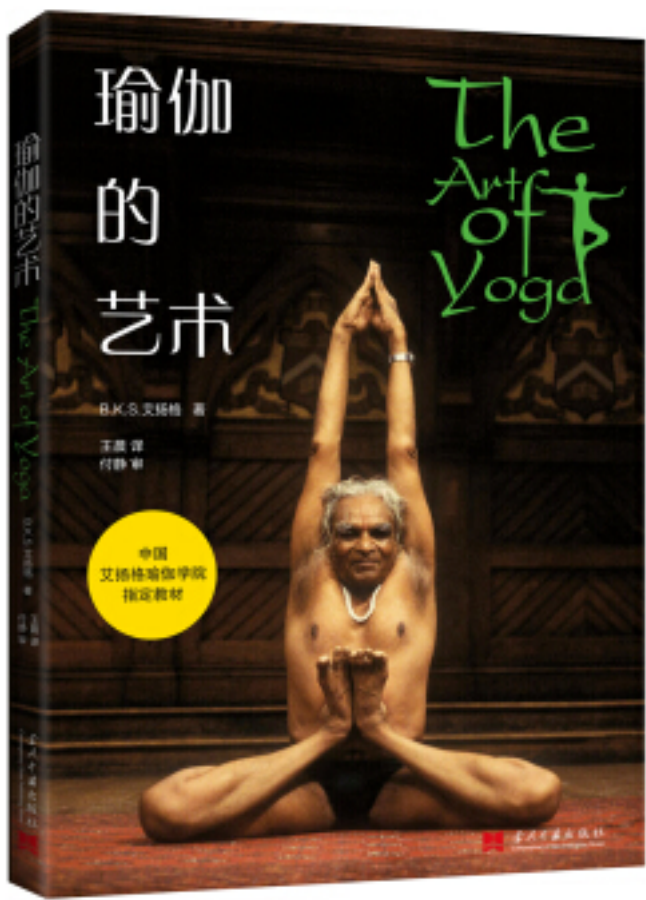


瑜伽的艺术 [The art of yoga]



[瑜伽的艺术 \[The art of yoga\]_下载链接1](#)

著者:[印度] B.K.S.艾扬格 著，王晨 译

[瑜伽的艺术 \[The art of yoga\]_下载链接1](#)

标签

评论

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激

涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

包装看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！漂亮，大气，档次高，质量好。
货比三家，选的也好是辛苦啊！现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到？上午下单，下午到家，速度飞快！看着还行
货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买
不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳。
我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，作为一个京东粉丝，在京东买的东西实在太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

《现代瑜伽圣经：瑜伽之光（完全修订版）》被誉为现代瑜伽圣经。作者艾扬格先生是目前在世的全世界伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉，曾入选美国《时代周刊》全球有影响力的100人排行榜。他是首位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的大师，正是由于他不遗余力地推广，才使瑜伽成为风靡全球的健身运动。这本《瑜伽之光》已被翻译成17种语言在全球出版，一直是较为畅销的瑜伽书籍。艾扬格大师在书中首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，细致讲解了瑜伽呼吸控制法和清洁法，特别讲述体式要点及益处，并亲身完美示范了200个瑜伽体式的完整技巧，配以592幅珍贵照片，书中还有艾扬格大师亲自设计的共300周的瑜伽周练习计划，使瑜伽初学者循序渐进达到高级阶段。
《现代瑜伽圣经：瑜伽之光（完全修订版）》1966年首次出版便引起轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”。通过《瑜伽之光》，上万人开始修习瑜伽，并把瑜伽作为日常生活的一部分。《瑜伽之光》是每个练习瑜伽者必备的指导。

详细介绍了瑜伽♂️炼功的各个阶段的实践经验和要点 值得阅读学习和借鉴？

吾浸淫京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌

很厚的一本书，有些比较难的动作，我们慢慢研究研究吧，难度很大的

很厚的一本书，质量与价钱相对应（一般好的都要一两百）！纸质粗糙，照片黑白，不影响阅读，如果想节约又想学习可考虑！内容等看完之后会追评！

好，很好，我都还没有看，一次性买了很多书，一年的书都有了，，会慢慢看的，尤其是孩子的绘本，培养孩子看书的好习惯，营造一个好的读书环境。

学习瑜伽，购买的新书，艾扬格瑜伽的补充版本，还不错！

艾扬格大师的书瑜伽习练者必读之经典。

印刷黑白图片较多稍微有点异味，放一下应该能好一点，抱着了解艺术的心态看这本书，果然被瑜伽的艺术折服了，很好看

书不错。看了内容。对于我初学者入门还是有点迷茫。因为我笨，有基础的建议买。0基础的在浪费

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我~购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！

