

<<瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787106033354

10位ISBN编号：7106033359

出版时间：2011-6

出版时间：中国电影

作者：刘曼罗

页数：165

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>

## <<瑜伽教程>>

### 内容概要

很多人都知道瑜伽。  
可是，又有几人真正认识 and 了解瑜伽。  
现在，就让我们翻开作者刘曼罗编写的《瑜伽教程》，去认识 and 了解它，并根据书本的介绍去习练瑜伽的呼吸法、清洁法、呼吸控制法、收束法、冥想练习、唱诵练习、瑜伽体式。  
通过本书，你也将知道其实瑜伽也并不是随便可以练习的，如果不正确地练习不仅不能健身、塑身，还会伤害你原本就健康的身体。

## <<瑜伽教程>>

### 作者简介

毕业于北京体育大学，硕士研究生学位，现任北京电影学院体育教研室主任，主要研究领域为形体教学与大众健身，拥有10多年的形体类课程授课经验，在形体教学与大众健身方面具备独特的见解与教学方法。

本书是作者历经7年对瑜伽的研习与教学的总结，通过阅读大量的文献资料，尽量使田言简易懂的文字描述瑜伽这一高深的学科，同时结合自己的专业与教学经验，编写出瑜伽的授课内容。

作者力求编排出更适合现代大学生的瑜伽习练方法，以达到强身健体，放松身心，最终长期习练瑜伽的目的，并期许此书对高等院校开设瑜伽课程具有交流与推广的意义。

<<瑜伽教程>>

书籍目录

开篇 瑜伽与我 第一章 认识瑜伽 第二章 了解瑜伽 第三章 瑜伽的习练方法 第一节 呼吸法 第二节 清洁法 第三节 呼吸控制法 第四节 收束法 第五节 冥想练习 第六节 唱诵练习 第四章 瑜伽体式 第一节 热身活动 第二节 体式练习 第三节 教学进程 结语 第五章 安全地习练瑜伽 第一节 所谓“瑜伽伤害” 第二节 瑜伽与现代运动科学 第三节 正确地开始练习瑜伽 第四节 特殊状况下的瑜伽练习 第五节 预防伤痛的问题与辅助练习 结语 第六章 自我习练 第一节 实用的体式练习方法 第二节 静坐与感官收敛 结语 止篇：瑜伽与生活参考文献

## <<瑜伽教程>>

### 编辑推荐

很多人都知道瑜伽。

可是，又有几人真正认识和了解瑜伽。

现在，就让我们翻开作者刘曼罗编写的《瑜伽教程》，去认识和了解它，并根据书本的介绍去习练瑜伽的呼吸法、清洁法、呼吸控制法、收束法、冥想练习、唱诵练习、瑜伽体式。

通过本书，你也将知道其实瑜伽也并不是随便可以练习的，如果不正确地练习不仅不能健身、塑身，还会伤害你原本就健康的身体。

<<瑜伽教程>>

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>