

<<瑜伽初级教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽初级教程>>

13位ISBN编号：9787564066291

10位ISBN编号：7564066296

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：廖成惠 编

页数：134

字数：165000

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>

## <<瑜伽初级教程>>

### 内容概要

为实现上述宗旨，廖成惠编著的《瑜伽初级教程》在编写指导思想时着重强调教材内容的实用性，以突出瑜伽时尚运动这门课程的教学实践性。

主要通过瑜伽练习实现心灵的回归，让每个学生从学习压力中释放出来，掌握冥想的艺术，达到一种有关身、心、灵的不可思议的练习，帮助学生充分发挥潜能。

本书分为理论篇和基本技术篇，共6章，侧重于培养学生终身运动的兴趣，促进学生身心健康，改善学生生理、心理、情感和精神方面的能力，使学生掌握一种身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式，为教师和学习者的学习锻炼提供了极大的帮助。

## <<瑜伽初级教程>>

### 书籍目录

- 第一章 瑜伽概述
    - 第一节 瑜伽的起源与发展
    - 第二节 瑜伽的原理及其功效
    - 第三节 瑜伽的分类和特点
  - 第二章 瑜伽的修持方法
    - 第一节 瑜伽基本姿势
    - 第二节 瑜伽呼吸法
    - 第三节 瑜伽冥想
  - 第三章 瑜伽练习入门技能
    - 第一节 平衡式
    - 第二节 协调式
    - 第三节 核心稳定式
    - 第四节 力量辅助式
  - 第四章 瑜伽体位法的练习
    - 第一节 热身体式
    - 第二节 站姿体式
    - 第三节 坐姿体式
    - 第四节 前屈体式
    - 第五节 转体式
    - 第六节 后仰体式
    - 第七节 倒立体式
    - 第八节 平躺放松式
  - 第五章 瑜伽的常规套路
    - 第一节 热身套路
    - 第二节 地面套路
    - 第三节 活跃套路
    - 第四节 力量套路
  - 第六章 其他形式的瑜伽运动
    - 第一节 普拉提
    - 第二节 其他形式的瑜伽运动
- 参考文献

## &lt;&lt;瑜伽初级教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第六章 其他形式的瑜伽运动 第一节 普拉提 一、普拉提简介 普拉提(Pilates)是由德国的约瑟夫·休伯特斯·普拉提于1926年创立，并推广的一种运动健身体系——一种静力性的健身运动。

普拉提生前对自创的这一套独特训练动作、运动的技能称为“控制术”(Contrology)。

西方人一向注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜伽和太极。

普拉提吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。

最初普拉提只运用于两大领域，即专业舞蹈团体进行肌肉的训练和医疗康复机构病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。

随着现代社会的发展，普拉提(Pilates)不断进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉提的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，训练时的呼吸方式为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

二、普拉提的特点 锻炼绝不意味着满脸汗水，在崇尚有氧运动的今天，轻柔而曼妙的举手投足更有利于多余脂肪的消耗，就像普拉提。

普拉提是目前最流行、最时尚的健身项目之一，在各大健身中心，你都可以感受到如火如荼的普拉提氛围。

它今天的繁盛或许应该感谢它的创始人——Joseph Pilates，普拉提的名字正是来自于他。

他是一个体弱多病的人，为了健康，他逐渐将东、西方的养生方法，如瑜伽、太极拳等融会贯通，并佐以自己设计的一些动作，以后逐渐形成了今天的普拉提。

普拉提最大的特点是简单易学，不仅动作平缓，而且可以有目的地针对手臂、胸部和肩部锻炼，同时又能增强身体的柔韧性。

而且，这项运动不受活动地点的限制，无论专业健身房还是起居室，同样可以练习。

1. 普拉提(Pilates)是糅合东方和西方运动概念而成的 西方人一向着重于身体肌肉能力的训练，例如腰、腹、背、胸等；而东方人就着重于呼吸和心灵集中的训练，冥想、瑜伽和太极就是个好例子。

<<瑜伽初级教程>>

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>