

# 《普通高校瑜伽课程教材（含光盘）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787310032754

## 内容简介

瑜伽运动是东方最古老的健身术之一，它起源于印度，距今已有五千多年的历史。瑜伽简便易学，具有强身健体的功效。在练习瑜伽的过程中，人的身体和精神相互协调配合，从而使身心和谐愉悦，并可以消除由现代社会各种压力所引发的紧张焦虑、内分泌失调等“都市病”症状，使练习者以积极、乐观和自信的心态去学习、工作和生活，享受美好的人生。当前，瑜伽作为一项身心双修的健身益智运动，正受到越来越多的人们的喜爱。

为了适应广大瑜伽爱好者的锻炼需要，结合高校体育课程教学改革的目标要求，我们编写了这本瑜伽运动实用教材。全书分为基础理论与实践教学两大部分。基础理论部分阐述了瑜伽运动的起源与发展、分类和特点、传统功能与现代价值，瑜伽练习的各项准备和总体要求，保健班学员、经期女性、中老年人、脊椎病患者、抑郁症患者和内分泌失调等特殊锻炼人群练习瑜伽的注意事项，瑜伽运动的教学指导与动作考核，以及运动的饮食配合等内容。实践教学部分介绍了瑜伽调息的目的、要求和入定的基本姿势，编排了单人瑜伽体位练习和双人体位练习，还为上述六类特殊锻炼人群有针对性地各提供了一套练习方案，最后，还介绍了瑜伽冥想的方法要领，练习者通过课上选练和课外自修，可使身心得到调养，从而有效缓解学习、工作和生活中的压力。

## 目录

### 前言

#### 上篇 瑜伽运动的基础知识

##### 第一章 瑜伽运动概述

###### 第一节 瑜伽运动的起源与发展

###### 1.1.1 瑜伽运动的起源

###### 1.1.2 瑜伽运动的发展

###### 1.1.3 瑜伽运动在中国

###### 第二节 瑜伽运动的分类和特点

###### 1.2.1 瑜伽运动的分类

###### 1.2.2 瑜伽运动的特点

###### 第三节 瑜伽运动的功能与价值

###### 1.3.1 瑜伽运动的传统功能

###### 1.3.2 瑜伽运动的现代价值

##### 第二章 瑜伽练习的准备和要求

###### 第一节 瑜伽练习的各项准备

###### 2.1.1 瑜伽练习的环境

###### 2.1.2 瑜伽练习的时间

###### 2.1.3 瑜伽练习的用具和着装

###### 2.1.4 瑜伽练习的饮食与热身

## 第二节 瑜伽练习的原则要求

### 2.2.1 瑜伽练习的原则

### 2.2.2 姿势的总体要求

### 2.2.3 呼吸的基本方法

## 第三节 特殊人群的注意事项

### 2.3.1 瑜伽运动对特殊锻炼人群的适用性

### 2.3.2 特殊锻炼人群练习瑜伽的注意事项

## 第三章 瑜伽运动的教学与考核

### 第一节 瑜伽运动的教学指导

#### 3.1.1 教学指导的意义

#### 3.1.2 教学指导的方法

#### 3.1.3 教学指导的内容

### 第二节 瑜伽运动的动作考核

#### 3.2.1 动作考核的目的

#### 3.2.2 动作考核的标准

## 第四章 瑜伽运动的饮食要求

### 第一节 饮食的作用与原则

#### 4.1.1 瑜伽食品的作用

#### 4.1.2 瑜伽的进食之道

### 第二节 瑜伽运动养生食谱

#### 4.2.1 瑜伽素汤

#### 4.2.2 瑜伽菜品

#### 4.2.3 瑜伽主食

#### 4.2.4 瑜伽饮品

## 下篇 瑜伽运动的修习实践

### 第五章 瑜伽运动的调息

#### 第一节 瑜伽调息的目的要求

.....

### 第六章 瑜伽运动的入定

### 第七章 瑜伽运动的体位

### 第八章 瑜伽运动的冥想

## 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)