

<<瑜伽90'初级教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽90'初级教程>>

13位ISBN编号：9787311030650

10位ISBN编号：731103065X

出版时间：2008-7

出版时间：兰州大学出版社

作者：贾文红，赵俊瑞 编著

页数：150

字数：52000

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90'初级教程>>

### 内容概要

当今中国经济快速发展，国力日益强盛，社会正处于剧烈变革时期。

人们在享受前一阶段改革成果的同时，也面临着一系列的考验：改革深入发展，对人才的需求提出越来越高的要求；竞争越来越激烈，人们的生活节奏越来越快，生存压力越来越大；改革处于攻关阶段，牵扯到许多人的利益，矛盾凸现……这些问题严重影响人们的学习、工作和生活。

要解决诸如此类的问题，健康的心态和良好的身体素质是基本前提和基础。

人们迫切需要一种很好的放松形式，调节学习、工作和生活，达到身心健康，正确面对社会现实。

起源于印度，经过数千年历史长河的洗礼，无数人的验证，一种独特的健身项目，被世界公认的一种体育活动——瑜伽就是很好的一种锻炼方式。

它动静结合，劳逸适度；调整呼吸，吐息杂念；按摩内脏，训练思维；唤醒能量，修身养性；强身健体，身心健康；给锻炼者带来最大的愉悦。

本书主要介绍了瑜伽的起源、瑜伽的练习的注意事项、瑜伽呼吸法、瑜伽冥想、瑜伽休息术、瑜伽动作组合等内容。

可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员及广大瑜伽爱好者作为参考用书使用。

## <<瑜伽90'初级教程>>

### 作者简介

贾文红，副教授，1982年元月毕业于北京体育大学体操武术系武术专业，自1982年元月至今，长期从事大学体育教学、运动训练、群众体育工作。

《瑜伽90初级教程》的出版，是兰州大学体育部教职工历经几年的辛勤努力，在不断的教学改革中脱颖而出的一项具有极强吸引力的体育课程。

经过一年半的实践，180多名学生的参与，在锻炼价值上具有显著的实效性。

瑜伽课的开设主要是为了贯彻终身锻炼的思想。

《瑜伽90初级教程》，十二套动作组合为瑜伽提供了系统的、有步骤的练习方法和内容，它是一种验证的、有价值的健身手段，是内在的精神体验。

它特有的锻炼方法能够有效地使人身心受益。

作者从事瑜伽练习多年，后经北京体育大学首席瑜伽导师郑先红老师的指导，为大学体育课程——瑜伽课教学内容的设置奠定了扎实的基础。

同时，作者参与了北京体育大学等级瑜伽教练员资质认证课程的教学和研究工作，被聘为瑜伽教练员培训导师。

<<瑜伽90'初级教程>>

书籍目录

一、瑜伽简介 1.瑜伽的起源 2.瑜伽的功效 3.瑜伽的作用机理二、瑜伽练习的注意事项三、瑜伽呼吸法  
1.胸式呼吸 2.腹式呼吸 3.完全呼吸法 4.运动中的呼吸法四、瑜伽冥想五、瑜伽休息术 1.训练法 2.意  
境法 3.休息法六、瑜伽体位练习七、瑜伽动作组合

## <<瑜伽90'初级教程>>

### 章节摘录

一、瑜伽简介 1.瑜伽的起源 瑜伽的渊源古老而久远，它起源于印度，是印度悠久智慧的结晶。

它的起源最早可以追溯到印度河文明时期。

五千多年来，它一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，瑜伽一直充满活力，是东方最古老的强身术之一。

“瑜伽（YOGA）”一词来自印度梵文的音译，有“结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，它的含义是心灵、肉体和精神达到完美和谐的状态。

也就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最适合自己的生活方式。

瑜伽最初的修炼者是在乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林的中心地带，由瑜伽师传授给那些愿意接受的人们。

从广义上讲，瑜伽属于印度六大哲学派系中的一大哲学体系；从狭义上讲，它是一种健康、自然的生活方式。

今天的瑜伽不只属于哲学的范畴，也不再是少数隐居者才拥有的秘密，它包含了更加广泛的含义。

今日的瑜伽已超越了苦行修行的境界，成为一种独特的健身手段，其功效为世人所公认。

瑜伽作为一种动静结合的健身方法，它通过站、坐、跪、卧、倒立等常用的瑜伽体位法的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，除了锻炼人体的中心柱——脊柱之外，对肌肉和内脏器官也能起到很好的按摩和牵引作用，从而达到雕塑体型的目的；通过特有的瑜伽完全呼吸法，按摩内脏，从而达到调节内分泌、提高淋巴系统的排毒功能；通过冥想，训练思维，达到修身养性、吐息杂念，并能唤醒内在的沉睡能量，得到最大的愉悦，从而使瑜伽真真实实地给练习者带来不同以往的新体验。

## <<瑜伽90'初级教程>>

### 编辑推荐

贾文红，副教授，1982年元月毕业于北京体育大学体操武术系武术专业，自1982年元月至今，长期从事大学体育教学、运动训练、群众体育工作。

《瑜伽90初级教程》的出版，是兰州大学体育部教职工历经几年的辛勤努力，在不断的教学改革中脱颖而出的一项具有极强吸引力的体育课程。

经过一年半的实践，180多名学生的参与，在锻炼价值上具有显著的实效性。

瑜伽课的开设主要是为了贯彻终身锻炼的思想。

《瑜伽90初级教程》，十二套动作组合为瑜伽提供了系统的、有步骤的练习方法和内容，它是一种验证的、有价值的健身手段，是内在的精神体验。

它特有的锻炼方法能够有效地使人身心受益。

作者从事瑜伽练习多年，后经北京体育大学首席瑜伽导师郑先红老师的指导，为大学体育课程——瑜伽课教学内容的设置奠定了扎实的基础。

同时，作者参与了北京体育大学等级瑜伽教练员资质认证课程的教学和研究工作，被聘为瑜伽教练员培训导师。

<<瑜伽90'初级教程>>

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>