

<<瑜伽教练>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽教练>>

13位ISBN编号：9787040335453

10位ISBN编号：704033545X

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：402

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>

## <<瑜伽教练>>

### 内容概要

《瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练》由瑜伽概述、瑜伽健身原理、瑜伽习练的原则与方法、瑜伽教学、不同人群瑜伽健身指导原理等瑜伽基础理论知识，以及瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术和瑜伽冥想术等基本技术知识构成，突出强调了科学性、系统性、规范性、实用性和递进性等特色。

更重要的是，本书配备了图文并茂、内容丰富的教学光盘，大大增加了广大读者学习的便利性。

《瑜伽教练》主要面向高校体育专业学生和瑜伽健身会所专职教练，为其提供了一个注重理论与实践相结合的多媒体瑜伽教学资源系统。

系统学习本书后读者可申请参加国家“瑜伽教练岗位培训”考试，通过考核者统一颁发国家“瑜伽教练岗位培训”证书。

本教材由郑先红任主编。

## <<瑜伽教练>>

### 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。

## &lt;&lt;瑜伽教练&gt;&gt;

## 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 瑜伽的特点与价值 第三节 瑜伽与健康生活 第四节 瑜伽学练常识第二章 瑜伽健身原理 第一节 “三脉七轮”学说 第二节 瑜伽健身的人体解剖生理学原理第三章 瑜伽习练的原则与方法 第一节 瑜伽的习练原则 第二节 瑜伽的习练方法第四章 瑜伽呼吸调控法 第一节 瑜伽呼吸法 第二节 瑜伽调息法 第三节 瑜伽收束法 第四节 瑜伽契合法第五章 瑜伽体位法 第一节 瑜伽体位法概述 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 俯卧及其衍变的姿势 第六节 仰卧及其衍变的姿势第六章 瑜伽体位经典组合与健身瑜伽锻炼标准规定动作 第一节 瑜伽体位经典组合 第二节 健身瑜伽锻炼标准规定动作第七章 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八章 瑜伽冥想术 第一节 瑜伽冥想简介 第二节 瑜伽冥想的生理学原理 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九章 瑜伽教学 第一节 瑜伽教学方法 第二节 瑜伽课的任务与结构 第三节 瑜伽课程学习评价第十章 不同人群瑜伽健身指导原理 第一节 瑜伽锻炼人群的划分 第二节 不同人群的身心特点及其适合的瑜伽课程 第三节 瑜伽处方的制定步骤与基本原则参考文献

## <<瑜伽教练>>

### 编辑推荐

《瑜伽教练》是针对高等学校体育专业学生和瑜伽健身会所专职教练编写的一本双证书培训教材，共分十章，主要介绍瑜伽学科理论知识和瑜伽技法。

学生或专职教练通过本教材的学练，可打下坚实的瑜伽专业理论与技能基础，满足瑜伽专业教学的需求，提升学生或专职教练的就业、创业技能，推动全民健身运动的开展。

本教材由郑先红任主编。

<<瑜伽教练>>

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>