

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787040181500

10位ISBN编号：7040181509

出版时间：2009-7

出版时间：高等教育出版社

作者：姜桂萍

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

《高等学校教材：瑜伽》是在吸取瑜伽运动精华的基础上，根据学校体育教学和大众健身的需求，结合作者十余年的瑜伽教学体会，遵循人体健康科学原理以及人体运动学习的规律编写而成。既可作为瑜伽课选修教材，也可作为瑜伽练习者的自学读物。

《高等学校教材：瑜伽》在理念上强调身体姿势、呼吸调理、意念引导三者合一，并重视将这一理念落实在切实可行的具体操作之中，将人体的“气”、“形”、“意”转化为一个个具体身体练习方式，通过呼吸、姿势、冥想（意念）三个环节，达到锻炼身体、延年益寿的目的。

《高等学校教材：瑜伽》分为四个部分。

第一篇为瑜伽引导篇，本篇通过对瑜伽特点、教学方法及锻炼过程中的相关事宜的介绍，引导读者进入瑜伽练习。

第二篇为瑜伽呼吸篇，本篇中将瑜伽呼吸的原理、方法、特点等尽量用通俗易懂的语言、生动形象的漫画来表现，以便于练习者的掌握，并运用到瑜伽身体练习之中。

第三篇为瑜伽姿势篇，在本篇中将纷繁多样的瑜伽姿势进行科学归类，以方便读者的使用。

本篇注重将姿势、呼吸、意念三者合一的理念落实到每一个具体的身体姿势练习之中，解决了目前瑜伽练习中经常出现的只关注身体姿势练习，不知道如何将呼吸配合和意念引导运用到每一个身体练习中的普遍问题。

在每一种姿势练习中，不仅对典型动作进行了介绍，还对其简化练习和加大难度的练习方式都进行了介绍，从而适用于不同人群的锻炼需求。

第四篇为瑜伽冥想篇，本篇介绍了冥想练习对缓解压力、释放紧张、焦虑情绪的作用。

在介绍冥想练习时，结合实践总结了动态冥想练习的方法，使冥想练习变得丰富多样、切实可行。

同时，将传统瑜伽中的七轮理论，力求运用人体科学原理来解释，并落实到每一轮穴的具体练习之中，使古老的瑜伽传统理论与现代科学相结合，具有科学指导价值。

## <<瑜伽>>

### 书籍目录

第一篇 瑜伽引导篇一、关于瑜伽二、瑜伽教学法三、制定锻炼计划的注意事项四、瑜伽锻炼计划范例五、瑜伽锻炼的要求六、瑜伽热身与放松方法介绍第二篇 瑜伽呼吸篇一、瑜伽呼吸的特点二、瑜伽呼吸的锻炼功效三、瑜伽呼吸的基本方法四、瑜伽呼吸练习的步骤第三篇 瑜伽姿势篇一、站姿瑜伽二、坐姿瑜伽三、跪姿瑜伽四、卧姿瑜伽五、平衡姿势瑜伽六、倒置姿势瑜伽第四篇 瑜伽冥想篇一、瑜伽冥想的功效二、瑜伽冥想的种类三、瑜伽脉轮与冥想四、根轮的冥想与调理五、生殖轮的冥想与调理六、脐轮的冥想与调理七、心轮的冥想与调理八、喉轮的冥想与调理九、眉心轮的冥想与调理十、顶轮与冥想参考文献

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>