

<<瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787040298192

10位ISBN编号：7040298198

出版时间：2012-10

出版时间：郑先红 高等教育出版社 (2012-10出版)

作者：郑先红

页数：143

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>

<<瑜伽教程>>

内容概要

《高等学校公共体育课程教材：瑜伽教程》由瑜伽概述、瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术与瑜伽冥想术等内容构成，突出强调了课程的基础性、科学性、广泛性、实用性和循序渐进性等特色。

《高等学校公共体育课程教材：瑜伽教程》配备了图文并茂、视频丰富的教学光盘，大大增加了广大读者学习的便利性。

《高等学校公共体育课程教材：瑜伽教程》面向普通高校学生，提供了一个简单易学、内容实用、形式多样、紧贴实践的多媒体瑜伽教学资源体系，也适合全社会瑜伽爱好者学习使用。

<<瑜伽教程>>

作者简介

郑先红：北京体育大学武术学院瑜伽培训部首席导师，北京大学民营经济研究院健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师，中国百佳魅力女性。

她是——瑜伽的受益人，享受自然、简约、优雅、坚强的瑜伽生活；阅历丰富的女子，足迹遍布苏比克、济洲岛和东南亚，用万里风尘洗炼一颗心；瑜伽忠诚的追随者，在中印间往返不疲，跟随多位瑜伽古茹研习修行；传道授业、和蔼可亲的老师，主持北京体育大学等级瑜伽教练员培训工作，创编东方瑜伽实用体系课程；瑜伽的终身义工，毕生的事业除了瑜伽之外，还是瑜伽。

<<瑜伽教程>>

书籍目录

第一章 瑜伽概述 第一节 瑜伽的概念、起源及其发展 第二节 瑜伽的特性与价值 第三节 瑜伽流派与三脉七轮学说 第四节 瑜伽习练常识 第二章 瑜伽呼吸调控法 第一节 瑜伽呼吸法 第二节 瑜伽调息法 第三章 瑜伽体位法 第一节 热身练习技法 第二节 站姿及其衍变的姿势 第三节 坐姿及其衍变的姿势 第四节 跪姿及其衍变的姿势 第五节 卧姿及其衍变的姿势 第六节 瑜伽动作组合 第四章 瑜伽休息术 第一节 瑜伽休息术简介 第二节 瑜伽休息术的练习方法 第五章 瑜伽冥想术 第一节 瑜伽冥想术简介 第二节 瑜伽冥想的目的和意义 第三节 瑜伽冥想时可采用的手印和坐姿 第四节 瑜伽冥想的练习方法 第五节 瑜伽冥想练习时的注意事项和要领

<<瑜伽教程>>

编辑推荐

《瑜伽教程》由瑜伽概述、瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术与瑜伽冥想术等内容构成，突出强调了课程的基础性、科学性、广泛性、实用性和循序渐进性等特色。本书配备了图文并茂、视频丰富的教学光盘，大大增加了广大读者学习的便利性。本书郑先红主编。

<<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>