

# 《瑜伽智能学习与训练(吴尉)》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年02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：9787560984575

## 编辑推荐

综合国内外瑜伽研究、训练精华，并引入人工智能技术；融瑜伽的知识和训练方法于面向问题分析与决策知识系统中，便于读者进行瑜伽知识的学习、快速查阅和练习；囊括瑜伽全部知识点，是瑜伽学习者的完全指导手册

## 内容简介

瑜伽是一种在全世界得到广泛传播的身心灵联结和整合的修炼方式。通过瑜伽的学习与练习可以有效地塑造形体、增进身心健康和培养创造力。本书综合了国内外瑜伽研究精华，并引入了面向问题分析与决策人工智能技术，将瑜伽的知识与训练方法融入知识系统中，构建了瑜伽智能学习与训练系统，以便于读者自主学习和练习。本书共分瑜伽基本概念、瑜伽基本姿势和瑜伽训练三大部分。瑜伽基本概念主要内容有瑜伽简介、瑜伽基础概念、瑜伽解剖学基础知识、瑜伽练习的基本要求。瑜伽基本姿势主要包括热身、向太阳致敬式、坐姿、站姿、平衡的姿势、倒立的姿势、休息和放松的姿势，还介绍了调息法。瑜伽训练包括瑜伽知识模型构建、训练计划制订和执行、训练计划修正，主要介绍了如何将瑜伽的理论和训练方法转化成知识存入到面向问题分析与决策的知识系统中，以及如何利用该知识系统制订、执行和修正适合自己的瑜伽训练计划。本书既可以作为一般瑜伽练习者学习与训练的教材，也可供瑜伽研究和知识系统开发人员使用。

## 作者简介

华中科技大学体育系教师

## 目录

### 第一章 瑜伽简介

第一节什么是瑜伽  
第二节帕坦迦利与《瑜伽经》  
第三节瑜伽八支分法  
第四节瑜伽分支  
第五节瑜伽的流派  
第一节身体的构成  
第二节脉和脉轮  
第三节瑜伽六项基本元素  
第一节骨骼  
第二节关节  
第三节肌肉  
第四节运动方式  
第五节呼吸

第二章 瑜伽基础概念第一节身体的构成第二节脉和脉轮第三节瑜伽六项基本元素

第四章 瑜伽练习的基本要求第一节何时练习第二节每次练习的时间长短  
第三节瑜伽练习的基本原则第四节瑜伽练习的基本要点第五节动态和静态的姿势  
第六节姿势和反姿势第七节每次练习的进行顺序第八节不同时间长度的练习安排

第六章 向太阳致敬式第一节初级版本第二节中级版本第三节高级版本

第八章 坐姿第一节姿势的分类第二节前倾式坐姿第三节后仰式坐姿  
第四节脊椎扭曲式坐姿

第十章 倒立的姿势第一节肩倒立式（Sarvangasana）第二节犁式（Halasana）

第十二章 呼吸（调息法）第一节初级呼吸技巧第二节高级呼吸技巧

第十四章 训练计划制订和执行第一节基于知识推理的计划制订  
第二节瑜伽训练流程图制作第三节瑜伽学习与训练计划执行

[显示全部信息](#)

前言

现代社会竞争日趋激烈，生活节奏明显加快，人们心理上长期处于过度紧张状态，极易导致神经功能失调，进而诱发精神上的疾病。显然，让精神始终保持在一种健康状态就成为当今医学、心理学和社会学共同关心且迫切需要解决的一个重要问题。

值得注意的是，产生于古老印度的瑜伽在现代得到了人们的充分注意。瑜伽是一种在全世界得到广泛传播的身心灵联结和整合的修炼方式。通过瑜伽的学习与练习可以有效地塑造形体、增进身心健康和培养创造力。现代瑜伽不再仅仅局限于宗教界，而是广泛地进入医学界、心理学界、艺术、体育等等。现代瑜伽发展的基础是建立在不同民族、不同文化背景共同的健康需求和审美需求之上的，其核心是满足当代人强身健体、塑造形体、缓解心理压力等需求。因此，对于大众健身及大学生体育而言，开辟瑜伽课程具有重要意义。

然而，相对于其他体育项目来说，瑜伽的学习和练习对场地和教师的要求比较高，它的个性要求也比较高，最理想的情况是每个学生都能根据自己的身体和学习进展状况制定行之有效的练习教程。显然，采用传统的录像、图片、书籍等制作的瑜伽教学系统不能满足教学要求，给普及带来一定的困难。显然，探索和开发一种既可以在教师指导下集体学习与练习，又可以课后供学生自己练习的教学系统具有较大的意义。

[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)