

<<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

图书基本信息

书名：<<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

13位ISBN编号：9787302294276

10位ISBN编号：7302294275

出版时间：2012-9

出版时间：清华大学出版社

作者：王月 编

页数：170

字数：262000

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>

## <<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

### 内容概要

形体礼仪与瑜伽塑身训练的教学组合是当今高校体育教学的一项新内容。瑜伽塑身结合形体礼仪进行训练,可培养大学生具有良好的身体形态、文明的礼仪举止和高尚的道德修养,对大学生的综合素质培养起到有效的推动作用。

王月等编著的《形体礼仪与瑜伽塑身训练》着重介绍了瑜伽的调息冥想姿势、呼吸的控制、热身与放松姿势、站立姿势、跪姿与坐姿、俯卧姿势、下蹲姿势、平衡与倒置姿势的训练要领,并提供了瑜伽初级练习(30分钟与60分钟)、减脂塑身练习、改善背痛练习、抗抑郁练习的示范计划供练习者参考,旨在让练习者改善形体、增进健康、镇定心神、调养身心,提高练习者身体的控制能力,使练习者更加自信,以达到外塑身象、内练修养的目的。

《形体礼仪与瑜伽塑身训练》在为广大读者树立“健康第一”观念的同时,也为广大读者树立了形体礼仪的标准,提供了瑜伽塑身训练的科学理念和有效方法,以及一套可以终生受益的健身运动。

《形体礼仪与瑜伽塑身训练》可作为高等院校和职业院校的体育教学教材,也可作为广大读者学习健身知识和进行健身运动的参考读物。

## <<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

### 书籍目录

#### 第一单元 形体礼仪

第一课 形体姿态

第二课 表情礼仪

第三课 手势礼仪

思考与练习

#### 第二单元 瑜伽塑身与形体美

第一课 瑜伽的起源与发展

第二课 瑜伽健身法的特点和作用

第三课 瑜伽健康饮食

第四课 瑜伽练习的注意事项及锻炼方法

思考与练习

#### 第三单元 瑜伽基础入门

第一课 瑜伽的调息冥想姿势

第二课 瑜伽呼吸和呼吸的控制

第三课 瑜伽的热身与放松姿势

思考与练习

#### 第四单元 瑜伽塑身与形体控制训练

第一课 加强自信的站立姿势训练

手臂伸展式

风吹树式

幻椅式

战士第一式

战士第二式

三角伸展式

三角扭转式

侧角伸展式

侧角扭转式

加强侧伸展式

双角式

直角式

增延脊柱伸展式

腰部转动式

#### 第二课 稳定身心的跪姿与坐姿训练

猫式

虎式

婴儿式

英雄式

门闩式

骆驼式

牛面式

船式

前支撑式(反抬式)

双腿背部伸展式

头\_碰膝式

半莲花坐单腿背部伸展式

## <<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

天鹅式  
简易脊柱扭转式  
圣哲玛里琪一式  
鸽子式  
开胯练习  
束角式  
坐角式  
神猴式

### 第三课 柔软身心的俯卧姿势训练

蛇伸展式  
眼镜蛇式  
蝗虫式  
眼镜蛇扭动式  
弓式  
人面狮身式  
板式  
侧板式  
上犬式  
桥式  
轮式  
上伸腿式  
蹬车式  
祛风式  
卧英雄式  
仰卧脊柱扭转式  
鱼式  
炮弹式

### 第四课 协调身心的下蹲姿势训练

蹲式  
单侧平衡下蹲式  
腹部按摩功：  
敬礼式  
花环式

### 第五课 优美的平衡与倒置姿势训练

鸟王式  
树式  
半月式  
半月扭转式  
站立半莲花背部伸展式  
趾尖式  
手抓脚单足抬腿式  
单侧伸腿式  
舞王式  
站立锁腿式  
战士第三式  
下犬式  
犁式

<<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

叩首式

肩肘式

头倒立

思考与练习

第五单元 自我练习计划书

第一课 计划书的制订

第二课 练习示范计划

思考与练习

附录A 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见

附录B 国务院印发全民健身计划(2011—2015年)的通知

附录C 教育部关于2010年全国学生体质与健康调研结果公告

参考文献

## <<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：这些种类是根据现代人的身心健康需求而产生，有的派别强调独特的锻炼法，有的强调效果，有的强调对象，有的则以宗师为名。

1.艾扬格瑜伽 艾扬格瑜伽是以著名的印度大师B.K.Iyengar的名字命名的瑜伽。

其瑜伽锻炼以姿势的精准、练习的顺序、使用的辅助器材等为特色，注重人体的正确摆放及生理结构、骨骼肌肉的功能等，强调体位动作的精准，有矫正和恢复身体的效果。

在练习过程中有时候需要借助工具完成相应的体位练习，给人以安全感，更适合入门学习者和身体僵硬的人练习。

【注意事项】瑜伽讲求对自身的慢慢调整及提高，因此初学者不要急于求成，过于追求达到某一种程度。

特别要注意姿势的正确性，切忌为追求动作幅度而使动作变形。

2.阿斯汤加瑜伽 阿斯汤加瑜伽是SriK.PattabhiJois创立的瑜伽教派，Pattabhi大师是Iyengar大师的师兄弟。

阿斯汤加瑜伽来源于圣哲瓦玛塔瑞斯记录的一份古老的手稿《瑜伽合集》中的一种瑜伽体系。

《瑜伽合集》是有关哈达瑜伽的韵文的选集。

它包含一系列许多不同体式的组合。

阿斯汤加瑜伽是国际上最为古老和流行的一种哈达瑜伽的练习风格。

其强调体位练习中“三把锁”的应用，即喉咙、肚脐、会阴相结合。

它比较侧重于力量、柔韧性、耐力的培养锻炼，尤其是力量和耐力，是各类瑜伽中运动强度比较大的一种。

阿斯汤加瑜伽分为6个级别，每个级别由60个左右的体位组成，严格按照固定的顺序编排，不能颠倒，强度大，需要在指导之下完成。

阿斯汤加瑜伽传到欧美后，衍生出了流瑜伽、活力瑜伽等。

【注意事项】由于阿斯汤加瑜伽的强度大，对身体的力量、平衡等能力要求高，因此练习者尤其是初学者一定要量力而行。

建议刚接触瑜伽者不要练习，等有一定基础后再尝试。

<<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

编辑推荐

<<形体礼仪与瑜伽塑身训练>>

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>