

《健身瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014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：9787548220855

内容简介

瑜伽作为集身心共修于一身的既古老又新颖的时尚健康运动，越来越受到更多人的青睐。《健身瑜伽》以大众健康需求为导向，为实现终身体育锻炼为目标，根据人体的生理和心理发育特点，以瑜伽科学为准则，从瑜伽的文化内涵、起源和发展现状进行介绍，结合瑜伽的呼吸方法、瑜伽体位法、瑜伽休息术和冥想等来构建基本内容。采用瑜阅、纳新、根基、生长、平衡、释放、优雅、虔诚、专注、坚定、互助、光明、串联、轮回、联结、温故等16个主题来设计体位练习内容，以循序渐进的练习要求来安排体位强度，为广大瑜伽健身爱好者提供一定的参考。

作者简介

张爱华，女，1978年6月生于大理。2002年毕业于云南师范大学体育学院，获体育教育学士学位。2006年毕业于浙江大学，获体育人文社会学硕士学位。现任教于云南师范大学体育学院。瑜伽经历：2003年结缘瑜伽；2009年获北京体育大学颁发的瑜伽教练员初级证书；2011年获中华人民共和国人力资源和社会保障部颁发的“高级瑜伽教练员”证书；2011年9月创办“梵·阅瑜伽工作室”。

目录

第一章 瑜阅

第二章 纳新

第三章 根基

第四章 生长

第五章 平衡

第六章 释放

第七章 优雅

第八章 虔诚

第九章 专注

第十章 坚定

第十一章 互助

第十二章 光明

第十三章 串联

第十四章 轮回第一章 瑜阅第二章 纳新第三章 根基第四章 生长第五章 平衡第六章 释放

第七章 优雅第八章 虔诚第九章 专注第十章 坚定第十一章 互助第十二章 光明第十三章

串联第十四章 轮回第十五章 联结第十六章 温故推荐阅读书目参考文献

[显示全部信息](#)

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)