

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787561166161

10位ISBN编号：7561166168

出版时间：2011-10

出版时间：大连理工大学出版社

作者：王晓玲，刘君 主编

页数：122

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>>

### 内容概要

本书是“大学生运动体验系列教材”之一，采用真人示范、图片说明的方式介绍了瑜伽的多种体位法，并详细说明了多种体位法的动作规格和健身功效；同时还编排了适合教师和学生的办公室瑜伽，以及适合从事各类工作的瑜伽爱好者的练习方法。

## <<瑜伽>>

### 书籍目录

- 第一章 瑜伽的概述
- 第二章 瑜伽的体系及特点
- 第三章 瑜伽独有的健身功效
- 第四章 学校瑜伽
- 第五章 办公室瑜伽
- 第六章 适合各类人群的瑜伽
- 第七章 瑜伽的修持方法
- 第八章 动作要领及医疗功效
- 第九章 练习瑜伽的注意事项及常见误区
- 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：随着国内人们物质文化水平的不断提高，多数人在满足了衣食住行等方面的需求时，开始转向对自身健康美丽的高度重视，并且这种需求呈现出快速增长的趋势。

现代都市生活，节奏快、压力大，人们在承受着来自社会、工作、生活的各方面压力的同时，还要面对日益繁杂的日常事务。

人们身体有了病，可以通过医生治疗，而人们心理上的疾病是难以治疗的；传统的方式根本无法满足快速有效治疗心理疾病的目的，而实践一再证明，瑜伽不失为治疗心理疾病的一种好方法。

瑜伽倡导心情愉悦，能够有效缓解人的心理压力。

现在越来越多的都市人急需瑜伽来帮助其治疗自己的心理疾病，面对如此巨大的市场需求，瑜伽的市场潜力无可比拟。

如今，中国全民健身大潮正在掀起，虽然各种健身项目很多，但是其中真正易于练习且效果明显、适合中青年女性的健身项目却很少，而瑜伽正是适合这一庞大群体练习的最佳健身项目，所有接触过瑜伽的都市女性都对它表现出极大的热情。

伴随着国际瑜伽持续风靡，国内瑜伽热潮的迅速升温，中国瑜伽事业的发展前景不可限量。

就目前国内行业市场的现状而言，国内瑜伽市场尚处于发展初期，瑜伽市场的现状与达到饱和状态之间还有很远的距离，瑜伽市场现在有非常巨大的发展空间。

同时，正因为市场尚处于发展阶段，市场竞争不激烈，所以机会还有很多，相比其他近于饱和状的行业，瑜伽行业的优势突显。

在中国瑜伽健身美体事业蒸蒸日上、迅速发展的热潮里，瑜伽导师这种曾经让许多人感到陌生的新兴职业，却逐渐表现出了她强大的生命力和巨大的发展潜力。

瑜伽导师的从业大军正在以惊人的速度扩充着自己的规模、壮大着自己的实力，赢得了人们的普遍欢迎与尊重，成为一项高收入时尚职业。

<<瑜伽>>

编辑推荐

《瑜伽》为大学生运动体验系列教材之一。

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>