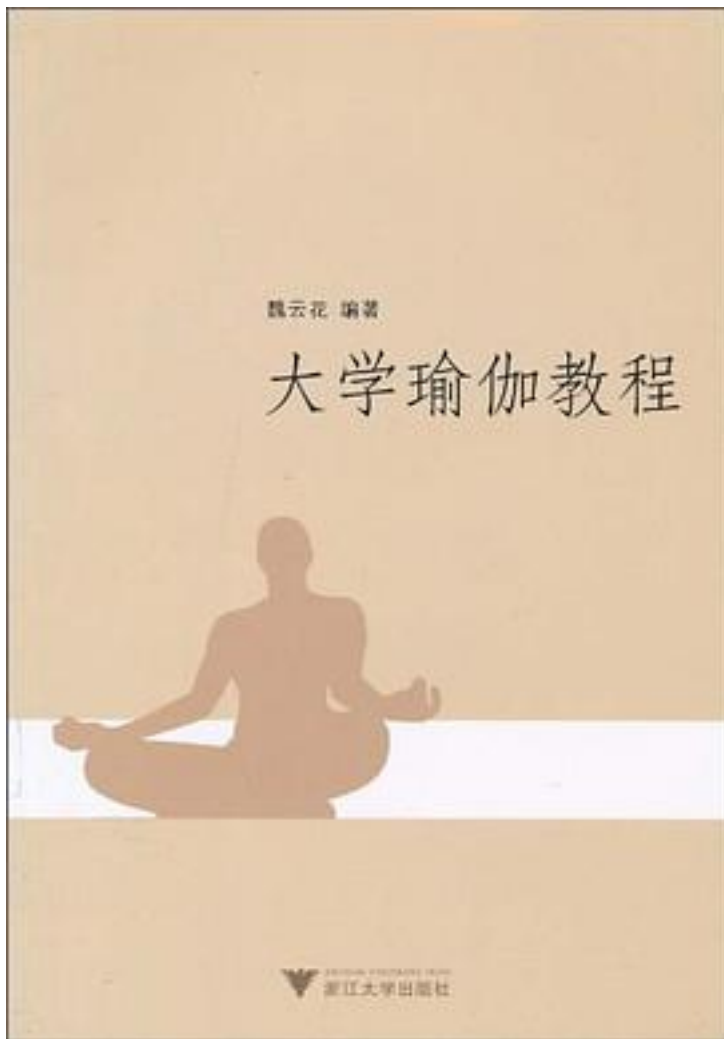


大学瑜伽教程



[大学瑜伽教程_下载链接1](#)

著者:魏云花

出版者:浙江大学

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787308079549

《大学瑜伽教程》主要有瑜伽训练的基础知识、瑜伽训练的重要方法、三脉七轮简介、

瑜伽体式课程、瑜伽综合课程及介绍、势瑜伽、瑜伽体式的科学研究等内容。

作者介绍:

目录: 第1章 总论 1.1 瑜伽的起源/3 1.2 瑜伽的古老流派/4 1.3 瑜伽的三个时期和发展现状/6第2章 瑜伽训练的基础知识 2.1 练习瑜伽的五个基本原则/8 2.2 练习瑜伽的五个要点/8 2.3 瑜伽的练习注意事项/9 2.4 瑜伽练习与体育锻炼的区别/10第3章 瑜伽训练的重要方法 3.1 瑜伽冥想法/12 3.2 收束法/14 3.3 契合法/16第4章 三脉七轮简介 4.1 三脉/19 4.2 七轮/20第5章 瑜伽体式课程 5.1 呼吸中运动/24 5.2 将自己颠倒的动作/30 5.3 坐、站、躺与呼吸/39 5.4 按顺序连接起来的瑜伽动作练/40 5.5 简单的减压姿势/52 5.6 平衡姿势动作/58 5.7 力量动作: 秋千式/61 5.8 柔耐动作/63 5.9 美体姿势/68 5.10 平衡身体的调理/88 5.11 瘦身塑形的肌肉练习/90 5.12 灵活优美舒适的伸展练/92 5.13 如何使心情平静、释放压力/98第6章 瑜伽综合课程及介绍 6.1 视力保健/102 6.2 改善睡眠/107 6.3 治疗腰背痛/110 6.4 抗抑郁/112第7章 热瑜伽 7.1 调息系列站立式深呼吸/118 7.2 半月式/手触脚式/119 7.3 笨拙式/121 7.4 鸟王式/122 7.5 站立头触膝式/123 7.6 站立拉弓式/124 7.7 战士第三式/125 7.8 站式分腿伸展式/126 7.9 三角式/126 7.10 站立分腿头触膝式/127 7.11 树式/128 7.12 趾尖式/129 7.13 仰卧式/130 7.14 除风式/131 7.15 仰卧起坐/132 7.16 眼镜蛇式/132 7.17 蝗虫式/134 7.18 全蝗虫式/135 7.19 弓式/135 7.20 卧英雄式/137 7.21 半龟式/138 7.22 骆驼式/138 7.23 兔子式/139 7.24 单腿及双腿头触膝式/140 7.25 脊柱扭动式/141 7.26 霹雳坐吹气式/142 7.27 练习者容易产生的问题/142 7.28 掌握练习热瑜伽的窍门/143第8章 瑜伽体式的科学研究 8.1 瑜伽文化体式/145 8.2 瑜伽冥想体式/147 8.3 瑜伽松弛体式/148第9章 瑜伽动作的创编 9.1 瑜伽课程编排的原则/150 9.2 瑜伽课程编创的特点/152 9.3 瑜伽课程的编排方法/153

• • • • • [\(收起\)](#)

[大学瑜伽教程_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[大学瑜伽教程_下载链接1](#)

书评

[大学瑜伽教程_下载链接1](#)