

# 《瑜伽基础教程（随书附赠光盘）》

## 书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787111318187

丛书名：高职高专“十一五”公共基础课规划教材

## 内容简介

本书以当前的瑜伽理论研究和实践为基础，包括瑜伽理论、《哈他之光》概述、帕坦伽利的《瑜伽经》、阿育吠陀基础、瑜伽练习、生理学和解剖学基础等内容，是专门针对瑜伽初学者编写的。

本书从提高学生认知水平的角度出发，简化了瑜伽的理论知识，着重突出了瑜伽的练习，以提高学生对瑜伽的兴趣，使学生初步感受到瑜伽对心灵的净化和对身体健康状况的改善作用，从而达到整个身心的和谐统一，为将来走向社会打下一个良好的精神基础和身体基础。

本书既可作为高校瑜伽教材，也可供瑜伽爱好者作为练习参考用书。

为方便教学，本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)免费下载。

## 目录

### 前言

### 第一章 瑜伽理论

#### 第一节 关于瑜伽

#### 第二节 瑜伽的起源

#### 第三节 瑜伽的发展

#### 第四节 古典瑜伽分类

#### 第五节 其他类型

#### 第六节 现代瑜伽分类

#### 第七节 瑜伽有别于其他形式的运动

#### 第八节 瑜伽练习为什么风靡世界

### 第二章 《哈他之光》概述

#### 第一节 哈他瑜伽及典籍综述

#### 第二节 哈他瑜伽之呼吸控制法

#### 第三节 哈他瑜伽之清洁法

#### 第四节 六种呼吸控制法

#### 第五节 哈他瑜伽之契合法和收束法

#### 第六节 聆听体内音振

### 第三章 帕坦伽利的《瑜伽经》

#### 第一节 《瑜伽经》简介

#### 第二节 开悟篇

#### 第三节 实践篇

### 第四章 阿育吠陀基础

#### 第一节 阿育吠陀的历史

#### 第二节 阿育吠陀的基本原理

## 第五章 瑜伽练习

第一节 瑜伽练习之前的准备与注意事项

第二节 开始瑜伽练习

第三节 瑜伽的基本姿势

## 第六章 生理学和解剖学基础

第一节 人体的概念

第二节 人体主要系统

第三节 瑜伽练习对人体的影响

参考文献

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)