

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807206903

10位ISBN编号：780720690X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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

瑜伽是一种非常古老的修炼方法，它以古印度哲学为基础，集哲学、科学和艺术于一身。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，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。

本书主要介绍了瑜伽的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本动作、实用瑜伽以及体适能等

。

<<瑜伽>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 运动前准备 第二节 运动中注意事项 第三节 运动后放松第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本动作 第一节 热身练习 第二节 基本坐姿 第三节 基本体位第五章 实用瑜伽 第一节 实用减肥瑜伽 第二节 实用减压瑜伽第六章 体适能 第一节 体适能 第二节 有氧运动 第三节 静态心率 第四节 身体构成 第五节 体重控制 第六节 柔韧度

## &lt;&lt;瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展瑜伽起源于公元前3000年的古印度文明时期，已经在印度流传了5000多年，是印度悠久智慧的结晶。

5000多年来，瑜伽一直是印度文化的一个重要组成部分，历经时代变迁，在各阶层流传。

瑜伽在公元7世纪开始传入我国西藏，自12世纪开始，中国西藏成为瑜伽的新的摇篮。

19世纪以来，瑜伽陆续传播到世界各地，并一直充满活力。

一、起源5000多年前，古印度高僧为了进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。

在长时间单独生活之后，高僧们通过观察生物体悟大自然中的生存法则，再把这些生存法则验证到人的身上，去感应身体内部的微妙变化。

于是他们逐渐懂得了和自己的身体进行对话，探索自己的身体，并开始维护健康和调理身体。

经过几千年钻研归纳，一套理论完整、确切实用的养身健身体系逐渐形成，这就是瑜伽。

瑜伽的含义为“结合”、“平衡”、“统一”，它不仅是知性的、感性的，还要求练习者身体力行地去实践。

瑜伽的出现和发展，一直与印度的生活方式和认识密切相连。

它一直与宗教信义或伦理保持分离状态，从不要求任何信仰系统接受它。

瑜伽不是一种宗教，它是基于一些行为准则的生活礼仪，它的目的是使身体和精神之间完美平衡地发展，以使得个体和外部之间完全和谐。

它是一种超世俗的探求，是对生活及与其联系在一起的所有现象的探求。

瑜伽体系是与“梵天”（即宇宙）和谐共处的一种艺术与学问。

印度古老的《吠陀经》中记录了瑜伽的起源。

印度古代的伟大贤哲钵颠利（Patanjali）在《瑜伽经》中把它系统化为一种特别的心灵境界。

在这之后又出现过许多重要的瑜伽版本。

斯瓦米·韦委卡南达（swami Vivekananda）把“瑜伽”解释为“一种把自身的演变压缩为一个肉体存在的一生，或几个月，甚至几个小时。”

”奥罗宾多（Aurobindo）认为，“瑜伽”的意义是努力通过发展个体存在的潜在能力实现自我完美的一种方法论。

这就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最契合的生活方式。

<<瑜伽>>

编辑推荐

《瑜伽》：阳光体育运动丛书。

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>