

<<瑜伽全程自学天书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽全程自学天书>>

13位ISBN编号：9787544234870

10位ISBN编号：7544234878

出版时间：2009-9

出版时间：南海出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：285

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>

## <<瑜伽全程自学天书>>

### 内容概要

中国瑜伽行业协会（CYPA）、北京凭海听风瑜伽教练培训倾力打造，新浪健身频道、搜狐健康频道、网易健康频道、健康时报鼎力打造。

权威教程，初学者和瑜伽教练必备宝典，110个标准体位法，动作要点和功效全面解析。

时尚乐活族必备健康书，做自己的养生师，瑜伽呵护你一生的健康，权威瑜伽机构5年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

追寻瑜伽的千年智慧，揭开人类健康法则，时尚白领、乐活一族，健康生活必备书！

全球超过1亿人在练习的健康身法宝，生命中最值得珍藏的健康秘籍，为你开启源源不断的生命能量涌泉。

## <<瑜伽全程自学天书>>

### 作者简介

矫林江，国际瑜伽导师、瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人，矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从chitrangda、Hemangini、Gajen

## &lt;&lt;瑜伽全程自学天书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 瑜伽导论 一、什么是瑜伽 二、瑜伽的分类 三、瑜伽的起源及发展史 四、瑜伽导师制度 五、瑜伽练习安全手册 六、瑜伽饮食观 七、瑜伽课程的编排原理

第二章 预备课程 一、7种瑜伽坐姿 二、7种瑜伽手印 三、3种呼吸法

第三章 初级教程 一、向太阳致敬(初级拜日式) 二、颈部练习 三、肩部环绕 四、盘坐伸展式 五、灵活膝盖 六、半莲花坐膝部练习 七、半莲花坐 八、蝴蝶功 九、猫式 十、虎式 十一、扭脊式 十三、人面狮身式 十四、半月式 十五、眼镜蛇式 十六、蛇击式 十七、半箭式 十八、坐山式 十九、英雄式 二十、半蝗虫式 二十一、全蝗虫式 二十二、三角伸展式 二十三、侧角伸展式 二十四、直角式 二十五、眼镜蛇扭转式 二十六、单手弓式 二十七、树式 二十八、鸵鸟式 二十九、抱膝压腹式 三十、半脊柱扭动式 三十一、三角转动式 三十二、敬礼式 三十三、花环式 三十四、幻椅式 三十五、摇摆式 三十六、船式 三十七、桥式 三十八、叩首式 三十九、鱼式 四十、步步莲花 四十一、顶峰式 四十二、铲斗式 四十三、动物放松功 四十四、双角式 四十五、鸭行式 四十六、门闩式 四十七、后腰预备功

第四章 中级课程 一、向太阳致敬(中级拜日式) 二、榻式 三、战士一式 四、战士二式 五、战士三式 六、前伸展式 七、磨豆功 八、鸽子式 九、回望式 十、舞者式 十一、蹲式 十二、鸟王式 十三、直挂云帆 十四、乾坤扭转 十五、单双腿背部伸展 十六、骆驼式 十七、轮式 十八、弓式 十九、小桥式 二十、简易倒立 二十一、犁式 二十二、肩倒立 二十三、身腿结合 二十四、兔式 二十五、顶礼式 二十六、半莲花前伸展 二十七、仰卧扭脊式 二十八、半莲花单腿独立伸展式 二十九、半脊柱扭动式 三十、莲花内撑式 三十一、莲花外撑式 三十二、神猴哈努曼式

第五章 高级课程 一、高级拜日式——太阳式 二、双莲花鱼式 三、高级船式 四、蛙式 五、蝎子式 六、侧腿平衡 七、双手蛇式 八、单手蛇式 九、袋鼠式 十、头倒立 十一、全蝙蝠 十二、束角式 十三、鸽王式 十四、侧乌鸦 十五、全舞王 十六、蛇王式 十七、平衡单腿压腹式 十八、三角转动式 十九、射手式 二十、头入双腿式 二十一、单腿压腹 二十二、前伸展 二十三、全骆驼 二十四、轮式变体 二十五、云雀式 二十六、起重机式 二十七、侧腿抓脚 二十八、单腿鸽王 二十九、反转蝗虫式 三十、反手弓式

附录

章节摘录

第一章瑜伽导论 一、什么是瑜伽 瑜伽起源于公元前2500年的印度河文明。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。瑜伽作为一门综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性方式，一直在印度文化中扮演着重要的角色，后来也对其他国家的文化产生了深远影响。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐与统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

<<瑜伽全程自学天书>>

编辑推荐

亚健康、高压族群的瑜伽减压课程      坐坐族、按摩族的瑜伽理疗课程      调理五脏六腑的瑜伽  
内养课程      运动健将的瑜伽修护课程      专属女人的瑜伽养护课程      专属男人的瑜伽养护课程  
病症分析+对症瑜伽体式+瑜伽导师演练+练习要诀+调理功效+瑜伽生活习惯，轻松击败致病因子，  
还你充沛精力与青春活力！

<<瑜伽全程自学天书>>

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>