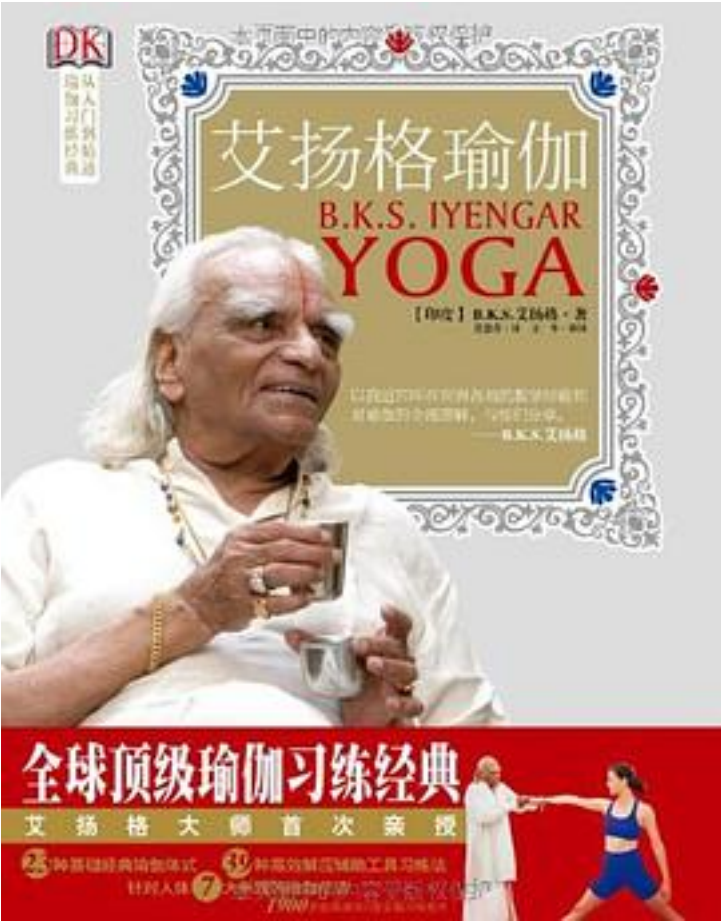


艾扬格瑜伽



[艾扬格瑜伽_下载链接1](#)

著者:艾扬格

出版者:天津社科院

出版时间:2011-2

装帧:精装

isbn:9787806886182

如果你想要习练和了解艾扬格瑜珈，最不得不收藏的便是这本《艾扬格瑜伽》。《艾扬格瑜伽》可以说是艾扬格瑜珈的一面镜子，映照出关于艾扬格瑜珈的每一个细节。《艾扬格瑜伽》采用了全彩页的形式，是一本大部头的百科全书。《艾扬格瑜伽》对每一个重要体式的辅助方法的详细讲解和清晰图示，可以使一个完全没有接触过艾扬格瑜珈的

人，也能迅速找到适合自己的帮助。除了单独体式的讲解，《艾扬格瑜伽》还包含了很多种理疗序列，并且《艾扬格瑜伽》中的理疗序列都是按照辅助瑜伽的形式编排设计的，所以即便没有任何瑜伽功底的初学者，也可以轻松完成整个修复过程。《艾扬格瑜伽》绝对是全世界人民的健康福音书。《艾扬格瑜伽》是一本艾扬格亲授的书，与我们分享他70余年独特而全面的经验。对于艾扬格而言，瑜伽是一种有益于身心灵的整体体验。在本书中，他讲述了自己习练的经历，解释了这门古老习练背后的哲学和理念，以及如何运用瑜伽改变一个人的健康和生活。《艾扬格瑜伽》为不同能力、年龄和身体状况水平的人分别设计，针对初、中、高级习练者都有详细的指导，分步骤、流程图解如何正确地使用每一个瑜伽体式。而独一无二的最终体式的360度全景图片精确地展示了身体每个部分的位置。特别值得一提的是，“辅助工具”一章，介绍了艾扬格如何创造性地使用辅助工具。这样，即便初学者或身体不太灵活的人，也能够借助辅助工具轻松而有效地练习瑜伽的经典体式。“瑜伽治疗”一章，图解系列体式流程，帮人们预防或治疗疾病。同时，增加了一份由艾扬格亲自制定的《20周瑜伽课程》，详解从简单到富于挑战体式的习练过程。

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，是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师。其瑜伽习练以姿势的精准、着重练习顺序、使用辅助器材及公开着重介绍呼吸法的等特色形成一种独特风格的瑜伽体系，即Iyengar瑜伽，是当今世界最为广泛练习的一种瑜伽派系。(欧美最流行的瑜伽练习方法。)

1966年，他的著作《瑜伽之光》首次向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。”此书成了瑜伽体式锻炼的“圣经”，已被译成19种文字在全球出版。2003年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。英国BBC电台称之为“瑜伽的米开朗琪罗大师。”2004年美国《时代》周刊将他评为“一百位全世界最有影响力100人”之一(TIME's Top 100 People)，赞扬他“不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为全球的健身运动”。

