

УДК 14;615.82
ББК 87;75.6
А36

Переводчик Далила
Редактор Алевтина Соловьева

Айенгар Б.К.С.

А36 Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — 8-е изд. — М. : Альпина нон-фикшн, 2017. — 222 с.

ISBN 978-5-91671-666-5

Вы держите в руках мировой бестселлер одного из самых выдающихся учителей йоги Б.К.С. Айенгара, основоположника школы йоги, которая носит его имя. Свой метод познания мира, свою философскую трактовку йоги он изложил в форме, доступной даже для начинающих. Автор не говорит, что все просто, и не дает пустых обещаний для доверчивых читателей, однако он абсолютно уверен, что каждому под силу совершить Путешествие внутрь себя в поиске цельности и внутренней свободы. В этом его убеждают собственный путь, собственный опыт, преодоление трудностей и даже смертельной болезни, которые не сломили его, а, напротив, выработали упорство и желание дойти до самой сути учения. Йога — универсальный путь, прекрасный путеводитель с правилами игры под названием Жизнь. Выполняя асаны, мы делаем не акробатические упражнения. Мы продвигаемся в поиске цельности, преодолевая внешние и внутренние препятствия на нашем пути. И, как остроумно замечает Айенгар, результат зависит от прилагаемых усилий: «Кто-то как минимум сможет самостоятельно завязать шнурки в восемьдесят лет, а кто-то постигнет таинство жизни».

УДК 14;615.82

ББК 87;75.6

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alпина.ru.

ISBN 978-5-91671-666-5 (рус.)
ISBN 1-4050-8787-0 (англ.)

© B.K.S. Iyengar, 2005
© Фотография с обложки. B.K.S. Iyengar, 2005
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2017
Издано по лицензии RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

Содержание

Предисловие.....	7
Введение: на пороге Освобождения.....	10
 <i>Глава I</i>	
Внутреннее Путешествие	17
 <i>Глава II</i>	
Устойчивость: физическое тело (асана).....	31
 <i>Глава III</i>	
Витальность: энергетическое тело (прана).....	65
 <i>Глава IV</i>	
Ясность: ментальное тело (манас).....	97
 <i>Глава V</i>	
Мудрость: тело ума (виджняна)	127
 <i>Глава VI</i>	
Блаженство: тело блаженства (ананда)	157
 <i>Глава VII</i>	
Жизнь в Свободе	185
Асаны для Эмоциональной Устойчивости	213
Предметный указатель	217