

<<初级瑜伽经典教程>>

图书基本信息

书名：<<初级瑜伽经典教程>>

13位ISBN编号：9787802038332

10位ISBN编号：7802038332

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女

作者：张君可

页数：91

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>

## <<初级瑜伽经典教程>>

### 内容概要

《初级瑜伽经典教程》专门为初学者量身定做，最基础的体位法，最需掌握的要领，最系统的理论，最科学的指导。

集合最简单易学的瑜伽基础动作，包括最基础的理论指导、标准的动作示范及要领，详细讲解分析，一招一式循序指导，让初学者轻松掌握，快速入门！

本套简易瑜伽组合，随时随地都可练习，全面塑造美好身材，健身、调整，增强活力。

## <<初级瑜伽经典教程>>

### 作者简介

张君可，出身于中医世家，河北医学院毕业。

现任国际瑜伽科学研究协会会长，北京丰益飞天舞蹈健身中心主教，国际企业联合会文体部部长。

曾在印度等国学习研读东方医学及瑜伽文化，开办学校，培养大量的瑜伽教学人才，并出版有关书籍及教材，运用肢体和倾心的交流，感悟

## <<初级瑜伽经典教程>>

### 书籍目录

第一章 瑜伽简介 什么是瑜伽 瑜伽的起源 中国瑜伽的传播 瑜伽的修持方法 瑜伽之妙 瑜伽与其他运动的区别 瑜伽误区 瑜伽练习注意事项 瑜伽姿势 瑜伽呼吸 第二章 初级体位 瑜伽初级坐姿 简易坐 常坐 半莲花坐 雷电坐姿 第三章 瑜伽体位 坐姿类动作 (热身姿势) 颈部练习 肩部练习 肘部练习 灵活膝盖 半莲花膝部练习 灵活脚踝练习 蝴蝶功 站姿类动作 山立式 单臂风吹树式 铲斗式 风吹树式 下蹲式 幻椅式 加强式:雷电式 摩天式 树式 前驱扭转类 单腿背部伸展式 加强式:单腿背部伸展式 加强式:双腿背部伸展式 简单拱背式 半龟式 直角式 直挂云帆 坐立扭脊式 脊柱扭转式 加强式:合掌扭转 加强式:扭转仰望式 加强式:侧腰扭转式 盘坐侧伸展式 腹部按摩功 后弓式 加强式:鸭行式 后腰预备功 加强式:骆驼式 猫式 加强式:猫扭转 加强式:虎式 卧类动作 半蝗虫式 加强式:全蝗虫式 眼镜蛇式 加强式:人面狮身式 加强式:蛇击式 加强式:狗伸展式 下犬式 上犬式 仰卧类动作 桥式 鱼式 加强式:全莲花鱼式 云雀式 船式 抱腿压腹式 摇摆式 加强式:下半身摇动式 步步莲花 敬礼式 加强式:花环式 眼部动作 YOGA眼睛保健功 向太阳致敬式

## <<初级瑜伽经典教程>>

### 章节摘录

插图：大约在公元4世纪左右，瑜伽随着佛教的传播而传入中国。

一本《瑜伽师弟论》即是唐僧去印度取回的一本经书。

足以证明“瑜伽”一词早在唐代就已经出现了。

另外中国南北朝时期传入的《易筋经》、唐朝流行的《天竺按摩法》、宋代的《婆罗门导引法》都是从印度传入我国的瑜伽术。

国人最早认识瑜伽是在1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片，这使很多人认识了瑜伽。

现在，“瑜伽”两个字已越来越多地出现在我们的视线里，走进我们的生活中。

近年来，瑜伽已经风靡世界各地，并在中国成为了一种流行时髦的健身运动。

瑜伽之所以能越来越受到全世界人民的欢迎，不仅在于瑜伽文化的独特魅力，更在于其是一种最自然的最有亲和力的练习——适合任何年龄和性别的人们来练习。

现代生活节奏快、竞争激烈、工作压力较大，无疑瑜伽成为最佳减压的一种运动，各色瑜伽馆遍布全国各地。

对中国人来说：真正认识和了解瑜伽刚刚起步：西方人也如此：仅是人们塑身美体、减压放松的一种健康运动，局限在用现代生活理念来看待瑜伽，而对瑜伽的哲学理念和生命科学不以为然。

未来瑜伽的真实内涵知识有待于国人共同来努力完善。

<<初级瑜伽经典教程>>

编辑推荐

《初级瑜伽经典教程》：最基础的瑜伽动作，最科学的瑜伽诠释，功效卓越的瑜伽入门教程。  
国际瑜伽科学协会会长，北京丰益飞天舞蹈健身中心主教，国际企业联合会文体部部长。

<<初级瑜伽经典教程>>

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>