

<<热瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<热瑜伽>>

13位ISBN编号：9787505722989

10位ISBN编号：7505722980

出版时间：2007-3

出版时间：中国友谊出版公司

作者：陈玉芬

页数：114

字数：106000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<热瑜伽>>

内容概要

热瑜伽 (Ashtanga Yoga) 是印度贤明Vamana哲人记录的一份瑜伽昆仑塔 (Yoga Korunta) 经, 是一份远古的手稿; 是印度Mysore瑜伽研究学会现年91岁的裘伊斯 (Sri K.Pattabhi Jots) 所承袭、教导的瑜伽体系。

本书完美结合了来自瑜伽发源地——恒河之畔的古老、正宗瑜伽系统理论与现代OL的修身、减压之需, 为每个瑜伽爱好者提供了一个最正确、最简单、最基础的练习技巧, 使你更专业、更直观、更有效、更地道地修炼瑜伽。

向来走在前端的欧、美、日瑜伽爱好者目前已经开始争相修炼热瑜伽, 并由此掀起了世界性的学习风。

相同时间内, 消耗更多热能。

畅快淋漓这余, 更加快速地减脂、修身、塑型。

异常清晰、直观。

关键动作的整页大图示与特别叮咛正确姿势的小图示, 基础最细部的要点, 如手脚应怎样施力等均以最清楚的小图标标示在相关位置旁边, 读者能一目了然地看到每个动作的正确步骤及方法, 在家练习时, 也不用担心不懂如何操练!

最适合工作繁忙的你。

全套连贯动作, 以列表方式于本书的后面单元全部呈现出来。

不仅可以在零碎时间内练习热瑜伽的各个体位动作, 也可以从头到尾、轻而易举地全套操练, 工作再忙, 也可以灵活安排练习时间却不影响效果。

本书比较全面地介绍了瑜伽的体位动作和练习方法, 课程的编排以及担任教师的技巧和注意事项

本书是学习和深入了解瑜伽的专业书籍, 主要分成六个部分: 第一部分, 主要介绍瑜伽理论。

详细介绍了瑜伽的起源, 发展, 种类, 各种风格派别, 同时介绍瑜伽的饮食, 呼吸和冥想。

第二部分, 主要介绍体位法和练习方法技巧等。

结合了哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 流行的几种风格, 如阿师汤伽瑜伽 (Ashtange Yoga)、艾因嘉 (Iyengar Yoga)、流瑜伽 (Hatha Vinyasa Flow Yoga)、热瑜伽 (Hotyoga) 的风格特点和练习方法。

详细介绍了三百多种体位动作 (ASANA) 的练习法则和注意事项, 最后介绍常用的体位练习组合。

第三部分: 主要介绍对于瑜伽老师的要求。

第四部分: 具体介绍体位方法和辅助练习技巧。

第五部分: 本书所涉及的参考书目。

第六部分: 推荐书目。

本书适合初学者、中级、高级等各种程度的学生使用, 体位动作是以分解动作形式介绍, 适合每一个练习者。

初学者要量力而行, 不要急于求成。

每天利用呼吸和你的身体对话, 慢慢的你就会看到进步。

中级高级学生可以参考示范动作, 使自己的体式、动作更加标准。

本书也可作为一个优秀的瑜伽教练的参考书。

<<热瑜伽>>

作者简介

陈玉芬，现为邱素贞瑜伽天地总经理，长期在台湾、大陆、港澳地区及澳大利亚从事瑜伽推广活动，近三十多年瑜伽教学经验。

是瑜伽教母“邱素贞大师”认证接班人，负责传承邱素贞瑜伽哈达瑜伽教学系统，并数度进入瑜伽发源地印度修行、研讨瑜伽，并对国际瑜伽主要流派均有

<<热瑜伽>>

书籍目录

作者序瑜伽热起来 全球瑜伽风——热瑜伽人人Hot 热瑜伽Ashtange Yoga , Beginning 热瑜伽 何谓热瑜伽 呼吸&调息 锁印是什么 凝视&静坐的重要 静坐的方法热瑜伽的关键姿势 山式 坐姿棒式 孩童式 前弯站立式 印度合十礼初级热瑜伽体立法 拜日式 暖身倒反的姿势——海豚式 站立的姿势——三角式 站立的姿势——强壮的蹲式 手平衡姿势——厚板式 手平衡姿势——低头犬式 前弯姿势——身印式 坐的姿势——吉祥坐式 坐的姿势——英雄坐式 腹部姿势——腹部式 腹部姿势——分度针式 扭转姿势——扭转式 扭转姿势——后视式 后仰姿势——全蝗虫式 后仰姿势——桥式 倒立姿势——肩式式 倒立姿势——鱼式 放松姿势——摊尸式 放松姿势——坐卧 - 休息式初级瑜伽连贯体位练习 拜日式连贯练习 全套基本体位连贯练习附录 瑜伽体位法的生理观 瑜伽生理观

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>