很厚实 艾扬格大神真的好厉害 膜拜～

有活动就买呀，有活动就买呀，有活动就买呀！

非常喜欢的书，装订很好，是正版

包装简陋，其他无问题

此用户未填写评价内容

生活养生健康瑜伽生活养生健康瑜伽产后恢复

瑜伽爱好者必看 不错不错

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

凑单买的，看销量还不错，看了再来追加评论吧

这本书绝对值得推荐，无论是瑜伽老师还是瑜伽爱好者都值得收藏。这本书收到的时候是封着皮的，纸质好，现在是我的宝贝。京东快递很快，服务很好，品质高有保证。

早就留意这本书了，因为生宝宝有了腰疼和肩周炎的毛病，身上经常疼，听说练瑜伽对改善身体机制有帮助，练习瑜伽是个长期的过程，像我这种治疗疾病的瑜伽练习在瑜伽馆十节课就快四千了，算了下来一年下来也是一笔不小的费用，平时上班，下班看孩子做家务，时间上也不允许，下定决心买来这本书抽空自己练习，不得部承认瑜伽得魅力所在，已经学会了几个动作，每个动作只要根据书上的要求用心练习，都会收到很好的

效果，身体会留汗，筋骨会得到拉伸，做完动作后虽然会累，但浑身会有种轻松感，很好，还会继续练习

物流慢OK不追究，但是你这个包装也太简陋了吧，外包装就是一个口袋，收到的实物书连保护膜都是坏的，无语了

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

已经是第二次购买便，不错，物美价廉，物流也方便

我——璃莹殇·安洁莉娜·樱雪羽晗灵·血丽魑·魅·J·Q·安塔利亚·伤梦薰魅·海瑟薇·蔷薇玫瑰泪·羽灵·邪儿·凡多姆海威恩·夏影·琉璃舞·雅·蕾玥瑗雅·曦梦月·玥蓝·岚樱·紫蝶·丽馨·蕾琦洛·凤·颜鸢·希洛·玖兮·雨烟·叶洛莉兰·凝羽冰·泪伊如冰落·殇心樱语冰凌伊娜·剁手，觉得这个宝贝非常不错！

好书多买勤读???

俺洋哥是近代最最伟大的瑜伽大师，他的书都值得一看

一次性买了好几本。开始喜欢上瑜伽课。老师推荐的这本书，看看应该有用。

买的东西太多了，评价成了一种负担，不评价好像少了点什么东西，以后统一评价，看见这段话就表示东西不错，值得购买。

《现代瑜伽圣经：瑜伽之光（完全修订版）》——来自B.K.S.艾扬格本人的瑜伽指导简洁清晰地阐述瑜伽哲学，以及达到瑜伽的正确途径。亲身完美示范200个瑜伽体式的完整技巧，大师本人详尽讲解每一个体式的要点及益处。对瑜伽呼吸控制法和清洁法独特

而富有启发性的指导。大使亲自设计的共300周的瑜伽周练习计划，使初学者循序渐近达到高级阶段。瑜伽治疗，有助于各种疾患治疗的瑜伽体式练习。600多幅艾扬格亲自示范的老照片，拍摄于20世纪60年代，是弥足珍贵的历史资料

商品外包装很完整。书籍的印刷、装订、纸质、排版设计都很棒。快递员送货速度很快，服务态度满分，尤其特别可贵的是快递员为客户考虑的十分周到——会电话询问送到哪里更方便。

好看，厚厚一本，不是精装，希望出精装，可收藏，哈哈

作为一个男生，不知道什么时候能下定决心去练习瑜伽并坚持下去。但不过如何先买一本艾扬格大师的《瑜伽之光》，学习一下理论知识？

字体很清晰，好大一本，物超所值，很满意的一次购物，好评好评！

我经常在群里说，我真爱京东呀，买了他的盗版书也能忍的，不生气。希望他多给我机会领好券

谢谢快递，超敬业，2次送过来我都不在家，第3次送过来也不埋怨，因为上班不能接电话，大过年的我都不好意思

非常好的一本瑜伽书籍，很详细，对于初学者的我看了之后很大的收获

双11活动买给父母的，性价比很高，物流很快。

书运输过程中保持完好，速度快！

锻炼身体拉进来了可口可乐了看看默默摸摸

$$\frac{\text{赞} \setminus (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq)}{\nabla \leq \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq)} / \frac{\text{赞赞赞}}{\text{赞赞赞}} \setminus (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq) \wedge (\geq \nabla \leq)$$

