<<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



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。



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