

# 《瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽》

13位ISBN编号：9787811410068

10位ISBN编号：7811410060

出版时间：2010-9

出版社：安徽师范大学出版社

作者：赵芳

页数：167

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)

## 前言

瑜伽（Yoga）源于古印度，意为“一致”、“结合”或“和谐”，它所倡导的“身心合一”之生命哲理，以及有效促进身体、精神与心智健康的特质，在一定程度上契合了现代人体育价值观的取向和整体健康之需求。瑜伽凭借其独特的魅力，近年来已风靡全球，成为各年龄段的社会人士及高校学子喜爱的一项既传统而又不乏新兴时尚的健身方式。但是，瑜伽作为一项新兴的运动项目，进驻高校教学园地尚处在摸索阶段，为了使瑜伽在高校能科学、规范、健康有序地推进，编者结合高校体育课程教学改革的目标要求，编写了这本瑜伽教程。全书共分为瑜伽基础理论知识与瑜伽运动实践两部分。基础理论部分包括：瑜伽的概述部分介绍了瑜伽的起源与发展、概念特点、分类及其价值；瑜伽课程教学部分涉及瑜伽课程教学目标、内容与要求、教学方法及教学评价四个方面，为瑜伽课程教学提供使用或参考价值；瑜伽与科学练习部分，着重介绍了瑜伽科学练习的原则和要求，以指导瑜伽习练者科学、安全地进行瑜伽练习，以预防“瑜伽病”的发生；瑜伽饮食与营养部分介绍了现代人可以借鉴的瑜伽良好的饮食理念、饮食习惯和营养食谱，旨在使瑜伽习练者在修习瑜伽的同时，以合理膳食，以养成健康的生活方式。

# 《瑜伽》

## 内容概要

《瑜伽》内容上，力求突出知识性、科普性和实用性；形式上，循序渐进地配用了500余幅动作图解，具有直观、简洁、明了的效果；文字上，精练规范且通俗易懂。

## 书籍目录

前言上篇 瑜伽基础理论知识篇 第一章 瑜伽概述 第一节 瑜伽的起源和发展 一、瑜伽的起源 二、瑜伽的发展 第二节 瑜伽的概念及其特点 一、瑜伽的概念 二、瑜伽的特点 第三节 瑜伽的分类 一、按传统瑜伽分类 二、按现代社会派生的瑜伽支流分类 三、按瑜伽的功能分类 四、按瑜伽的练习主体分类 五、按瑜伽练习阶段和动作难度分类 六、按瑜伽的练习形式分类 第四节 瑜伽的作用 一、活化脊柱,缓解病痛 二、健身减肥,塑体养颜 三、安神减压,提高专注力 四、修心养性,厚德载物 第二章 瑜伽课程教学 第一节 瑜伽课程教学目标 一、掌握与运用瑜伽的基本知识、技术和方法,发展技能 二、全面发展学生身体素质 三、培养正确的身体姿态,完善形体 四、加强学生审美教育 五、培养学生能力,为终身体育奠定基础 六、修心养性,培养良好的生活态度 七、培养学生健康的生活方式 第二节 瑜伽课程教学内容与教学要求 一、理论课内容与教学要求 二、实践课内容与教学要求 第三节 瑜伽课程教学方法 一、瑜伽课程教学方法的作用 二、瑜伽课程常用的教学方法 第四节 瑜伽课程教学评价 一、对教师的教学评价 二、对学生瑜伽课程的学习评价 第三章 瑜伽与科学练习 第一节 瑜伽科学练习的原则 一、循序渐进原则 二、全面发展原则 三、个别对待原则 四、健身的FIT原则 五、安全性原则 第二节 科学练习瑜伽的要求 一、树立瑜伽正确认知 二、练习瑜伽需保持乐观、平和的心态 三、瑜伽练习的场所 四、瑜伽练习的时间 五、瑜伽练习的服装和用具 六、呼吸 七、进食时间 八、饮食 九、沐浴 十、音乐 .....下篇 瑜伽运动实践篇参考文献

## 章节摘录

插图：（二）瑜伽运动损伤的处理1.急性闭合性软组织损伤的处理运动中急性闭合性软组织损伤常指挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤等。根据病情发展过程，此类损伤可分为早期中期和后期，应分别给予不同处理。（1）早期。指伤后24~48小时内，损伤局部出现红、肿、热、痛及功能障碍等征象。其处理原则主要是制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症，伤后立即采用RICE法进行处理：R（rest，休息）、I（ice，冷敷）、C（compression，绷带加压包扎）、E（elevation，抬高伤肢）。具体方法是受伤后尽早进行冷敷，轻伤一般15-30分钟，严重者1小时左右，冷敷结束后用绷带加压包扎并抬高伤肢休息，以后每隔断1-3小时再次冰敷20分钟左右。24小时后打开绷带，观察伤部查看情况，重新评价，以便进一步处理。如急性症状没有缓解或消除，可外敷新伤药，或内服甾体化合物（如水杨酸，芬必得），以缓解炎症和止痛；或口服三七片、云南白药、跌打丸。（2）中期。指损伤48小时后到急性炎症逐渐消退，但伤部仍有淤血和肿胀。处理原则主要是改善伤部血液循环和淋巴循环，促进肿胀吸收，防止粘连形成。可采用热敷、按摩、针灸、封闭、外敷或洗药等疗法。并尽早开始适度活动，促进功能的尽快康复。

## 编辑推荐

《瑜伽》由安徽师范大学出版社出版。

## 《瑜伽》

### 精彩短评

1、我妈这段时间经常腰酸背痛，我就想着给她买本瑜伽练练。书很好，基本都是基础性的。不过一开始以为是彩页和真人图，结果失望了~

# 《瑜伽》

## 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)