拿到手的感觉就怎么这么薄呢。这不刚刚去Tiffany的映客上做了下对比感觉就是薄了一些。等下看看内容吧！

讲解详实，有图有真相，印刷精美。是比较有名的一本瑜伽书，作者很有名，具体内容介绍简明易懂，但是大师示范的动作都是高难度，入门者学不来。就是凑单不容易。基本没有优惠，考虑到在京东享受过不少优惠，也就不计较了。

书质量不错，就是有股油墨的味道

好书，趁双十一活动入货

书很好，送货也快，慢慢看。

哈哈，这个也是老公要的，突然发现他书太多了，这也正好证明他认可京东的图书，不然也不会买这么多

很清晰，每个动作介绍的很详细，图文并茂。

包装整齐，没有破损，物流很快，好评～是值得仔细阅读的好书。

京东自营，方便快捷，物美价廉，物流超快，正品保障，值得推荐，好评！

非常佩服他 巨匠 拜读学习了 书的质量很好???

一下子买了十几本瑜伽书籍，都不错，想全面了解一下瑜伽！

商品不错，颜色和图片一致！京东购物还是比较方便，售后也有保障！好评！

在京东购物多年，商品感觉很好，服务很细致，物流很方便。大品牌，值得信赖，绝对五星好评，都说评价超过30个字会有奖励，这样应该有了吧。。。。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

还没有看，包装特别新，瑜伽的必备之良书，感谢京东特别好

好大一本书，原本想买一本入门儿的，想了想，还是一次到位吧！

好好好好好好好好好好好好好好

是正版的书。内容很好，物流快好评

艾扬格的经典著作。值得一读。

很高兴得到此书。京东自营就是快！

瑜伽圣经，老婆指定购买，还是京东自营靠谱，绝对给力

很喜欢，慢慢看

买来就当摆设了，一时兴起买的

对瑜伽感兴趣，先了解艾扬格

找点时间，修身养性！对自己好一点！

很好！内容很详细。。。。。

书挺好，学习中.....

送小侄子的，希望他喜欢。呵呵！

艾扬格都是瑜伽书一定买。

书还行吧，写的不错，还挺好的，很有用

送货速度快，希望有所帮助

京东就是快，中午下单下午就到了，朋友介绍的书，非常喜欢！

挺好的，一直在京东买书。用了三百减一百的券，四折不到

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容

看了好几家，最终相信京东，果然没失望，质量超赞！

与实物描述一致，快递速度很快，谢谢推介。

好好练习的同时也要学习理论

没看，还，看了后评论，纸张舒服，摸着

一本很厚的书，还没看。只是价格会，活动购买还可接受。

趁着活动的时候赶紧买买买买买买，实惠便宜棒棒哒

很好 是正品 一直都用这种 还会继续买~~~~~

还没来得及看，不过挺期待的，真想给自己放个假慢慢看，外包装完整是正版，快递的速度很快，态度很好！

不错。喜欢喜欢喜欢喜欢

不愧是大师的作品，调养身心。

还不错，容易看懂，坐起来比较困难有些动作

60多有点小贵 艾扬格的经典作品 准备细细研读

书本内容确实不错，图文并茂，讲解要领很到位。我一个初入门者也容易看懂，自我练习也很上手。真心值得一买。

正版图书，物廉价美！内容也很不错。物流超快。

书的质量不错，活动也很给力。

很不错的一本书，物流再快点就好了……

书籍不错，挺好，可以看！！推荐一下！！

练了半年瑜伽，因为大班上课老师不能一一纠正，买本书学习下原理。艾扬格是世界最负盛名的瑜伽大师，倾注毕生于瑜伽事业，值得敬仰。

很好

喜欢瑜伽的朋友可以参考一下

很棒的书，从理论到实践都讲的挺清楚。图片也很清晰，学了一章了，感觉不比报班差

质量很好，特别是便宜，各种活动还可以用券

希望京东服务再完善一下 发货后地址不可更改 有的时候需要小调整希望可以改善 包装需要加强

瑜伽入门必备，我希望能通过这本书走入瑜伽的世界。好厚的一本，得慢慢研读

可惜满减的只有文学小说 总之活动挺实惠 书也很好 买了三箱书了已经 家里放不下了...

