

<<瑜伽中级教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽中级教程>>

13位ISBN编号：9787538147551

10位ISBN编号：7538147551

出版时间：2006-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：韩俊

页数：157

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>

<<瑜伽中级教程>>

内容概要

沉浸在瑜伽的世界里，很多朋友会和作者一样有一个共同的感受，那就是瑜伽哲学的包容性和完美性。

自古以来，中国对神秘的中医文化就有三个评价，谓下医治病、中医治人、上医治国。

每当作者开始练习瑜伽，就会想起这个评价在瑜伽上也是那么的亲切。

治病的含义我们很清楚，治人则关系到人的心理、人的信念、人的修养。

不管是方兴未艾的成功学，还是日渐走红的神经语言程式，包括兴于欧美的瑜伽式管理已经很从容的证明了这一点。

这是奉献给广大瑜伽爱好者的一套非常实用的教学参考。

不管是刚刚接触瑜伽，还是已经开始传播这项文化的朋友，这本书都将为您提供专业的帮助。

本书倡导安全、正确、系统的瑜伽练习，以科学严谨的方式和态度阐释古老神秘的瑜伽。

虽然在这个喧嚣的世界上，真正的瑜伽是那么稀少，但是本书愿和您一起开始真正的瑜伽。

<<瑜伽中级教程>>

作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984年结缘瑜伽，15年职场经验，10年讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004年被中国劳动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教

<<瑜伽中级教程>>

书籍目录

前言第一章 瑜伽体位 蛙式系列 坐角系列 侧板系列 单腿站立腿伸展系列练习 瑜伽身印系列 鸽王系列 精灵系列 海狗系列 鹤禅系列 肩立系列 头倒立系列第二章 瑜伽休息术 一、休息术的概念和引导词 二、瑜伽休息术的课程和注意事项第三章 瑜伽论人体的构成 一、瑜伽隐性生理系统中的尼达 二、瑜伽隐性生理系统中的恰克拉第四章 瑜伽课程设计和训练原则 一、全面性原则 二、超负荷性原则 三、针对性原则 四、渐进性原则 五、复原性原则 六、趣味性原则 七、瑜伽性原则 八、课程的普及性及普遍性原则第五章 瑜伽洁净功 一、涅梯法：鼻腔的清洁 二、商卡肠道清洁法 三、瓦尼联尔·道梯 四、特拉他卡法（一点凝视法） 五、瑜伽断食法第六章 瑜伽的自我认知 一、了解朋友 二、寻找自我 三、把心带回家 四、自我认知练习导引词第七章 调息法.....第八章 收束和契合法第九章 冥想第十章 教练基本沟通原则及课堂训练技巧第十一章 针对不同练习人群的课程设计参考文献附录

<<瑜伽中级教程>>

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>