

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

13位ISBN编号：9787506455855

10位ISBN编号：7506455854

出版时间：2009-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：林晓海 编

页数：329

字数：380000

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>

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

前言

我从事中印友好交流工作，自身又是一个瑜伽修炼者，所以林晓海先生提出请我为《瑜伽标准体式分步图解全书》一书作序时，我没有怎么推辞就应了下来，想借助这个机会向读者介绍一下中国与印度之间的文化交流情况，同时与读者分享一下作为瑜伽爱好者的心得体会。

中国和印度同属东方文明古国，两国人民的交往、交流源远流长。

1952年，由中国文化艺术界人士发起成立了中国印度友好协会（简称中印友协），专门从民间角度从事与印度的友好交流工作。

经过半个多世纪的努力，中印友协已经从一个以推动中印文化交流为主的民间团体，发展成为涵盖中印民间交流各领域的综合性组织，有80多家理事单位，包括了中央和地方政府的外事机构，文化、学术和媒体单位以及与印度有经贸往来的中国企业。

文化部副部长丁西林和全国政协副主席正英都曾担任会长。

现任会长是第十届全国人大副委员长蒋正华。

在对印交流方面，中印友协与印度多家民间社团、地方机构和政府部门建立了伙伴关系，保持着经常性的交往。

2008年1月，在温家宝总理和辛格总理的见证下，中印友协的主管单位——中国人民对外友好协会与印度文化关系委员会签署了“关于文化合作的谅解备忘录”，双方约定将共同合作在中国推广印度文化，在印度推广中国文化。

可以想见，中印两国之间的文化交流将进入一个更加高频次和更有深度的新时期。

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

内容概要

瑜伽作为养心健体的一种健身方式，很容易被广大健身爱好者所接受，目前在国内传播很快。但是瑜伽历来门派众多，修炼体系、练习方式和动作套路各有不同，这往往使初学者在入门时感到茫然和复杂。

本书的作者林晓海及其领导下的“蝉舟瑜伽馆”，经过长期的潜心研究，在大量瑜伽教学实践经验的基础上，将各种有效的瑜伽练习动作进行规范，以指导瑜伽练习者按一套有益的标准瑜伽体位进行练习，这非常有利于瑜伽健身的推广。