喜欢这本书，内容很好很有用

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

包装完好，图文并茂，不错

简洁易懂，学习瑜伽，需要多了解一些瑜伽知识。这本就比较容易上手

京东商品，质量有保障，很放心，物流也很快，非常满意。

字体清晰纸，印刷很干净，书本质量很好，一看就是正版。

动作的解析非常到位，值得好好研究，并跟着书的指导练习

早就关注了，赶上活动买，一起瑜伽，一起做更好的自己

这套瑜伽非常的好很实用真的不错希望下次合作么么哒

开始自学祖国医学。活动给力，又囤了好多书。希望京东越办越好，货品保真，打折多多！

书本真的不错！有图还有详细的体式解说，能很容易理解

杂志的纸质，很好，不错

书真的是超厚超大一本的？

讲解很详细，配有图示，如果能配有光盘就更好了。

文字图片印刷干净清晰，唯一的缺点是包装，两本直接装京东的塑料袋里，有点儿损坏，还有点毛刺。只能把完好的送客户，这本自留了。总体不错，速度快快递很好。多谢。

瑜伽的理论书，要认真练瑜伽还是值得看看的。

在京东购物，商品、包装、物流都无可挑剔，满意。

书很好看 不错 值得一看 都来看看

不错的，讲解很到位，推荐购买^_^

刚刚开始学习瑜伽，了解一下。书的质量不错，送货也很快。

完美的结合，在学习中有深度的体会

纸质一般，书内图片均为黑白，内容还未读，京东快递给力。

正版的《瑜伽之光》书，值得拥有，加上用券，优惠很大！

好书，对自己在家练习的，很有帮助

应该是正品书吧，趁着活动多买点

在瑜伽会所学了一年，知道艾扬格是瑜伽大师，这本书果然专业。厚厚一本，有200多个体式，步骤详细，券后价格很划算。

最近迷上了艾扬格瑜伽，感觉过去都练了假瑜伽，买本书再好好消化一下，跟老师上课还是很重要的

好，非常好，特别好，哈哈哈哈(?ω?)hiahiahia

喜欢瑜伽，更喜欢艾格杨瑜伽理念

非常好的书，支持京东自营图书！

这本书可以说是对瑜伽这个古老的健身项目的研究类书籍，有助于对瑜伽的理解和练习

哈哈哈哈(?ω?)hiahiahia

趁降价刚入手，马上试试效果。

还没看，一直相信京东的质量品质

书特别好，特别的喜欢，推荐购买

很好的东西，期待下次购买哈。

按销量买的，好大一本书，慢慢研究

618活动买的，便宜挺好的

瑜伽教练推荐此书，第一次在京东买书，抱着试试看的态度，真是惊喜，每本书都包着塑料薄膜，纸张很好，值得拥有。

东西很好很喜欢还会再来买的

很好值得购买。京东物流一如既往

书挺不错的，纸质好，印刷清晰，物流也很快，很满意

做瑜伽做了一年多了，慢慢的觉得体式只是外表了，开始研究人体骨骼肌肉排列，希望对瑜伽保持兴趣！

非常好，不愧为瑜伽之光！

很厚一本，内容丰富，价格实惠

已收到，经典书籍，一睹为快

一直在京东购物，信赖京东

帮同事买的，听说这本书不错。

不错不错不错不错不错不错不错吧

喜欢，很好的瑜伽书，正版装订

好干活！！好！！就是书皮装订有些不好～～

比超市便宜多了，是正品

哈哈哈哈哈好有趣的一本书 喜欢超级喜欢

练习瑜伽一年多，因为感兴趣，让老师帮忙推荐的书，好好拜读一下。

帮朋友买的，她挺喜欢的

又是一次疯狂之举，太多了，买的太多了，多吗？书总归是要看的，既然要看，能嫌多吗？虽然花了我不少的钱，尽管如此，还是感觉特别的满足。这一次包装是京东自营，书到了，毫发无损。点赞京东！

包装很不错，书还没开始看，希望是本好书。

还没看哦，还没看哟，天气太冷也没练习，等天暖和点吧。

正版书籍，印刷质量很好，很厚的一本书

好评。一次买了多本瑜伽书，都不错。

现在活动力度越来越小啦以后要换地方啦

京东自营，值得信赖，正版无疑。

东东非常给力，包装也很好，纸质非常棒，一模就是正品。喜欢，京东可以信赖。

朋友介绍买的，挺好的

买书就是乐趣，豆再多点就好了

[瑜伽的艺术 \[The art of yoga\]_下载链接1](#)

书评

[瑜伽的艺术 \[The art of yoga\]_下载链接1](#)