

# 《瑜伽教学与实践》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽教学与实践》

13位ISBN编号：9787564406288

10位ISBN编号：7564406283

出版时间：2011-2

出版社：北京体育大学出版社

作者：宋雯 编

页数：120

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽教学与实践》

## 内容概要

《瑜伽教学与实践》内容简介：瑜伽是一门系统科学，也是一种生活方式。修习瑜伽更多地是调整心态、管理情绪、灵活身体、放松身心，帮助人们从不健康的生活习惯中解脱出来，瑜伽带给身体好处只有通过亲身实践才能感悟到。《瑜伽教学与实践》针对初学者，较系统地介绍了瑜伽的起源、发展、流派以及体位动作的练习方法、练习功效、注意事项，同时针对有意从事瑜伽教学工作的人员详细介绍了如何进行瑜伽教学，瑜伽课程如何编排，瑜伽赛事的裁判与组织等理论与实践知识。《瑜伽教学与实践》具有理论与实践相结合，传授知识与能力培养为一体的鲜明特点，注重科学性、实用性、示范性、前沿性，书中既有课程编排范例更配有教学光盘，亦可作为从事瑜伽教学的参考书籍。

# 《瑜伽教学与实践》

## 作者简介

宋雯，硕士，副教授，1982年毕业于北京体育师范学院（现首都体育学院）并留校任教至今，从事教学工作二十余年。从小从事体操专业训练十余年，国家一级运动员。从事瑜伽课教学多年，并获印度甘地瑜伽学院颁发的高级教练员证书，主编《瑜伽美人操》2008运动丛书一本，由江苏科技出版社出版。二十多年的一线教学，具有丰富的教学经验。

## 书籍目录

### 第一章 绪论

- 第一节 瑜伽的概念
- 第二节 瑜伽的起源、流派与发展
- 第三节 瑜伽体式对身体的影响
- 第四节 瑜伽练习注意事项

### 第二章 瑜伽基本动作

- 第一节 基本坐姿
- 第二节 瑜伽基本手印
- 第三节 ASANA(体位法)

### 第三章 瑜伽的调息、冥想与放松

- 第一节 瑜伽的呼吸
- 第二节 瑜伽调息法
- 第三节 瑜伽收束法
- 第四节 瑜伽的冥想
- 第五节 瑜伽的休息术

### 第四章 瑜伽教学

- 第一节 教学原则在瑜伽教学中的运用
- 第二节 教学方法在瑜伽教学中的重要性
- 第三节 瑜伽教学的几个重要环节
- 第四节 瑜伽课的组织与实施

### 第五章 瑜伽课程的编排

- 第一节 瑜伽课程编排的基本原则
- 第二节 瑜伽课程编排的基本要素
- 第三节 瑜伽课程编排的要求
- 第四节 瑜伽体式课程编排范例

### 第六章 瑜伽竞赛的组织与裁判

- 第一节 瑜伽竞赛的组织与进行
- 第二节 瑜伽的裁判工作

### 第七章 瑜伽与饮食

- 第一节 瑜伽对食物的分类
- 第二节 瑜伽练习者的饮食规则
- 第三节 瑜伽的饮食习惯
- 第四节 瑜伽食物
- 第五节 瑜伽素食
- 第六节 一日断食法
- 第七节 瑜伽食谱

### 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：由《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽，主要包括了《瑜伽奥义书》、密教和吠陀瑜伽。《瑜伽奥义书》有21部，在这些《奥义书》中，纯粹认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术所导致的生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境地。因此，产生出了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上咒语、手印、身印、尚师之结合，是后古典时期瑜伽的精华。后古典瑜伽的时代催生了丰富的瑜伽文学创作与各异的修习分支，其中包括瑜伽气功（hatha）与密教瑜伽哲学经典（Tantra）以及如雨后春笋般建立的瑜伽专门学校。后古典瑜伽不再渴求从现实中解脱，而是强调捕捉现在的时刻，接受现实。4.现代瑜伽在印度民族资本主义兴起时期，瑜伽思想成为反殖民、反封建斗争的思想武器，同时传统的瑜伽思想也在新的时代下吸收新思想、新文化，得到了新的发展。19世纪的“克须那摩却那”是现代瑜伽之父，其后的“爱恩加”和“第斯克佳”是圣王瑜伽的领导者。另外，印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达”瑜伽也是两个重要的瑜伽派别：一个练气；一个练心。19世纪末20世纪初的印度哲学家奥罗宾多就提出综合瑜伽（整体瑜伽）的思想。他认为，每种瑜伽都是唤醒心灵的一种方法，需要把这些方法综合起来，促进整个生命的优化。（二）瑜伽在西方的传播与发展瑜伽，被公认是世界上最多样化的健康运动。它跨越了多种文化，包括印度教、佛教、西方哲学；也广泛涉及各种语言，包括印度语、藏语、孟加拉语、梵语、泰米尔语、巴利语等等。过去，西方世界对瑜伽几乎是一无所知，直到20世纪，西方人开始对东方宗教哲学文化产生兴趣，当时流行于西方的文化偶像们如“披头士”，率先对瑜伽的坐姿表现出浓厚兴趣，从而促进了西方人对瑜伽这种健康运动形式的理解与接纳，让西方人逐步认识到瑜伽是一种在不平静的世界里寻求内心平静的有效方式。

# 《瑜伽教学与实践》

## 编辑推荐

《瑜伽教学与实践》是北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目。

# 《瑜伽教学与实践》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)