很高兴看到中国的瑜伽界又多了一本指导性很强的实用书籍。

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

作者简介

林晓海，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

书籍目录

第一章 不可不知的瑜伽基础知识 瑜伽的起源及发展 瑜伽的派系 解读蝉舟王瑜伽体系 瑜伽练习注意事项

第二章 标准体式分步图解大全

站姿起始的瑜伽体位 山式 山式变化式

弓箭式 手臂伸展式 摩天式一 摩天式二 摩天式三 风吹树式 铲斗式 蹲式 增延脊柱伸展式 直角式 钟摆式 幻椅式 双角式 腰转动第一式

腰转动第二式 战士第一式 战士第二式 战士第三式 三角基本式 三角伸展式

三角伸展式变化式一 三角伸展式变化式二 三角伸展式变化式三 三角扭转伸展式 侧角伸展式 侧角扭转式 半月式准备式 半月式 半月式变化式 树式 树式变化式一 树式变化式二 树式变化式三 树式变化式四 鸟王式 护持神第八化身式 鸵鸟式 手碰脚前屈伸展式 头触趾式 加强侧伸展式 叭喇狗式 叭喇狗式变化式一 叭喇狗式变化式二 叭喇狗式变化式三 叭喇狗扭转式 奔马式 头顶基础式 头竖膝间式 头竖膝间式变化式 单腿脊柱前屈伸展式 背式 单腿站立伸展式 单腿站立伸展式变化式一 单腿站立伸展式变化式二 单腿站立伸展式变化式三 单腿站立伸展式变化式四 单腿站立伸展式变化式五 半莲花加强前屈伸展式 半莲花加强前屈伸展式变化式 站立单足绕头准备式 站立单足绕头式 站立单足绕头前屈式 上轮式 舞王式准备式一 舞王式 舞王式变化式一 舞王式变化式二 舞王式变化式三 舞王式变化式四 毗奢蜜多罗式准备式 毗奢蜜多罗式 手抓脚踝轮式 蹲姿起始的瑜伽体位 鸭步式 鸭步式变化式一 鸭步式变化式二 劈柴式 放气式 敬礼式 腹部按摩功 花环式第一式 花环式第二式 趾尖式第一式 趾尖式第一式变化式一 趾尖式第一式变化式二 趾尖式第二式 趾尖式第二式变化式 半头倒立式 双手蛇式 单手蛇式 脚交叉双臂支撑式 鹤禅式 单腿鹤禅式 侧鹤式 八曲式 跪姿起始的瑜伽体位 雷电坐 陶醉天福式 呼吸平衡式 月亮式 月亮式变化式 瑜伽身印一 英雄式 英雄式变化式一 英雄式变化式二 巴拉瓦伽第一式 巴拉瓦伽第二式 狮子式第一式 猫伸展式 虎式 虎式变化式 骆驼式 骆驼式变化式一 骆驼式变化式二 小雷电式 门门式 下犬式 蛇击式 骑马式 叩首式 卧英雄式 卧英雄式变化式 榻式 神猴哈奴曼式 神猴哈奴曼式变化式 天鹅式 孔雀式 孔雀捆绑式 完全莲花孔雀式 单腿鸽王第一式准备式 单腿鸽王第一式 瓦拉克利亚式 单腿鸽王第二式 鸽子式 坐姿起始的瑜伽体位 简易式 半莲式 兽弛式 划船式 单腿交换伸展式 双腿背部伸展式准备式 双腿背部伸展式 双腿背部伸展式变化式一 双腿背部伸展式变化式二 双腿背部伸展式变化式三 双腿背部伸展式变化式四 双腿背部伸展式变化式五 双腿背部伸展式变化式六 前伸展式 单腿跪伸展式 单腿及头式 蝴蝶式 束角式 转躯触趾式 莲花式 至善式 女性至善式 吉祥式 坐山式 瑜伽身印二 七窍闭合式 大契合法式 鸳鸯式 头碰膝扭转前曲伸展坐式 半莲花单腿背部伸展式准备式 半莲花单腿背部伸展式 半莲花坐伸腿式 坐立前屈扭转式 圣哲玛里其第一式 圣哲玛里其第二式 圣哲玛里其第三式 圣哲玛里其第四式 半船式 完全船式 支撑船式 支撑船式变化式一 支撑船式变化式二 脊柱式 举肢脊柱式 无支撑伸背式 简化脊柱扭动式 半鱼王准备式一 半鱼王准备式二 半鱼王第一式 半鱼王第二式 磅秤式 牛面式 坐角式 坐角式变化式一 坐角式变化式二 劈腿伸背式 狮子式第二式 伏莲式 扭脊俯卧式 拉弓式 拉弓式变化式一 拉弓式变化式二 胎儿式 卧闭莲式 闭莲式 莲花支撑式 支撑摇摆式 单臂支撑式 独身者式 斗鸡式 上公鸡式 龟式 龟式变化式一 龟式变化式二 单腿绕头式 单足绕头仰卧式 威宛恰第一式 威宛恰第二式 鸟式 战神室见陀式 山岳平衡式 高拉克希式 仰卧姿势起始的瑜伽体位 俯卧姿势起始的瑜伽体位 倒转姿势起始的瑜伽体位

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

编辑推荐

《瑜伽标准体式分步图解全书》为初学者的入门指南，进阶者的修习参考，每一位中国瑜伽人都值得拥有的最完整的标准体式练习全书。

书中所有体式，均标注由专家科学评定的难度系数：零基础练习者，挑选难度系数在3以下的体位；练习1-3年者，练习难度系数在3-6之间的体位；练习3-5年者，可尝试难度系数7以上的体位。

收录343个瑜伽体位法，1-10难度系数专业标注，瑜伽大赛2位冠军、1位季军领衔示范，2位印度瑜伽大师及10多位国内资深专家参与编著，体式最齐全、演示最专业，编写最人性化。

用健康的身体去体验幸福与真爱，东方古国的健身养生智慧，褪去神秘外衣，走进普罗大众。

<<瑜伽标准体式分步图解全书>>

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>