

实用瑜伽英语



[实用瑜伽英语_下载链接1](#)

著者:刘蕾

出版者:后浪 | 四川人民出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787220112539

零基础也能轻松掌握的瑜伽英语学习指南

“瑜伽解剖学”团队原创之作

◎ 编辑推荐

X-Pilates创始人、《普拉提训练全书》译者徐靖，著名正念尊师黄耀光倾情推荐

- 报了外教课或双语教学的课程却因听不懂口令而犯愁？
- 努力获得国外资格认证，只因语言不熟练而陷入瓶颈？
- 渴望浏览国外瑜伽资讯却因频频查阅辞典而影响效率？
- 观看教学演示视频时听不懂单词、短语，跟不上进度？

不用急，这本《实用瑜伽英语》会带你攻克瑜伽精进的语言障碍。

小开本，易携带；边学边练，直观好记。随书附带课程试听，零基础学瑜伽英语。

◎ 内容简介

瑜伽作为一种较为普适的身心修养方式，越来越多地进入了人们的生活，为精神和机体均带来舒适、慢节奏的放松体验。与此同时，瑜伽英语的学习需求也日渐增多，对于想要体验双语课程、寻求国外专业资格认证的学员或瑜伽教师，这本英语零基础也可以入门的小书就极为实用。书中内容通俗易懂，采用中英文对照的方式，详细列举有关身体部位、体式方位等专有词汇，兼有常见 31 组体式的完整口令、休息术及冥想引导口令，同时附上体式演示图片，为瑜伽英语学习提供系统、有效的参考与帮助。

◎ 名人推荐

无论是瑜伽老师、普拉提老师还是健身指导员，这本书会帮助你掌握常用英语。希望突破英语零基础的习练者与教学者，推荐从这本书开始！

—— 徐靖 Jacky Xu，X-pilates 创始人，《普拉提训练全书》译者

本书从英语零基础瑜伽人的“需求”出发，精心挑选瑜伽领域中最常用的英语名词、动词、短语及句子等，并系统地总结归纳。它贴心地运用了中英文对照形式，简单又易懂，最适合英语零基础的瑜伽人，作为入门学习瑜伽英语的参考书籍。

—— 黄耀光 Ken，香港著名正念及正念瑜伽尊师

作者介绍:

刘蕾

Ivy，华中师范大学体育专业硕士研究生，辅修英语双学位。系统学习瑜伽已逾7年，微信公众号“瑜伽解剖学”创办者，目前任公众号“瑜伽的事”主编。

许蕾，华中师范大学英语、心理学双学位，英语教育专业研究生。《瑜伽教学》（Teaching Yoga）主译者，中国百强中学英语教师，瑜伽爱好者。

王翔，华中师范大学教育信息技术学院数字媒体系专业教师，国家级文科综合实验教学

示范中心（华中师范大学）工程师，中国武术 4 段，瑜伽爱好者。

目录: 第 1 章 瑜伽英语常用名词

1. 身体部位常用词
2. 瑜伽辅具常用名词
3. 瑜伽教室常用名词
4. 瑜伽教学常用名词

第 2 章 瑜伽体式常用引导动词及动词短语

第 3 章 瑜伽体式方位引导介词（短语）和副词

第 4 章 瑜伽体式练习中常用口令短语

第 5 章 瑜伽练习的益处、禁忌等常用名词及短语

1. 瑜伽练习的益处常用短语
2. 瑜伽练习的禁忌或注意事项常用语
3. 其他常用名词及短语

第 6 章 31 个常用瑜伽基础体式引导口令

1. 站姿体式
2. 坐姿体式
3. 跪姿体式
4. 俯卧体式
5. 仰卧体式
6. 支撑体式

第 7 章 瑜伽静坐调息引导口令

静坐冥想

第 8 章 瑜伽休息术引导口令

挺尸式

第 9 章 一节完整的英文瑜伽课程

1. 课前沟通
2. 静坐冥想
3. 针对肩颈疼痛的瑜伽体式序列
4. 挺尸式
5. 课后反馈

附录 1 词汇表

附录 2 瑜伽格言中译

• • • • • ([收起](#))

[实用瑜伽英语_下载链接1](#)

标签

瑜伽

运动

瑜伽培训

英语

瑜伽解剖学

工具书

后浪

零基础

评论

以前去健身房学瑜伽，现在在家里看着视频学。算是英语零基础瑜伽人的入门手册，学习了。

可能叫“实用瑜伽中式英语”更合适。。。

瑜伽是一门哲学，博大精深；瑜伽也是生活的艺术，深埋智慧的宝藏。《实用瑜伽英语》中内容通俗易懂，采用中英文对照的方式，详细列举有关身体部位、体式方位等专有词汇，兼有常见31组体式的完整口令、休息术及冥想引导口令，同时附上体式演示图片，为瑜伽英语学习提供系统、有效的参考与帮助。愿每一位走在路上的瑜伽人，都能满载而归。

瑜伽之美在于人们抱着拉伸的目的来，但收获了更多离开。

早晨花十分钟翻完了，中奖中了这本书，完全不知道这本书的受众，英语零基础的这本书又太难，会英语的人这本书又没用！给一星在制作上，后浪出品，彩色铜版纸，很棒棒了

可以作为一本瑜伽小词典随手翻阅，也可以当做一本练习口语的英文书，和娃读英语时可以用。

[实用瑜伽英语_下载链接1](#)

书评

[实用瑜伽英语_下载链接1](#)