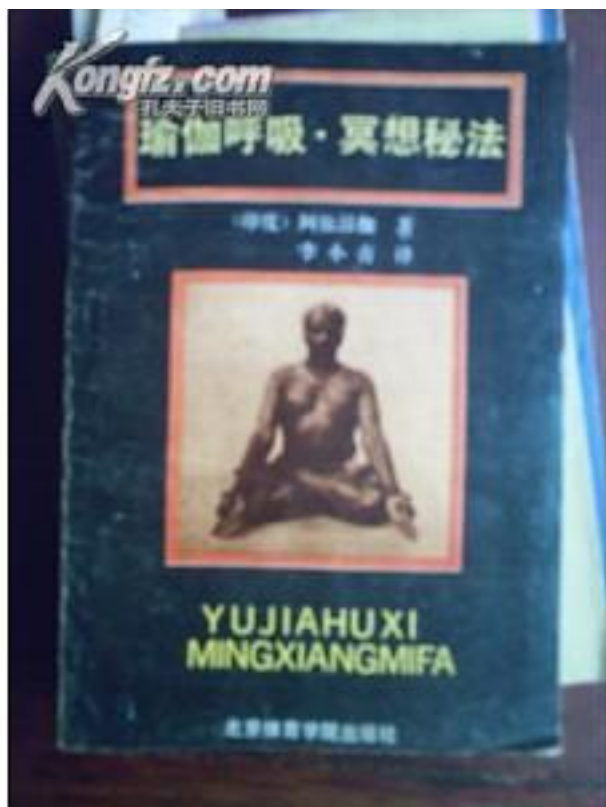


瑜伽呼吸·冥想秘法



[瑜伽呼吸·冥想秘法 下载链接1](#)

著者:[印度]阿依昂伽Iyengar著

出版者:北京：北京体育学院出版社

出版时间:1991.11

装帧:平装

isbn:9787810035385

本书介绍了瑜伽呼吸和冥想的方法。

目录：

第一章 普拉纳雅玛（瑜伽呼吸法）的概念

1 瑜伽是什么

2 瑜伽的阶段

3 普拉纳和宇宙潜能的开发

4 瑜伽呼吸的阶段和类别

5 宇宙能在体内的运行和提升

6 老师和学生应具备的条件

7 瑜伽修炼和进食

8 跨越各种障碍的方法

9 瑜伽呼吸息修炼的神奇功效

第二章 瑜伽呼吸法的基本要求

10 训练前的注意点

11 坐势的要点及其分析

12 精神调整要领

13 使宇宙能量在体内觉醒和向上的庞达

14 把有限和无限结合起来的呼吸法

15 屏气的作用和方法

16 瑜伽呼吸法的三个层次

17 蔓多拉（咒文）

18 呼吸顺序与修炼要领

第三章 瑜伽呼吸法的实践

19 瑜伽呼吸法12个阶段的训练要领

20 维劳玛（反常规的呼吸训练）

21 布拉玛利，姆尔伽和普拉维尼

22 手指的妙用

23 巴斯多利伽和卡帕拉巴迪

24 希塔利和希塔卡利

25 阿奈洛玛

26 普拉迪洛玛

27 斯利亚.贝达纳和江多拉.贝达纳

28 纳第.肖达纳

第四章 冥想（迪雅纳）和尸体姿势

29 冥想（迪雅纳）

30 尸体姿势（夏伐.阿萨纳）

附录：

一 瑜伽呼吸法常用姿势（体位法）介绍

二 瑜伽呼吸法训练日程表

作者介绍:

B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，在西方享有盛誉。艾扬格瑜伽也被看作是当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。美国著名的《瑜伽杂志》在介绍B.K.S.艾扬格时这样写道：“如果没有艾扬格的卓越贡献，尤其是他对每一个瑜伽体式细节精确细致而系统的要求，对瑜伽治疗的研究，和他所培养的严格的瑜伽培训体系，我们现在的瑜伽世界将难以想像。”去年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。

1952年，艾扬格结识了世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因。在梅纽因的帮助下，艾扬格开始将瑜伽传入西方国家。1966年，他的著作《瑜伽之光》首次全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起了不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”该被称为瑜伽史上的经典史著，被译成19种文字在全球出版。

在艾杨格的《瑜伽之光》一书中也有专门的章节论述瑜伽呼吸法，而且艾杨格1991年在中国北京体育学院出版社出版过《瑜伽呼吸冥想秘法》一书，这本书论述了很多呼吸的方法和习练的过程。艾杨格的体式有200多种，要完成这200多种的体式练习需要经过很多年的时间，艾杨格认为在没有很好的体式练习的前提下不要马上进入瑜伽呼吸，按照这个理论，艾杨格的体式练习3~5年，然后在进入呼吸与冥想的练习需要很多年才可以得到一些方法。

目录:

[瑜伽呼吸·冥想秘法_下载链接1](#)

标签

瑜伽呼吸

瑜伽

艾杨格

冥想

调息

灵性

灵修灵性

大师

评论

这是老版本的调息之光

我最早读过的关于瑜伽的书，归类为体育。

[瑜伽呼吸·冥想秘法_下载链接1_](#)

书评

[瑜伽呼吸·冥想秘法_下载链接1_](#)