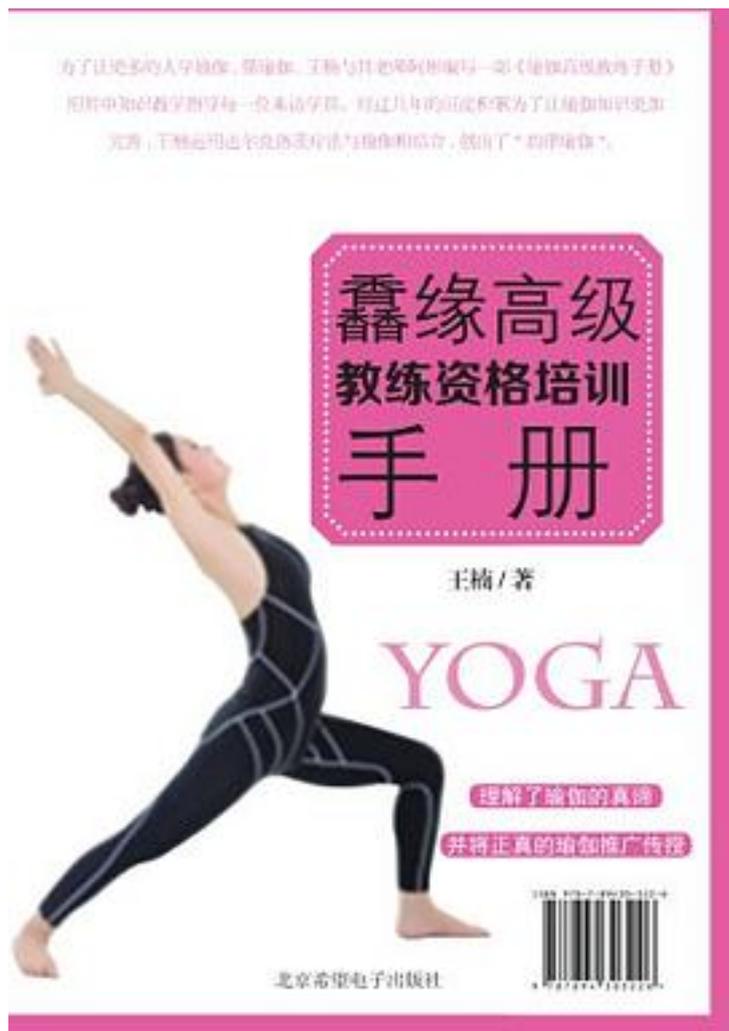


鑫缘瑜伽高级教练资格培训手册



[鑫缘瑜伽高级教练资格培训手册_下载链接1](#)

著者:王楠

出版者:北京希望电子出版社

出版时间:2015-8

装帧:

isbn:9787894303226

一席方寸的瑜伽垫，不仅仅是锻炼身体的地方，更是一个放飞心灵的旅程.....

为了帮助练习者全面了解瑜伽，并真正的进入瑜伽世界，感受瑜伽，并且爱上瑜伽，鑫缘综合了国内外瑜伽的精粹撰写出了这本培训手册。在此册中我们可以全面了解瑜伽的源流、哲学思想、科学地学习身体与运动学之关联，深入剖析自己并习练瑜伽各个分支不同套路，熟练掌握呼吸技巧、契合法、冥想及能量运用知识，进入瑜伽的无穷奥秘中！

此教练培训手册中的知识专属印度瑜伽学院认证教培体系的编制，其中涉及瑜伽的广泛深邃寓意，不建议练习者自学，其中蕴含着冥想练习方法及修持人体的能量中心类更深层次的知识内容，需经培训对自身有所了解后，根据导师的引导进行习练

作者介绍:

王楠

英文名：艾仕·瑞安 (Ash·Rea)

毕业于山东曹州音乐学院，舞蹈系毕业；湖北师范学院，视觉艺术。印度瑜伽文化传播者；“鑫缘文化”艺术中心创始人

自小对艺术有独到的审美，学一门东西便会专研到底，初中时便得到农民画展首席画师真传画得一手好画，并以特长顺利考入高中，因爱好艺术，大学就读山东曹州音乐学院，并对舞蹈表现有独到的见解，毕业后从事行业以研究交流舞蹈文化艺术为主，并以舞蹈事业的深入发展而自豪。

