

<<瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<瑜珈>>

13位ISBN编号：9787303109272

10位ISBN编号：7303109277

出版时间：2010-7

出版时间：北京师范大学出版社

作者：余兵 主编

页数：196

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>

## 内容概要

在本教材的编写中，坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”的原则，结构、内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、实用性”，力求全面反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展；精心设计编写体例，加大实用案例引用，从多方面强化学生学习的主体性，为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校瑜伽教学工作者的意见后完成编写工作的。

本教材由余兵、左晖担任主编。

具体编写人员和分工如下(以章节先后为序)：肖树新，第一章；余兵、左晖、江涛、柳孟利，第二章、第四章、第五章、第六章、第八章；庞化润、鲁尚青，第三章；郝艳龙，第七章；唐兴国、朱艳青、牟玉平，第九章、附录；付靓，第十章。

杨庆辞、敖蓉、花林娜参加了部分章节的编写。

## 书籍目录

第一章 瑜伽运动概述 第一节 瑜伽运动发展简况 第二节 瑜伽运动流派分类 第三节 瑜伽运动的功效  
第二章 瑜伽运动的理论基础 第一节 瑜伽运动的解剖学基础 第二节 瑜伽运动的生理学基础  
第三节 瑜伽运动的生物力学基础第三章 瑜伽教学术语 第一节 瑜伽教学术语的种类 第二节 瑜伽教学术语的运用 第三节 瑜伽动作单线条简图的绘制第四章 瑜伽教学 第一节 瑜伽教学概述 第二节 瑜伽课程设计和训练原则 第三节 瑜伽教学方法和手段 第四节 瑜伽课的组织 第五节 瑜伽教师工作制度 第六节 瑜伽课程设计第五章 瑜伽体位 第一节 瑜伽常用坐姿 第二节 瑜伽体位  
第六章 调息法 第一节 调息基本常识 第二节 常用的呼吸练习第七章 冥想 第一节 冥想课程概述 第二节 冥想体位 第三节 冥想课程设计方案第八章 瑜伽休息术 第一节 休息术课程概述 第二节 休息术课程引导词第九章 瑜伽的健康生活方式 第一节 瑜伽的健康生活习惯与饮食 第二节 瑜伽食谱推荐第十章 常见病症的瑜伽疗法 第一节 常见病症的瑜伽分析 第二节 常见病症的瑜伽疗法附录参考文献

## 章节摘录

插图：(2) 人体对酸性产物的缓冲能力：在瑜伽运动中，由于体内酸性产物过多而引起pH值（酸碱度）下降幅度过大时，可导致糖酵解的关键酶的活性降低，从而使糖酵解能力下降。

维持pH值稳定的主要物质是体内的 $\text{NaHCO}_3$ ，当无氧酵解产生的酸性物质进入血液，与血浆中的 $\text{NaHCO}_2$ 发生作用，形成碳酸（弱酸），碳酸又解离为二氧化碳由呼吸器官排出，从而减低了酸度，维持了血液的酸碱度。

在瑜伽运动中，可以通过在练习过程中补充碱性饮料、增强机体对酸性产物的缓冲能力来提高无氧酵解的能力。

(3) 脑细胞对酸的耐受能力：在瑜伽运动中，当体内pH值下降超过一定限度时，可导致神经细胞的兴奋性降低，运动能力下降。

经过系统的瑜伽练习，可使人体脑细胞对酸的耐受能力大大提高，表现为随意停止呼吸时间延长，而随意停止呼吸时间的长短是评定呼吸中枢对缺氧和二氧化碳增多的耐受性的重要指标。

笔者对不同瑜伽练习水平者随意停止呼吸时间长短以及随意停止呼吸结束时呼出气中二氧化碳含量的测试后发现，系统的瑜伽练习可使随意停止呼吸时间延长、呼出气中二氧化碳含量升高，说明练习可使脑细胞对酸的耐受能力提高。

<<瑜珈>>

编辑推荐

《瑜珈》：西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

#### 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>