目录: 前言第1章 生活与工作 艾扬格的故事 艾扬格大师的一天 善行 教师家庭 女性瑜伽 瑜伽适合每一个人第2章 瑜伽为你而设 瑜伽的目的 通向健康之路 体式的益处 瑜伽与压力 瑜伽与健康第3章 瑜伽哲学 瑜伽的含义 体式哲学 心的境界 瑜伽八分支 呼吸控制 气轮 古鲁与瑜伽修行者第4章 体式为你服务 经典体式 站立体式 山式 三角伸展式 战士第二式 三角侧伸展式 加强侧伸展式 下犬式 加强脊柱前曲伸展式 战士第一式 坐立体式 手杖式 英雄式 束角式 前曲体式 头碰膝前曲伸展坐式 半英雄前曲伸展坐式 背部前曲伸展坐式 扭转体式 巴拉瓦伽扭转式 玛里琪扭转式 倒立体式 头倒立 肩倒立 犁式 后弯体式 骆驼式 轮式 躺卧体式 卧英雄式 挺尸式第5章 瑜伽解压 理解压力 现代社会 食物与营养 正面压力与负面压力 体式与解压 使用辅助工具练习体式 辅助工具 体式解压 稳固的山式 双臂向上伸展的山式 十指相交的山式 双臂背后相叠的山式 双手背后合十的山式 双手相扣成牛面式的山式 三角伸展式 加强侧伸展式 半月式 站立前曲式 加强腿部伸展式（双角式） 下犬式 手杖式 英雄式 脸朝上曲膝式 束角式 吉祥坐 完全船式 坐角式 加强背部伸展式 脸朝下加强背部伸展式 头碰膝前曲式 脸朝下的英雄式 脸朝下盘腿式 巴拉瓦伽扭转式（椅上） 巴拉瓦伽扭转式 玛里琪扭转式 加强玛里琪扭转式 英雄坐侧扭转式 肩倒立 犁式 倒剪式 桥式 倒手杖式 骆驼式 仰卧手抓脚趾腿部伸展式 仰卧束角式 卧英雄式 挺尸式第6章 呼吸控制（使用辅助工具） 呼吸控制的重要性 乌加依呼吸控制法 间断呼吸控制法第7章 瑜伽疗法 瑜伽疗法 心脏与血液循环系统 呼吸系统 消化系统 泌尿系统 荷尔蒙系统 免疫系统 肌肉、骨骼和关节 皮肤 大脑与神经系统 心理与情绪 妇科疾病 男性健康第8章 艾扬格瑜伽课程 瑜伽练习指南 20周瑜伽习练课程解剖指南词汇表体式名称表后记及附录（关于部分词汇的翻译及理解）

• • • • • (收起)

标签

- 瑜伽
- 艾杨格
- 健康
- yoga
- 瑜珈
- YOGA
- 艾扬格
- 工具书

评论

忽略了身体，就会被紧张的生活所影响。瑜伽和摄影有一个共通的一点，摄影不是机械好坏，而是相机背后的那个人的眼睛和脑袋。如瑜伽里求修行不求技艺一样，都是通过某项东西认识自我。

无论是瑜珈，还是太极，抑或截拳道，都是身体生理能量的激发方式，而且本质是一样的，只是表现形式不一样而已。

是身体哲学的实践论。哲学就是实践。瑜伽是东方哲学的精华。

已购。大师83岁时所著，详细亲和，体式竟然有360度的照片图解，太有用了。不过瑜伽还是要跟老师学的吧。艾扬格瑜伽学校在国内就广州、北京、杭州三处。。。

: R214/4454

非常好的书籍。自学初入门者借这本书做个全面的了解，包括体式的详细分解。

一个星期前，艾扬格大师去世。

读完瞬间感觉其他瑜伽书都是浮云,不过也还是美丽的小浮云啦！

强烈推荐，练习YOGA的人必买！

瑜伽体式领域的经典，360度照片，有助于精准把握体位

很棒的工具书。

墙裂推荐！

我给50颗星

改变阅读思路 完成了这本书阅读 瑜伽继续钻研

质量较好

不断摸索，练习，提高。 瑜伽宝藏书

非常好的一本瑜伽书，学学。

不仅仅是瑜珈

图文并茂~对初学者的我来说很不错

一名瑜伽教练的基本配备

[艾扬格瑜伽_下载链接1](#)

书评

没有看英文版的（英文版原名是Yoga the Path to Holistic Health）。因为是初学瑜伽，直接买了这本中文版。内容主要是关于体式方面的，还有些根据不同身体情况一些器官有问题的人的不同方案建议。前面23个体式的360度图很受用，还有后面其他更多体式中的工具使用细节，让新手可...

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.20.atYoKC&id=16558>

982555 艾扬格大师畅销巨著。强烈推荐。瑜伽练习者必备图书

这本书不是普通的瑜伽体式书，是一本治愈型，针对性很强的书，书中艾扬格大师研究多年的简易工具可以让瑜伽达到人人可以练，轻松安抚你的身体，心智，不会造成扭伤拉伤。本人瑜伽书看了很多，但这一本是最科学实用的。

对于初学者、瑜伽教师还有自学瑜伽PS:还是不要自学了。免得体式不准。来说算是不错的一本书。体式分解说明之后还有回收的解释。我本来是个入门的初学者。也觉得很受用。很喜欢。如果不是太沉真的会希望背着去馆里随时看。。。。

不过是一本蛊惑人心的意淫垃圾而已。看看艾扬格一家屌丝成什么样子？所谓瑜伽说到底就是自我折磨，自我催眠，意淫成性的闹剧罢了。不是这些人太能蛊惑，是蠢人实在太多。

[艾扬格瑜伽_下载链接1](#)