2004年初因工作量大，没能与家人过上团圆年，后又因工作劳累，体力不支而生病，开始接触瑜伽，练习瑜伽让她觉得，她在瑜伽中真的受益。不仅身体强健，练习的过程让她快乐。

于是，王楠开始了她的瑜伽旅程，诉说了自己的想法，得到了艺术团团长的支持，辞掉工作后；来到杭州开始创业。2007年王楠开起了自己第一个瑜伽会所，但由于经验不足，后因亏损而关闭了。在此期间由于她的教授瑜伽认识了不少学生和朋友，凭借着她温和的性格，朴实及认真的那股劲，2013年她又再一次开始了人生中的第二次创业，成立了鑫缘文化艺术策划有限公司。王楠说，我不是一个人，我有一个团队！我做的是让更多的人真正的了解一门学科，了解这门艺术。从而进入到古老的瑜伽灵性文化世界，并且真实体会到瑜伽带给她的改变。把练瑜伽时的体会总结并用到生活中。

瑜伽（修改）9.15.indd 3

2015/9/15 16:26:15

从 2005 年，王楠有幸认识了她人生中第一位印度瑜伽导师阿彬 (abhi shek), 并跟随其练习瑜伽得到其真传，导师阿彬为其赐印度名为艾仕·瑞安 (Ash·Rea), 跟随其教授翻译“笑瑜伽”讲座, 后经阿彬老师的介绍多次参加印度游学, 游历各处古老的瑜伽圣地，遍访圣地更多的瑜伽名师，随众多瑜伽流派的导师们学习经典的瑜伽文化，并与阿尤维达 (ayurveda) 最著名的医生特汉佳·库玛 (dhanjay kumar) 和妻子纳维达塔·斯瓦诗达瓦 (navideta srivastava) 夫妻成为要好的朋友，妻子纳维达塔教授王楠印度瑜伽手印并强调，这是瑜伽的历史，是不可缺少的一部分。在这些瑜伽学者的知识馈赠后，王楠深深的理解了瑜伽的真谛，并将真正的瑜伽推广传授。

让更多的人学瑜伽，懂瑜伽，王楠与其老师阿彬编写一部《瑜伽高级教练手册》用其中知识教学指导每一位来访学员。经过几年的沉淀积累为了让瑜伽知识更加完善，王楠运用达尔克洛茨疗法与瑜伽相结合，创出了“韵律瑜伽”。多年来，王楠除了不断地学习钻研之外，还一直致力于瑜伽的传播和推广，她以自己的实践和所学去帮助热爱生活的人们更加幸福健康。2012 年起，王楠带领的鑫缘文化瑜伽团队有了自己的瑜伽培训课程——《瑜伽教练培训课程》，后又开设了国内创新的瑜伽体系《韵律瑜伽一级导师培训课程》，并在此基础上继续延伸，相继开设多项培训及游学课程，建立起一个层次丰富的培训体系，全方位地为瑜伽老师们的成长提供指导与帮助，也为瑜伽爱好者提供了一处可以体验瑜伽生活、学习正确练习瑜伽的好去处。热衷于公益的她，在全国参加各种公益课程的同时，也组建起一个鑫缘公益团队。如今的王楠已不再孤军奋战，在她身后，有一群和她一样爱瑜伽、爱生活的瑜伽天使们，和她一起为瑜伽而努力着。

