

# 《瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09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：9787811410068

## 内容简介

内容上，力求突出知识性、科普性和实用性；形式上，循序渐进地配用了500余幅动作图解，具有直观、简洁、明了的效果；文字上，精练规范且通俗易懂。

## 目录

### 前言

### 上篇 瑜伽基础理论知识篇

#### 第一章 瑜伽概述

##### 第一节 瑜伽的起源和发展

###### 一、瑜伽的起源

###### 二、瑜伽的发展

##### 第二节 瑜伽的概念及其特点

###### 一、瑜伽的概念

###### 二、瑜伽的特点

##### 第三节 瑜伽的分类

###### 一、按传统瑜伽分类

###### 二、按现代社会派生的瑜伽支流分类

###### 三、按瑜伽的功能分类

###### 四、按瑜伽的练习主体分类

###### 五、按瑜伽练习阶段和动作难度分类

###### 六、按瑜伽的练习形式分类

##### 第四节 瑜伽的作用

###### 一、活化脊柱，缓解病痛

###### 二、健身减肥，塑体养颜

###### 三、安神减压，提高专注力

###### 四、修心养性，厚德载物

#### 第二章 瑜伽课程教学

##### 第一节 瑜伽课程教学目标

###### 一、掌握与运用瑜伽的基本知识、技术和方法，发展技能

###### 二、全面发展学生身体素质

###### 三、培养正确的身体姿态，完善形体

###### 四、加强学生审美教育

###### 五、培养学生能力，为终身体育奠定基础

###### 六、修心养性，培养良好的生活态度

###### 七、培养学生健康的生活方式

##### 第二节 瑜伽课程教学内容与教学要求

###### 一、理论课内容与教学要求

## 二、实践课内容与教学要求

### 第三节 瑜伽课程教学方法

- 一、瑜伽课程教学方法的作用
- 二、瑜伽课程常用的教学方法

### 第四节 瑜伽课程教学评价

- 一、对教师的教学评价
- 二、对学生瑜伽课程的学习评价

## 第三章 瑜伽与科学练习

### 第一节 瑜伽科学练习的原则

- 一、循序渐进原则
- 二、全面发展原则
- 三、个别对待原则
- 四、健身的FIT原则
- 五、安全性原则

### 第二节 科学练习瑜伽的要求

- 一、树立瑜伽正确认知
- 二、练习瑜伽需保持乐观、平和的心态
- 三、瑜伽练习的场所
- 四、瑜伽练习的时间
- 五、瑜伽练习的服装和用具
- 六、呼吸
- 七、进食时间
- 八、饮食
- 九、沐浴
- 十、音乐

.....

## 下篇 瑜伽运动实践篇

### 参考文献

## 在线试读部分章节

### 第一章 瑜伽概述

瑜伽历经亘古岁月的演变与流传，在现代社会因其自身固有的价值和魅力而风靡于世界，成为深受大众喜爱的健身项目之一。本章节重点阐述瑜伽的起源与发展、瑜伽的概念和特点、瑜伽的分类及其健身作用，以使瑜伽习练者对瑜伽的概况有个基本了解。

#### 第一节 瑜伽的起源和发展

##### 一、瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，发源于印度北部的喜马拉雅山脉，距今已有五千多年历史。初期的瑜伽行者都是智者，无论冬夏寒暑，常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。古

代印度人在大自然中发现动物和植物的生命力非常强，自愈及自治能力也非常强，于是他们仔细观察动物如何适应自然的生活，如何实施有效地呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠以及克服疾病等。根据这些资料，结合人类的主体结构、各个系统，解析精神如何左右健康，研究出控制方法，创立了八万多个瑜伽姿势，随着时间的推移，这些动作逐渐演变与精炼，至今保存下来的只有几百个了，这更适合于生活节奏日益加快的现代人。瑜伽的目的在于使身体、心灵和自然和谐统一，从而开发人体潜能、智慧和灵性。

## 二、瑜伽的发展

瑜伽在印度自发源起，经历了它的“古典时期”和“后古典时期”，在19世纪终以印度锡克族的“拙火瑜伽(练气)”和“湿婆阿兰达瑜伽(练心)”的融合而发展成为现代的瑜伽运动。瑜伽在印度有五千年的悠久历史，练习者众多，在印度具有一定规模的瑜伽学校和瑜伽学院就有四千多家。印度是瑜伽爱好者的练习圣地，很多瑜伽爱好者从世界各地前往印度深造。印度目前没有统一的瑜伽协会，只有民间自发成立的各种协会和俱乐部。

.....

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)