

<<瑜伽练习>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练习>>

13位ISBN编号：9787500665472

10位ISBN编号：7500665474

出版时间：2005-10

出版时间：中国青年

作者：李晓钟

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>

## <<瑜伽练习>>

### 内容概要

《瑜伽练习:从初学到精进》比较全面地介绍了瑜伽的体位动作和练习方法，课程的编排以及担任教师的技巧和注意事项。

《瑜伽练习:从初学到精进》是学习和深入了解瑜伽的专业书籍，主要分成六个部分：第一部分，主要介绍瑜伽理论。

详细介绍了瑜伽的起源，发展，种类，各种风格派别，同时介绍瑜伽的饮食，呼吸和冥想。

第二部分，主要介绍体位法和练习方法技巧等。

结合了哈他瑜伽（Hatha Yoga）流行的几种风格，如阿师汤伽瑜伽（Ashtange Yoga）、艾因嘉（Iyengar Yoga）、流瑜伽（Hatha Vinyasa Flow Yoga）、热瑜伽（Hotyoga）的风格特点和练习方法。

详细介绍了三百多种体位动作（ASANA）的练习法则和注意事项，最后介绍常用的体位练习组合。

第三部分：主要介绍对于瑜伽老师的要求。

第四部分：具体介绍体位方法和辅助练习技巧。

第五部分：《瑜伽练习:从初学到精进》所涉及的参考书目。

第六部分：推荐书目。

<<瑜伽练习>>

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>