2003 年 9 月院校安排江苏省徐州明珠演艺实习舞蹈编排及演出一年；

2004 年—2005 年工作上海电视台伴舞及繁天华丽歌舞团编导助理及伴舞指导；

2005 年参演上海电视台选秀节目莱卡我型我秀节目全程伴舞；

2005 年上海参演阿牛桃花朵朵开歌曲伴舞；

2005 年参演上海苏宁电器大型晚会伴舞兼团队指导；

2006—2009 年任民企编舞指导；

瑜伽（修改） 9.15.indd 4

2015/9/15 16:26:15

2008 年印度德里交流学习印度原始舞文化；

2009—2010 年浙江浙基年晚编舞指导；

2010 年浙江鸿雁管业晚会编舞指导；

2011 年第五届广州国际动漫节部分演出指导；

2011 年香港李锦记活动编舞指导；

2012 年古典舞《火》的编舞指导及参演

2013 年浙江鸿雁集团励志操编舞指导；

2013 年 6 月 8 日创立了 杭州鑫缘文化艺术策划有限公司。

目录: 一、前言

二、何为瑜伽	2
三、瑜伽源——瑜伽发展的里程碑	3
1、前古典时期	3
2、古典时期	3
3、现代时期	4
4、瑜伽的现代发展	4
四、瑜伽的八支行法	5
五、瑜伽能量区	6
六、传统瑜伽分类	11
1、智瑜伽	11
2、业瑜伽	11
3、王瑜伽	12
4、昆达利尼瑜伽	12
七、现代瑜伽分类	13
1、哈他瑜伽	13
2、密宗瑜伽	13
3、艾扬格瑜伽	14
4、阿斯汤嘎瑜伽	15
5、流瑜伽	15
6、热瑜伽	16
7、阴瑜伽	16
8、阿奴萨拉	17
9、双（多）人瑜伽	17
10、韵律瑜伽	18
八、习练应知	19
1、习练瑜伽益处	20
2、习练瑜伽注意事项	20
3、习练瑜伽的最佳时段与必备的条件	20
4、习练体式八大要领	22
5、习练体式禁忌	23
九、人体结构与运动学的关系	24
十、解密人体构造了解生命的奥秘	28

1、呼吸系统	28
2、消化系统	36
3、骨骼.....	37
4、人体主要肌肉及功能.....	41
十一、体位法.....	44
1.风吹树式 TiryakaTadasana	45
2.腰躯转动式 Kati Chakrasana II.....	46
3.侧角伸展式 UtthitaParsvakonasana	47
4.侧角转动式ParivrttaParsvakonasana	48
5.加强侧伸展式Parsvottanasana	49
6.三角式 UtthitaTrikonasana	50
7.三角转动式 ParivrttaTrikonasana	51
8. 单腿伸展平衡Ardhchandrasana	52
9.战士一 Virabhadrasana I	53
10.战士二 Virabhadrasana II	54
11.战士三 Virabhadrasana III	55
12. 直角式 Samakonasana	56
13.双角式 DwiKonasana.....	57
14.幻椅式 Utkatasana.....	58
15.花环式 Malasana.....	59
16.蹲箭式Tolasana.....	60
17.门闩式 Parighasana.....	61
18.儿童式 Shashankasana.....	62
19.单腿跪伸展TriangaMukhaikapdaPaschimottanasana.....	63
20.苍鹭式 Bagulasana.....	64
21.半莲花座单腿背部伸展式ArdhaBaddhaPadmottanasana.....	65
22.圣哲玛利其一Marichyasana 6.....	61
23.圣哲玛利其二Marichyasanall	67
24.双腿背部伸展 Pashchimottanasana.....	68
25.单（双）腿扭背伸展TriyakPaschimottanasana.....	69
26.半扭脊式 Matsyendrasana.....	71
27.牛面式 Gomukhasana	72
28.单腿交换伸展式JanuSirshasana.....	74
29.蝶式 The Butterfly Exercise.....	75
30.束角式 BaddhaKonasana.....	75
31.坐角式 UpavisthaKonasana.....	76
32.拉弓式 Dhanurakarshanasana.....	77
33.加强拉弓式 Ardhnavkasana.....	78
34.V字型平衡 ArdhaNavasana.....	79
35.船式 Naukasana	80
36.桌式 ArdaChakarasana.....	81
37.后支架 Setuasana.....	82
38.单手蛇式Eka Hasta Bhujangasana.....	83
39.猫伸展式Marjariasana	84
40.虎式 Vyaghrasana.....	85
41. 兔子式 Purnapadmasana.....	87
42.骆驼式 Ustrasana.....	88
43.云雀式 ArdaKapotatasana.....	89
44.蛇式 Bhujangasana.....	90
45.蛇击式 ShashankBhujangasana.....	91
46.顶峰式Sumeruasana（又名：下犬式）	92
47.半蝗虫式 ArdhaShalabhasana.....	93
48.全蝗虫式 Salabhasana.....	94
49.弓式 Danurasana.....	95

