

<<普通高校瑜伽课程教材>>

图书基本信息

书名：<<普通高校瑜伽课程教材>>

13位ISBN编号：9787310032754

10位ISBN编号：7310032756

出版时间：2009-10

出版时间：南开大学

作者：冯永丽

页数：296

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>

## <<普通高校瑜伽课程教材>>

### 内容概要

瑜伽运动是东方最古老的健身术之一，它起源于印度，距今已有五千多年的历史。瑜伽简便易学，具有强身健体的功效。在练习瑜伽的过程中，人的身体和精神相互协调配合，从而使身心和谐愉悦，并可以消除由现代社会各种压力所引发的紧张焦虑、内分泌失调等“都市病”症状，使练习者以积极、乐观和自信的心态去学习、工作和生活，享受美好的人生。当前，瑜伽作为一项身心双修的健身益智运动，正受到越来越多的人们的喜爱。为了适应广大瑜伽爱好者的锻炼需要，结合高校体育课程教学改革的目标要求，我们编写了这本瑜伽运动实用教材。全书分为基础理论与实践教学两大部分。基础理论部分阐述了瑜伽运动的起源与发展、分类和特点、传统功能与现代价值，瑜伽练习的各项准备和总体要求，保健班学员、经期女性、中老年人、脊椎病患者、抑郁症患者和内分泌失调者等特殊锻炼人群练习瑜伽的注意事项，瑜伽运动的教学指导与动作考核，以及运动的饮食配合等内容。实践教学部分介绍了瑜伽调息的目的、要求和入定的基本姿势，编排了单人瑜伽体位练习和双人体位练习，还为上述六类特殊锻炼人群有针对性地各提供了一套练习方案，最后，还介绍了瑜伽冥想的方法要领，练习者通过课上选练和课外自修，可使身心得到调养，从而有效缓解学习、工作和生活中的压力。

## <<普通高校瑜伽课程教材>>

### 书籍目录

前言上篇 瑜伽运动的基础知识第一章 瑜伽运动概述第一节 瑜伽运动的起源与发展1.1.1 瑜伽运动的起源1.1.2 瑜伽运动的发展1.1.3 瑜伽运动在中国第二节 瑜伽运动的分类和特点1.2.1 瑜伽运动的分类1.2.2 瑜伽运动的特点第三节 瑜伽运动的功能与价值1.3.1 瑜伽运动的传统功能1.3.2 瑜伽运动的现代价值第二章 瑜伽练习的准备和要求第一节 瑜伽练习的各项准备2.1.1 瑜伽练习的环境2.1.2 瑜伽练习的时间2.1.3 瑜伽练习的用具和着装2.1.4 瑜伽练习的饮食与热身第二节 瑜伽练习的原则要求2.2.1 瑜伽练习的原则2.2.2 姿势的总体要求2.2.3 呼吸的基本方法第三节 特殊人群的注意事项2.3.1 瑜伽运动对特殊锻炼人群的适用性2.3.2 特殊锻炼人群练习瑜伽的注意事项第三章 瑜伽运动的教学与考核第一节 瑜伽运动的教学指导3.1.1 教学指导的意义3.1.2 教学指导的方法3.1.3 教学指导的内容第二节 瑜伽运动的动作考核3.2.1 动作考核的目的3.2.2 动作考核的标准第四章 瑜伽运动的饮食要求第一节 饮食的作用与原则4.1.1 瑜伽食品的作用4.1.2 瑜伽的进食之道第二节 瑜伽运动养生食谱4.2.1 瑜伽素汤4.2.2 瑜伽菜品4.2.3 瑜伽主食4.2.4 瑜伽饮品下篇 瑜伽运动的修习实践第五章 瑜伽运动的调息第一节 瑜伽调息的目的要求.....第六章 瑜伽运动的入定第七章 瑜伽运动的体位第八章 瑜伽运动的冥想后记

<<普通高校瑜伽课程教材>>

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>