

<<大学生瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787566901392

10位ISBN编号：7566901397

出版时间：2012-9

出版时间：东华大学出版社

作者：李顺英 编

页数：219

字数：426000

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>

<<大学生瑜伽教程>>

内容概要

本书以增强学生体质、健康学生心理为目的，理论与实践并重，重点不仅在于瑜伽的技法，对瑜伽文化部分也加注了较重的笔墨。

深厚的文化底蕴是一项运动传承与发展的必然基础。

因此深入了解瑜伽文化对激发学生的学习兴趣 and 主动学习的意识有着强大的推动力。

此外，根据高校体育分层教学的特点，把体位练习分成基础和提高两个部分，每个部分包含50个姿势，共100个姿势。

并根据身体形态分为站立、跪蹲和坐卧等体位，大部分难易程度适合，查找方便快捷，完全能满足大学生的学习需求。

<<大学生瑜伽教程>>

书籍目录

理论篇

第一章 概述

第一节 瑜伽的概念和起源

第二节 瑜伽的发展

第二章 瑜伽典籍、神话传说与传播

第一节 瑜伽典籍简述

第二节 瑜伽神话传说

第三节 瑜伽在中国的传播

第三章 瑜伽的作用与医疗价值

第一节 瑜伽的作用

第二节 瑜伽的医疗价值

第四章 瑜伽的流派与修炼的阶段

第一节 瑜伽的流派

第二节 瑜伽修炼的阶段

第五章 瑜伽的饮食观与生理观

第一节 瑜伽的饮食观

第二节 瑜伽的生理观

实践篇

第六章 瑜伽的场地与设备

第一节 瑜伽的场地

.....

教学篇

参考文献

<<大学生瑜伽教程>>

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>