

《大学生瑜伽教程》

图书基本信息

书名：《大学生瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787566901392

10位ISBN编号：7566901397

出版时间：2012-9

出版社：东华大学出版社

作者：李顺英 编

页数：219

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学生瑜伽教程》

内容概要

《高等教育“十二五”部委级规划教材:大学生瑜伽教程》是高等教育“十二五”部委级规划教材系列丛书之一，主要内容包括瑜伽典籍、神话传说与传播；瑜伽的作用与医疗价值；瑜伽的流派与修炼的阶段；练习瑜伽的注意事项与热身等。

书籍目录

理论篇

第一章 概述

第一节 瑜伽的概念和起源

第二节 瑜伽的发展

第二章 瑜伽典籍、神话传说与传播

第一节 瑜伽典籍简述

第二节 瑜伽神话传说

第三节 瑜伽在中国的传播

第三章 瑜伽的作用与医疗价值

第一节 瑜伽的作用

第二节 瑜伽的医疗价值

第四章 瑜伽的流派与修炼的阶段

第一节 瑜伽的流派

第二节 瑜伽修炼的阶段

第五章 瑜伽的饮食观与生理观

第一节 瑜伽的饮食观

第二节 瑜伽的生理观

实践篇

第六章 瑜伽的场地与设备

第一节 瑜伽的场地

.....

教学篇

参考文献

《大学生瑜伽教程》

精彩短评

- 1、对大学生而言，比较实用。
- 2、一本比较实用的书，融合了理论和实践于一本书，后面还有相关的问题答疑，有利于读者对自身健康的帮助！

《大学生瑜伽教程》

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:www.tushu111.com