

<<瑜伽90'中级教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽90'中级教程>>

13位ISBN编号：9787311035402

10位ISBN编号：7311035406

出版时间：2010-2

出版时间：兰州大学出版社

作者：贾文红 等编著

页数：122

字数：220000

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90'中级教程>>

### 内容概要

本书的出版，是对瑜伽课程的进一步完善。

瑜伽课在兰州大学体育教学中历经了5年的教学与实践。

从初级教程的十二个动作组合。

到中级教程的五个动作组合。

有众多的学生和教工参与实践。

内容的选择上更贴近学生，教学的方法上更人性化，在教学的系统性上也符合36周72学时的教学要求

。在本书的编写中，始终贯穿教育为本、终身锻炼的思想，以运动解剖学、运动生理学、运动力学、民族传统体育学为指导，选择、编排更符合学生实际的练习内容，达到锻炼身体之目的。

<<瑜伽90'中级教程>>

书籍目录

一 瑜伽的含义及演变 1. 瑜伽释义 2. 瑜伽的形成 3. 瑜伽的演变二 瑜伽的流派 1. 智瑜伽 2. 业瑜伽 3. 奉爱瑜伽 4. 王瑜伽 5. 哈他瑜伽三 瑜伽——全面健康的生活艺术 1. 瑜伽的练习 2. 瑜伽的理念四 瑜伽手印 1. 手印：手部的瑜伽 2. 手指的象征：手印的意义 3. 几种常见的手印五 调息和悬息 1. 调息 2. 悬息六 冥想 1. 呼吸冥想 2. 语音冥想 3. 烛光冥想七 瑜伽体位 1. 坐姿：安定心神，滋养神经 2. 跪姿：调整背部和脊柱 3. 站姿：伸展脊柱，放松身心 4. 卧姿：增加脊柱弹性(俯卧)；有益腹部内脏器官(仰卧) 5. 支撑平衡：强壮手臂，培养平衡感，增加稳定性 6. 倒立：延缓衰老，促进血液循环八 瑜伽动作组合 第一组合 坐姿组合 第二组合 门闩式组合 第三组合 胸式组合 第四组合 韦史努式组合 第五组合 扫转式组合九 后记参考文献附：瑜伽心得 走进瑜伽，享受生活——兰州大学教工瑜伽练习场景 示范动作学员介绍 练习瑜伽需掌握的医学常识

<<瑜伽90'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>