

阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册



[阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册_下载链接1](#)

著者:李晓钟

出版者:中国青年

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787500690788

《阿师汤伽串联瑜伽(初级、二级练习手册)》内容简介：近年来，随着瑜伽运动在国内的日益普及，使得练习者从中受益很多，身心更加健康。但是，由于我们国内练习者所接触的瑜伽风格大多是传统的哈他瑜伽体系，而其他风格的瑜伽很少接触，甚至没有练习过。因此大家对于在国际上非常流行的阿师汤伽串联瑜伽知之甚少。《阿师汤伽串联瑜伽(初级、二级练习手册)》作为普及读物，尽可能用最简练的语言，最直接的表达方

式来描述、来介绍这个已有近千年历史的古老体系。

阿师汤伽串联瑜伽以严格的练习规则，科学的组合排列，完整健康的呼吸，让练习者充分发挥自己的潜能。它在体位、呼吸、凝视、收束法等方面的练习有自己非常独到的特点。阿师汤伽串联瑜伽讲究人体的身体构造、生理特点和气息能量的应用，非常适合大众练习，现在许多健身房中开设了本课程，吸引了众多的瑜伽以及健美操、舞蹈、武术、普拉提的爱好者。

本手册可以作为专业的阿师汤伽串联瑜伽练习者的指导教材，也可以作为教师培训指导教材。

作者介绍:

目录: 写在前面的话 敬告 关于本手册 参考书目 我写这本书的一些想法
初识阿师汤伽串联瑜伽 关于帕塔比·乔伊斯大师阿师汤伽串联瑜伽综述
概念介绍和分析 阿师汤伽瑜伽同阿师汤伽串联瑜伽
如何用《瑜伽经》来指导阿师汤伽串联瑜伽 当今阿师汤伽串联瑜伽的技术发展
身体构成 脉和脉轮 元素和脉轮 拙火 生命之气和生命能量 甘露和月露 关于印
阿师汤伽串联瑜伽练习中的喉呼吸 (Ujjayi) 关于锁印 (Bandha)
关于会阴收束法 (Mulabandha) 关于收腹收束法 (Uddiyanabandha)
关于收颌收束法 (Jalandharabandha) 阿师汤伽串联瑜伽中的凝视点
阿师汤伽串联瑜伽的喉呼吸，锁和凝视点的内涵意义
阿师汤伽串联瑜伽初级序列的内涵意义和重要性
阿师汤伽串联瑜伽的串联 (vinyasa) 概念
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的完整串联和半串联
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的计数法则
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的串联技术的意义和内涵阿师汤伽串联瑜伽初级练习解析
阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习的内在精髓 阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习介绍
第一部分练习：拜日式A/B练习 拜日式练习的内容 拜日式中体位练习的重点
拜日式练习的收获 第二部分练习：站立体位练习 站立体位练习的内容
站立体位练习的具体分析 第三部分练习：坐立体位练习 坐立体位练习的内容
坐立体位练习的具体分析 第四部分练习：后弯体位练习的内容与具体分析
第五部分练习：结束体位练习 结束体位练习的内容 结束体位练习的具体分析
阿师汤伽串联瑜伽二级序列步骤 阿师汤伽串联瑜伽二级序列练习介绍
二级序列练习的内容 二级序列练习的具体分析阿师汤伽串联瑜伽的教与学
阿师汤伽串联瑜伽的练习口令 新月满月休息制 采取何种方式练习 如何安排个人练习
教授和练习阿师汤伽串联瑜伽的心得 用心感受阿师汤伽串联瑜伽练习中的每一个细节
北京李晓钟瑜伽之光培训中心教授阿师汤伽串联瑜伽初级、二级和高级序列培训课程致
谢
• • • • • (收起)

[阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册 下载链接1](#)

标签

瑜伽

阿斯汤加

Ashtanga

阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册

yoga

健康养生

修行

灵

评论

还好基础的东西 一本好的教科书 但没有作者的体验和感悟
大多都是西方知识的收集整理

一直觉得作为传承来讲，Ashtanga派系
真的做非常好！重复再重复的习练，才能真正体会到传承的意义。

是目前看过的各种知识和描述最贴合自身练习的，没有一句废话！
在体式详解部分和伍立人翻译的台版《瑜伽玛拉》99 成相似，不同在于是简体。

用自己多年习练的经验所写的非常有诚意的书！

[阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册_下载链接1](#)

书评

[阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册 下载链接1](#)