

《POD-瑜伽教练》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560146317

编辑推荐

POD产品说明：1. 本产品为按需印刷（POD）图书，实行先付款，后印刷的流程。您在页面购买且完成支付后，订单转交出版社。出版社根据您的订单采用数字印刷的方式，单独为您印制该图书，属于定制产品。2. 按需印刷的图书装帧均为平装书（含原为精装的图书）。由于印刷工艺、彩墨的批次不同，颜色会与老版本略有差异，但通常会比老版本的颜色更准确。原书内容含彩图的，统一变成黑白图，原书含光盘的，统一无法提供光盘。3. 按需印刷的图书制作成本高于传统的单本成本，因此售价高于原书定价。4. 按需印刷的图书，出版社生产周期一般为15个工作日（特殊情况除外）。请您耐心等待。5. 按需印刷的图书，属于定制产品，不可取消订单，无质量问题不支持退货。

内容简介

本书命名为《瑜伽教练》有两种意图：一是期望本书能“教”大家运用瑜伽的理念去“练”；二是对想成为瑜伽教练的朋友提供一些理论上、技术上、抉择上的参考。

作者简介

李思远，1996年6月5日在武汉偶遇民间瑜伽师，并随之学习瑜伽。受瑜伽魅力感召，一直修行探索不辍。2000年后，开始关注瑜伽健身行业。

经过慎重考虑后毅然投身瑜伽健身行业，成为一名职业的瑜伽文化传播者。

先后在深圳、江苏、上海等地任教，主持瑜伽教练培

目录

**章 瑜伽的原始意义

**节 什么是瑜伽？

第二节 瑜伽的宇宙观

第三节 瑜伽的原始目的

第四节 瑜伽的能量观

第二章 中脉七轮与腺体

**节 海轮与性腺

第二节 水轮与肾上腺

第三节 日轮与胰腺

第四节 火轮与胸腺

- 第五节 风轮与甲状腺
- 第六节 月轮与松果腺
- 第七节 天轮与脑下垂体
- 第三章 现代健身瑜伽
 - **节 瑜伽流派归类
 - 第二节 瑜伽主要流派简介
 - 第三节 现代健身瑜伽的发展
 - 第四节 健身瑜伽的主要模式
 - 第五节 高温瑜伽带来什么？
 - 第六节 瑜伽与减肥
 - 第七节 瑜伽与体育
- 第四章 瑜伽冥想法
 - **节 冥想法原理
 - 第二节 冥想与脑电波
 - 第三节 冥想的姿势
 - 第四节 做思想的旁观者
 - 第五节 一点凝视法
 - 第六节 数息冥想法
 - 第七节 唱颂冥想法
- 第五章 瑜伽呼吸法
 - **节 瑜伽的呼吸观
 - 第二节 呼吸与健康
 - 第三节 瑜伽呼吸法的作用
 - 第四节 呼吸与情绪
 - 第五节 瑜伽呼吸法
- 第六章 瑜伽收束、契合法
 - **节 收束契合法的意义
 - 第二节 瑜伽大契会法
- 第七章 瑜伽断食洁净法
 - **节 人体消化吸收过程
 - 第二节 为什么要断食？
 - 第三节 断食法实践
 - 第四节 瑜伽的饮食观
 - 第五节 洁净法原理
 - 第六节 常用洁净法
- 第八章 瑜伽体位法
 - **节 古典拜日式
 - 第二节 弓步系列体位
 - 第三节 单腿鸽王式系列体位
 - 第四节 新月鸽王式系列体位
 - 第五节 虎式鸽王式系列体位
 - 第六节 神猴鸽王式系列体位

第七节 莲花坐系列体位

第八节 绕头系列体位

第九节 扭转系列体位

第十节 骆驼式系列体位

第十一节 英雄坐系列体位

第十二节 手臂支撑系列体位

第十三节 头倒立式系列体位

第十四节 手倒立式

第十五节 肩倒立系列体位

第十六节 舞王式系列体位

第十七节 弓式系列体位

第十八节 轮式系列体位

第九章 怎样练好瑜伽

**节 控制

第二节 到位

第三节 维持

第四节 放松

第五节 呼吸

第六节 感受

第七节 收束

第八节 休息

第九节 常见问题解答

第十章 怎样成为瑜伽教练

**节 瑜伽教练的基本条件

第二节 解析瑜伽教练培训

第三节 怎样选择培训机构

第四节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（初级60分钟）

第五节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（中级60分钟）

第六节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（高级60分钟）

第七节 国家健产委瑜伽指导师定义标准（草案）

后记

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)