

# 《瑜伽教程》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787040298192

10位ISBN编号：7040298198

出版时间：2012-10

出版社：郑先红 高等教育出版社 (2012-10出版)

作者：郑先红

页数：143

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](http://www.tushu111.com)

# 《瑜伽教程》

## 内容概要

《瑜伽教程》由瑜伽概述、瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术与瑜伽冥想术等内容构成，突出强调了课程的基础性、科学性、广泛性、实用性和循序渐进性等特色。本书配备了图文并茂、视频丰富的教学光盘，大大增加了广大读者学习的便利性。

《瑜伽教程》面向普通高校学生，提供了一个简单易学、内容实用、形式多样、紧贴实践的多媒体瑜伽教学资源体系，也适合全社会瑜伽爱好者学习使用。本书郑先红主编。

# 《瑜伽教程》

## 作者简介

郑先红：北京体育大学武术学院瑜伽培训部首席导师，北京大学民营经济研究院健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师，中国百佳魅力女性。她是——瑜伽的受益人，享受自然、简约、优雅、坚强的瑜伽生活；阅历丰富的女子，足迹遍布苏比克、济洲岛和东南亚，用万里风尘洗炼一颗心；瑜伽忠诚的追随者，在中印间往返不疲，跟随多位瑜伽古茹研习修行；传道授业、和蔼可亲的老师，主持北京体育大学等级瑜伽教练员培训工作，创编东方瑜伽实用体系课程；瑜伽的终身义工，毕生的事业除了瑜伽之外，还是瑜伽。

# 《瑜伽教程》

## 书籍目录

第一章 瑜伽概述第一节 瑜伽的概念、起源及其发展第二节 瑜伽的特性与价值第三节 瑜伽流派与三脉七轮学说第四节 瑜伽习练常识第二章 瑜伽呼吸调控法第一节 瑜伽呼吸法第二节 瑜伽调息法第三章 瑜伽体位法第一节 热身练习技法第二节 站姿及其衍变的姿势第三节 坐姿及其衍变的姿势第四节 跪姿及其衍变的姿势第五节 卧姿及其衍变的姿势第六节 瑜伽动作组合第四章 瑜伽休息术第一节 瑜伽休息术简介第二节 瑜伽休息术的练习方法第五章 瑜伽冥想术第一节 瑜伽冥想术简介第二节 瑜伽冥想的目的和意义第三节 瑜伽冥想时可采用的手印和坐姿第四节 瑜伽冥想的练习方法第五节 瑜伽冥想练习时的注意事项和要领

# 《瑜伽教程》

## 编辑推荐

《瑜伽教程》由瑜伽概述、瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术与瑜伽冥想术等内容构成，突出强调了课程的基础性、科学性、广泛性、实用性和循序渐进性等特色。本书配备了图文并茂、视频丰富的教学光盘，大大增加了广大读者学习的便利性。本书郑先红主编。

# 《瑜伽教程》

## 精彩短评

- 1、是那种典型的教材用书，把瑜伽的起源什么的都介绍清楚了，也是从最基本的呼吸 站姿 开始教起。适合初学者，免了走火入魔 呵呵~不是那种速成 或者专业减肥用的。
- 2、发货还挺快的，材料内容也很不错
- 3、难得的正规出版的瑜伽教材。

# 《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](http://www.tushu111.com)