

# 《瑜伽体式大全》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年11月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506478502

## 编辑推荐

探索瑜伽的起源、追寻瑜伽的历史、揭秘瑜伽的流派传承、体验瑜伽饮食戒律的精粹、揭示瑜伽哲学的玄妙……矫林江主编的《瑜伽体式大全(附光盘)》以通俗易懂的文字，深入发掘古老瑜伽的文化内涵。神秘坐姿、优雅手印、深沉呼吸、独特调息...本书以清晰的图解和简洁的文字，从瑜伽\*基础的方法开始教授，为你奠定坚实的学习基石。初、中、高级体位法课程。完全遵照中国瑜伽行业协会培养国际教练的课程编排，是成为瑜伽教练必须掌握的118个瑜伽经典体位法，也是一般瑜伽练习者日常生活中\*常练习的体位法。

## 内容简介

《瑜伽体式大全(附光盘)》是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有最基础、最实用、最流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。《瑜伽体式大全(附光盘)》由矫林江主编。

## 作者简介

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitranqda、Hemanqini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。是H·HPuJya Swamiji大师的得意弟子，

被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## 目录

Part 01 瑜伽概论——倾听远古的瑜伽之声 Introduction——listening to the ancient voice of yoga 一、什么是瑜伽 What's yoga 二、瑜伽的起源与发展 The source & development of yoga 三、瑜伽的分类 The classification of yoga 四、什么是瑜伽体位法 What's yoga asana 五、瑜伽体位法的起源与发展 The source development of yoga asana 六、瑜伽体位法的功效 The efficacy of yoga asana

Part 02 练习须知——科学严谨的瑜伽之美 Exercising notices——dgorous & scientific 一、瑜伽安全手册——体位法练习须知 Yoga safety manual——asana-practising notices 二、课程编排原理——全面和渐进兼顾 Yoga courses arrangement——comprehensive progressive 三、瑜伽的饮食观——戒律与营养并重 Yoga diet——commandment nutrition

Part 03 预备课程——进入神秘的瑜伽世界 Preparation——entering into the mystenous yoga world 一、十种瑜伽坐姿 Ten kinds of yoga sitting poses 二、八种瑜伽手印 Eight kinds of yoga fingerprints 三、三种瑜伽呼吸法 Three kinds of voga breath

Part 04 初级体位——快速入门的瑜伽体验 Primary asana——yoga experience of quick start 初级拜日式(Primary salutetothe sun) 颈部练习(Neck exercises) 肩部环绕(Shoulder enarclment) 膝部练习(Knee exerds) 蝴蝶功(The butterfly exercise) 半脊柱扭动式(Half twisting the ridge) 扭脊式(Spine-twisting pose) 动物放松功(Animal-relaxing pose) 单腿背部伸展式(Back extention with one leg's genuflection) 磨豆功(Bean Pulverising pose) 盘坐伸展式(Hunkering Stretching pose) 坐山式(Sitting-at-mountain pose) 回望式(The torsotwisttoestouch) 半舰式(Halfship pose) 摩天式(Skyscraper pose) 幻椅式(Imaginary chair pose) 铲斗式(Bucket pose) 树式(Tree pose) 平衡式(Balance pose) 扫地式(Floor-sweeping pose) 腰躯转动式(Waist-turning pose) 三角伸展式(Triangle stretch) 战士一式(Warrior pose I) 战士二式(Warrior pose II) 双角式(Dual-angle pose) 乾坤扭转式(Bigturn pose) 猫式(Cat pose) 虎式(Tiger pose) 兔式(Rabbit pose) 顶峰式(Summit pose) 门闩式(Bolt pose) 后腰预备功(Rearwvaist preparation) 英雄式(Hero pose) 蹲式(Squat pose) 放气式(Deflation pose) 敬礼式(Salute pose) 花环式(Wreath pose) 鸭行式(Duckwalk) 人面狮身式(Sphinx pose) 眼镜蛇式(Cobra pose) 半蝗虫一式(Half locust pose I) 半蝗虫二式(Half locust pose II) 全蝗虫式(Locust pose) 单手弓式(Single hand bow pose) 抱膝压腹式(Pressing abdomen with hugging knees) 船式(Boat pose) 上伸腿式(Upwards extending leg pose) 步步莲花(Bicycle-riding pose) 仰卧扭脊式(Twisting with supine) 鱼式(Fish pose) 摇摆式(Rock and roll) 桥式(Bridge pose)

Part 05 中级体位——感受真正的瑜伽魅力 Intermediate asana——feeling the charm of yoga 加强扭脊式(Strengthening the ridge-twisting) 盘坐转体式(Turning with sitting cross—legged) 牛面式(Oxfacepose) 圣哲玛里琪二式(Marichi pose II) 鸽子式(Pigeon pose) 射箭式(Toxophily pose) 前伸展(Stretching forward)

双手支撑全莲花式(Lotus pose with hands supporting) 公鸡式(Cock pose)  
神猴哈努曼式(Hanuman pose) 半月式(Halfmoon pose) 鸵鸟式(Ostrich pose)  
侧腿平衡式(Balance with side leg stretching) 鸟王式(Bird king pose) 战士三式(Warrior pose  
III) 新月式(A crescentmoon) 增延脊柱伸展式(Spine-extending further pose) 顶礼式(Salute  
pose) 俯身头触脚式(Bending down to touch the feet) 舞者式(Dancerpose) 舞王式(Dance king  
pose) 加强侧伸展式(Strengthening lateral stretch pose) 半骆驼式(Half Camel pose) 榻式(Coach  
pose) 门闩加强式(Strengthening bolt pose) 飞鸟式(Flying bird pose) 卧英雄式(Hero lying  
pose) 弓式(Bow pose) 单腿{[pill-扭脊式(Single leg twisting the ridge with supine) 犁式(Plough  
pose) 肩倒立式(Shoulderstand pose) 轮式(Wheel pose) 单腿桥式(Single leg bridge pose)Part 06  
高级体位——挑战自我的瑜伽进阶 Advanced asana——challenging yourseff for further state  
狮子式(Lion pose) 闭莲式(Closed lotus pose) 双腿背部扭曲式(Back twisting with legs  
straightened) 束角式(Sitting with feet-catching pose) 双莲花鱼式(Double lotus fish pose)  
面朝上背部伸展式(Back extention with facing up) 龟式(Tortoise pose) 全蝙蝠式(The whole bat  
pose) 坐角式(Foot-sitting Pose) 射手式(Archer pose) 鸽王式(Pigeon king pose)  
三角转动式(Triangle turning pose) 头入双脚式(Upright Bending) 单腿站立伸展式(Stretching  
with single leg standing) 单腿脊柱前屈伸展式(Proneness with single leg standing)  
袋鼠式(Kangaroo pose) 全舞王式(Dancer king pose) 单腿轮式(Wheel pose with single leg  
supporting) 趾尖式(Tiptoe pose) 马面式(Horseface pose) 全骆驼式(Camel pose)  
头倒立式(Headstand pose) 蝎子式(Scorpion pose) 起重机式(Crane pose) 双手蛇式(Snake  
pose) 侧乌鸦式(Side crow pose) 侧手抓脚式(Side foot-clutching pose) 四肢撑地式(Limbs  
standing on the ground) 云雀式(Larkpose) 蛙式(Frog pose) 蛇王式(Snake king pose)  
反手蝗虫式(Backhand locust pose) 无支撑肩倒立式(Shoulderstand pose without  
support)附录：“凭海听风”明星教练们的瑜伽交流活动

[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)