

《瑜伽中级教程》

图书基本信息

书名：《瑜伽中级教程》

13位ISBN编号：9787538147551

10位ISBN编号：7538147551

出版时间：2006-9

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：韩俊

页数：157

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

《瑜伽中级教程》

内容概要

《瑜伽中级教程》讲述沉浸在瑜伽的世界里，很多朋友会和作者一样有一个共同的感受，那就是瑜伽哲学的包容性和完美性。自古以来，中国对神秘的中医文化就有三个评价，谓下医治病、中医治人、上医治国。每当作者开始练习瑜伽，就会想起这个评价在瑜伽上也是那么的亲切。治病的含义我们很清楚，治人则关系到人的心理、人的信念、人的修养。不管是方兴未艾的成功学，还是日渐走红的神经语言程式，包括兴于欧美的瑜伽式管理已经很从容的证明了这一点。

附书附送光盘

《瑜伽中级教程》

作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984年结缘瑜伽，15年职场经验，10年讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004年被中国劳动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教学总监。

《瑜伽中级教程》

书籍目录

前言第一章 瑜伽体位第二章 瑜伽休息术第三章 瑜伽论人体的构成第四章 瑜伽课程设计和训练原则第五章 瑜伽洁净功第六章 瑜伽的自我认知第七章 调息法第八章 收束和契合法第九章 冥想第十章 教练基本沟通原则及课堂训练技巧一、表象不是事物本身二、理解他人的模式途径是进行沟通。在他们的世界里认识他们三、用反应衡量交流的结果四、注意交流中的潜意识五、没有失败，只有结果六、表现出来的行为通常是能得到最好的行为七、身体对头脑的影响和头脑对身体的影响是相互的第十一章 针对不同练习人群的课程设计一、减压瑜伽课程设计二、纤体瑜伽课程设计三、塑形瑜伽课程设计四、孕前调理瑜伽课程设计五、产后调理瑜伽课程设计六、办公室瑜伽课程设计七、长期站立工作者瑜伽课程设计八、司机瑜伽课程设计九、几种常见疾病的瑜伽课程设计参考文献附录

精彩短评

- 1、导师要求买的，很实用。
- 2、内容丰富，色彩也很漂亮
- 3、强烈推荐购买，很好的一本书
- 4、此书可以推荐给瑜伽教练们进修时用
- 5、学瑜伽时教练推荐的书，买后细细读了一下,感觉受益匪浅!有一定瑜伽基础的人适合购买!
- 6、很实用，与初级一起买。
- 7、凝神静气用心感悟，好
- 8、不错，每个体式都介绍的很详细，适合瑜伽教练用
- 9、希望可以瘦一点哈哈
- 10、比较详细的教程，在教练的引导下，正在学习中，感恩作者悉心的指导，谢谢！
- 11、是做瑜伽教练的必备书籍！
- 12、是瑜伽老师推荐我买的，里面的内容易懂。对我以后想致力于瑜伽工作的人来说，是本很好的书。
- 13、帮朋友买的她说很好
- 14、教学用很好.很全,可以选择中间内容来教.
- 15、不错，只是碟的质量不是很好，演员还是欠美感，对想当教练的人是本不错的教材。
- 16、自己已经有了，是帮朋友买的，好东西就应该一起分享
- 17、退书，买了几年书第一次想退
- 18、这是我在上瑜伽班时教练给我推荐的书，里面还有一张光盘，会有详细的解说各各动作的要领。
- 19、这书还是很不错，适合学习了一段时间的会员和教练使用
- 20、瑜伽锻炼的提高书目，挺好的。就是光盘拷到电脑就打不开了，说格式不对。
- 21、是正版，看着很舒服，还有光碟，非常满意啦！推荐！
- 22、对有一定瑜伽底子的人来说，很有帮助
- 23、这是很专业的瑜伽教材，严谨而科学。值得拥有，快递也很快。建议当当经常搞搞促销哦
- 24、是学习瑜伽的一本规范性教材，知识性很强，
- 25、这其实是一本书。碟只讲了注意事项什么的。有用。但不能跟着练。
- 26、为啥我没有赠送光盘涅？
- 27、很经典的瑜伽教科书，适合教练使用，也适合自己在家练习！
- 28、还行吧，解说没那么细致，而且光盘质量太差了，我的不能用了，估计这样也不能换了吧
- 29、与初级一起买比较好.是一本很好的教材.看过之后才知道,学无止境~~
- 30、期待着~~~~~
- 31、东西很好很有帮助，好评！
- 32、书看了一点，还好。光盘内容跟我想的不一样~~~
- 33、这本书是朋友推荐的，收到后看看果真不错
- 34、书的质量很好。纸张印刷都不错，内容也很详细，很专业。以前看到有评论说书上的图片不清楚，还担心，其实只要认真阅读文字，按照指导在看图片做动作就完全没有问题。好评！
- 35、碟片质量挺好，书也挺好，唯一的遗憾是书与碟片不配套
- 36、不论你是否学过瑜伽,这本都很通俗易懂,配着相对应的图片体式,很明白,能从中学到不少东西,就是当当网的快递太不给力了,17号就显示在送件,到了19号晚上才送来,还是我打电话一次次的追问的,一会说送来了,一会说签收了,一会又说找不到了,真烦S了
- 37、推荐大家关注
- 38、书是正版 质量很好 插图类 光盘也完整 大家学习一下吧 身体健康
- 39、挺好的 别人推荐的 体式讲解算比较细的
- 40、购买的书籍很多了，只有这一套才是最系统最全面的，爱好瑜伽的朋友建议都看一下。
- 41、内容不是彩页，有点失望，其他很好！