50.卧蛙式 Bhekasana.....	96
51.鸭行式 Duck Walk.....	96
52.放气式 VayaNishkasana.....	97
53.铲头式放松 UtthitaLolasana.....	97
54.鸵鸟式 Padangusthasana.....	98
55.犁式 Halasana.....	99
56.侧犁式 ParsvaHalasana.....	100
57.肩倒立式 Sarvangasana.....	101
58.身腿结合 Karnapidasana.....	102
59.拱背伸腿 UttanaPadasana.....	103
60.鱼式 Matsyasana.....	104
61.桥式 Kandharasana.....	105
62.脊柱放松 The Lower Body Rock.....	106
63.肩倒立莲花 Padma Sarvangasana.....	106
64.无手肩倒立NiralambaSarvangasana.....	107
65.轮式 Chakrasana.....	108
66.单腿前曲倒立UrdhvaPrasaritaEkapadasana.....	109
67.头倒立 Kapali Asana.....	110
68.头手倒立 SalambaSirshasana.....	111
69.蝎子式 Vrschikasana.....	112
70.四点支撑Chaturanga Dandasana.....	112
71.侧乌鸦 Astavakrasana.....	113
72.乌鸦式 BakaDhyanasana.....	113
73.八字平衡 Bhujapidasana.....	114
74.望月侧拉腿式Padangusthasana.....	115
75.侧拉弓支撑 Vishwamitrasana	116
76.独身者式 Brahmacharyasana.....	117
77.半月伸展式 Chandrasana.....	118
78.半月侧拉腿式ArdhaChandrasanaDhanurasana.....	119
79.鸽王式 Rajakapotasana.....	120
80.侧角转动抓手 T ripadtrikona.....	121
81.抓手抬腿 Ekapadsithrasana	122
82.半月扭转式Ekapadatrikona.....	123
83.半月式扭转拉腿 Ekahasthnatraj	124
84.龟式 Koormasana.....	125
85.狮子式Simhasana	126
86.马面式 Vatayanasana.....	127
87.马面反抓手Trikonavatashyna.....	128
88.鸟王式 Garudasana.....	129
89.神猴哈努曼 Hanumanasana	130
90.趾尖式 PadaAngushthasana.....	131
91.瑜伽身印 BaddhaPadmasana.....	132
92.仰龟式 Yoganidrasana.....	133
93.莲花支撑 Lolasana.....	134
94.公鸡式 Kukkutasana.....	135
95.胎儿式 GarbhaPindasana.....	135
96.站立抱膝Ekapadasithirasana.....	136
97.树式 EkaPadaPranamasana.....	136
98.半莲花树式ArdhaBaddhaPadmottanasana.....	137
99.站立伸腿Utthita Hasta Padangusthasana.....	137
100.舞蹈式 Natarajasana	138
101. 鳄鱼式Nakrasana.....	139
102. 过桥式SetuBandhaSarvangasana.....	140
103. 圣哲玛里其三式Marichyasana III	142

评论

这本书确实不错，不管是瑜伽新手，还是瑜伽老师，都可以从中全面的了解并且学习到瑜伽的全面知识，每次阅读都可以有新的收获，这是一本瑜伽师资培训实际运用了9年之久的书籍，培养了众多瑜伽精英，值得推荐

[鑫缘瑜伽高级教练资格培训手册_下载链接1](#)

书评

这本书确实不错，不管是瑜伽新手，还是瑜伽老师，都可以从中全面的了解并且学习到瑜伽的全面知识，从瑜伽的历史及现在瑜伽的发展包括未来前景都谈的非常细致，其中体位法描述的也非常细致，从呼吸到动作每一步都能学的透彻，每次阅读都可以有新的收获，这是一本瑜伽师资培训实...

[鑫缘瑜伽高级教练资格培训手册_下载链接1](#)