

<<大学瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<大学瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787308079549

10位ISBN编号：7308079546

出版时间：2010-9

出版时间：浙江大学

作者：魏云花

页数：155

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>

<<大学瑜伽教程>>

内容概要

瑜伽是以塑造学生的形体、增进身心健康为主，培养学生的创造性和整合运用为辅的一门综合性课程。

瑜伽课程，在贵阳师专和贵阳学院已开设十年，深受学生们的喜爱。

课程内容涉及：总论、瑜伽训练的重要法、三脉七轮、瑜伽体式课程、综合课、热瑜伽、瑜伽动作的创编等。

它与我院确定的“培养创新精神、国际意识、信息素养、学习潜能”的选修两门课程目标相符合，与我院第一批重点建设的选修课程相匹配，共同促进学生的身心全面发展，提高学生终身体育锻炼的意识，是我院选修课程的重要组成部分。

<<大学瑜伽教程>>

书籍目录

第1章 总论 1.1 瑜伽的起源 1.2 瑜伽的古老流派 1.3 瑜伽的三个时期和发展现状第2章 瑜伽训练的基础知识 2.1 练习瑜伽的五个基本原则 2.2 练习瑜伽的五个要点 2.3 瑜伽的练习注意事项 2.4 瑜伽练习与体育锻炼的区别第3章 瑜伽训练的重要方法 3.1 瑜伽冥想法 3.2 收束法 3.3 契合法第4章 三脉七轮简介 4.1 三脉 4.2 七轮第5章 瑜伽体式课程 5.1 呼吸中运动 5.2 将自己颠倒的动作 5.3 坐、站、躺与呼吸 5.4 按顺序连接起来的瑜伽动作练 5.5 简单的减压姿势 5.6 平衡姿势动作 5.7 力量动作：秋千式 5.8 柔耐动作 5.9 美体姿势 5.10 平衡身体的调理 5.11 瘦身塑形的肌肉练习 5.12 灵活优美舒适的伸展练 5.13 如何使心情平静、释放压力第6章 瑜伽综合课程及介绍 6.1 视力保健 6.2 改善睡眠 6.3 治疗腰背痛 6.4 抗抑郁第7章 热瑜伽 7.1 调息系列站立式深呼吸 7.2 半月式手触脚式 7.3 笨拙式 7.4 鸟王式 7.5 站立头触膝式 7.6 站立拉弓式 7.7 战士第三式 7.8 站式分腿伸展式 7.9 三角式 7.10 站立分腿头触膝式 7.11 树式 7.12 趾尖式 7.13 仰卧式 7.14 除风式 7.15 仰卧起坐 7.16 眼镜蛇式 7.17 蝗虫式 7.18 全蝗虫式 7.19 弓式 7.20 卧英雄式 7.21 半龟式 7.22 骆驼式 7.23 兔子式 7.24 单腿及双腿头触膝式 7.25 脊柱扭动式 7.26 霹雳坐吹气式 7.27 练习者容易产生的问题 7.28 掌握练习热瑜伽的窍门第8章 瑜伽体式的科学研究 8.1 瑜伽文化体式 8.2 瑜伽冥想体式 8.3 瑜伽松弛体式第9章 瑜伽动作的创编 9.1 瑜伽课程编排的原则 9.2 瑜伽课程编创的特点 9.3 瑜伽课程的编排方法

<<大学瑜伽教程>>

章节摘录

插图：瑜伽契合法是将细微的运动、手势等物理的表象具体为精神上的内涵。

他们代表着一种传递着深奥思想的象征性语言。

我们可以在课前冥想时把手印介绍给学员，有加强注意力、增强效果的作用，还可以把手印加在体位中，引导能量的流通，利于练习修行。

瑜伽契合法除了广为人知的瑜伽手印之外，还有头部瑜伽和姿势瑜伽。

经书上说，当一种瑜伽的体位达到完美的状态就可以达到封印的境界。

传统上来说，瑜伽契合法可以认为是一种高层次的精神修炼，但是这只有在练习者完成坐法和调息的训练之后才能实现。

它通过在人体内设立不用的能量流，重新引导这些能量在人体内消散，从而达到改变感觉和心情的目的。

瑜伽契合法通过坚持将意识集中在一点的方法，例如用于冥想中的智者瑜伽，可以帮助练习者强化注意力。

智者瑜伽代表的是智慧和直觉。

它是用食指去触摸拇指根部的心理神经手指锁。

食指代表个人的自觉性，而拇指象征着最高意识。

因此契合代表在超然忘我的境界中的一种天人合一意识。

契合法主要可分为提肛契合法、乌雅契合法、舌抵后腭契合法、母胎契合法几类。

1.提肛契合法肛门区域的生命之气（阿帕那瓦由，即阿帕那风息）在正常状况下是向下运行的，练习瑜伽的目的是将它转为向上运行。

提肛契合法可以帮助实现这个目的。

把提肛契合法和诸如头倒立或肩倒立等某个倒转的姿势结合起来做，对治疗痔疮特别有效。

<<大学瑜伽教程>>

编辑推荐

《大学瑜伽教程》是由浙江大学出版社出版的。

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>