《瑜伽中级教程》

- 42、刚好,还行
 - 43、内容充实很实用
 - 44、不错,不过有些动作貌似比较难,适合专业人士吧
 - 45、书的内容很实用。很好,适合教练和学员去系统学习的书。
 - 46、帮男朋友买的,还行吧!~
 - 47、书的内容还行,不过有些内容是错的,然后,光盘用不了,书也有损坏
 - 48、每一个动作都很详细。
 - 49、我买了这本和初级,同一个作者,很实用
 - 50、无论初学者还是瑜伽教练,都值得拥有的一本好书。
 - 51、体位法讲解非常细致,适合学习瑜伽者阅读,并且书中理论部分对我们的授课也有帮助!
 - 52、这本书,我是通过朋友介绍的。初中级一起购买的。书中的内容很详细,清楚。也很有深度。
 - 53、喜欢这本书 上课当教材用,
 - 54、正在拜读,很喜欢,可惜当当没有卖高级教程了
 - 55、这次是帮人带的,自己也有,很好的书!
 - 56、多次购买了,我们都是拿这本书来作为教程
 - 57、这是一本相当专业的瑜伽教程,要有一定基础的人才能练习,如果没练过,建议买初级的。
 - 58、包装的太简单了,袋子都破了,应该注意些外包装!
- 这本书还是适合有瑜伽基础的人群,最好是练习两年以上的,还是很喜欢书的内容,这样平时工作很忙,没时间去瑜伽馆也可以自己琢磨了,大爱!
- 59、瑜伽人的书,以教材为主,提升对瑜伽的认识!实用!
 - 60、自学的一本好书,从体位到理论都是值得推荐
 - 61、一直在使用这本书,不错
 - 62、这本书说明很详细阿,每个动作都很到位,基本看书就能理解。光盘对重点动作进行了讲解,但不是每个动作哦!那就意味着不能跟着光盘做一套完整的练习,这个是个小瑕疵。不知道该选哪些动作成组训练。总体评价不错!和初级一起买的!
 - 63、第二次购买了,做为教材,内容很详尽。
 - 64、里面有光盘,但我还没看
 - 65、很好!书本是正版!
 - 66、有点遗憾的是 这本书不是彩图
 - 67、不错 很有帮助性 支持啊
 - 68、还没认真看,我是初学者,光盘有笼统了。不过还是挺好的。详细
 - 69、这本书好像更适合瑜伽教练来看,里面的一些理论比较专业,只是想了解瑜伽动作的人不建议购买。里面的一些动作适合已经有两三年经验的人去学。
 - 70、看过后才评价的 很好的一套瑜伽教材
 - 71、这个书挺有实用价值的!
 - 72、很实用,希望对我有帮助。
 - 73、好!其实练习了瑜伽不久,但觉得每天一点小进步也是不错的。买了中级才发现真的比初级难。不过正确姿势是很重要的。
 - 74、很适合我 要是再有点深入的知识就好了 不过 很满意 物流相当给力了
 - 75、自从3年前爱上瑜伽,不管走到哪里,都时刻去各个瑜伽机构进行一下瑜伽的练习,而在不同的机构也经常看到这套由韩俊老师编著的瑜伽教材,更有几乎众多的培训机构都在使用这套瑜伽教程,可见这套教程的分量及影响力。这套教程编写的还是很系统、专业和严谨的,所以,如果想参加瑜伽教练培训的朋友可以去咨询韩俊老师所在的那家禅悦瑜伽培训机构,那里会讲到国际体适能以及瑜伽理疗和瑜伽哲学... 阅读更多
 - 76、韩俊老师的经典之作
 - 77、一直在用这本书作为我们的教材
 - 78、我已经是第二次购买这套书了。在当当网购物既便宜又方便快捷,我的不二之选。
 - 79、这本书对于瑜伽爱好者而言是非常不错的,只是你们少发了光碟
 - 80、内容从瑜伽的来源写起,不错的一本书

《瑜伽中级教程》

- 81、很好，一直在买这本书作为我们的教材
- 82、都稀罕啊！
- 83、一直在买这本书作为我们的教材
- 84、中级里面对姿势的讲解很详细，叫老公给读着，我练习。很不错，很实用的书哦！
- 85、值得买，就是光盘好模糊
- 86、真是很不错的一本书，感谢韩俊老师！顶！！
- 87、一直用这个教材培训初学瑜伽的学员，感觉不错！
- 88、实用，比较适合教学一用
- 89、很好的书，就是送货速度太太慢了，说21号可送到的结果24号才到，晕啊。包装破了，里面的书也有一本破损了，不过想着再退太麻烦了，算了吧。
- 90、本来以为是瑜伽教程套碟，快进看完才发现是教每个动作怎么做的，不是我想要的那种
- 91、书的质量很好，送货速度很快，很满意
- 92、一本不错的瑜伽教科书。教给我真正瑜伽的知识，谢谢作者！
- 93、很好 写的很实用
- 94、这本书太有用了!!!!
- 95、最专业最基础的一本专业瑜伽书籍，买了很多本送人！
- 96、很不错的，第二次购买了。
- 97、价格实惠，对于自己有很大帮助
- 98、教学用书还是不错的参考
- 99、适合瑜伽教练进修 不是很适合自学
- 100、有些体位还是比较难，对于初学者来说还是有些吃力，适合于有一定基础的瑜伽学者
- 101、很不错的。第二次购买了。

《瑜伽中级教程》

精彩书评

1、读这本很有收获。此书关于冥想那一章节写得很好，解决了我对冥想的困扰。出乎意料的是关于沟通那个章节也让我获益匪浅，我想那些沟通技巧用在我的工作上也是很好的。最后书末的针对性课程超好。对我比较有用的有纤体课程、塑形课程、减压课程、长期站立工作者课程

章节试读

1、《瑜伽中级教程》的笔记-第140页

沟通原则

- 1、对事不对人：有一位学员总是不停咳嗽，而且一点要离开教室的意思都没有。这时为她送上一杯温开水远比翻白眼要好。
- 2、所有人类行为的意图都是积极的：课堂上某些看似极具攻击性的行为可能只是为了求得帮助和注意。比如有些学员非常反对教练，可能他对在这方面得知识有了一定的了解，想用这些方式让大家了解她的专业知识以获得同伴的赞许。对于那些匆匆来上课但总是迟到的学员，我们不妨想一下，他们是因为喜欢瑜伽课所以才如此匆匆的跑来，所以作为教练，要做到的是调整好自己的课，不要让正常上课的学员受到干扰，而不是对大家说迟到不许大家上课。
- 3、人的星系由行为表露：应该以得体的行为赢得学员的信任与尊重
- 4、对抗只是不灵活交流的结果：学员与教练对抗，这通常是因为教练传达信息的方式不够灵活，或学员在接受信息的方式上缺乏灵活性。也许他们没有反省自己的偏见、假设和预想，如果教员鼓励学员多思考，会减少很多对抗。
- 5、如果技巧：学员说“不行不行，这个我真的做不了”。教练“好吧，很多人在开始时也这样认为，不过，如果我们能做，我们想想怎样开始比较好呢”
- 6、没有失败，只有结果：语言艺术很重要，不应该对学员说：“这是失败的，是错误的。”应该说“这不是想要的结果”毕竟，就算是某些你认为及其失败的结果，也有可能激发新的个人意念或作为对比因素使人忽然意识到某个显著的学习成效。教师要用及时的表扬和积极的语言使学员注重从学习过程中取得的成效而不是完美的结果。也许很多练习不能做到尽善尽美，但不断的联系过程本身就是一个结果而非失败。告诉学员你想让他们做什么而不是不想让他们做什么。再有就是我们听到伸展和弯曲时，感觉是不一样的。所以上课时要使用一些让学员听起来感到身心舒畅的词语。
- 7、在他们的世界里认识他们：教学沟通是在学院的世界里理解他们的需求、价值观和文化，并按照符合其价值观的方式进行交流。教师要让学员明白，他们有权构建自己的框架，但教师不要为了迎合学员而放弃应有的观点。对于学习困难的学生来说，要和他们一起找出解决问题的办法。比如对于有酗酒等不良习惯的学院，可以从酒的质量等温和的问题开始沟通，这些问题使他们了解自己保持习惯的权利，并可以自由的发表意见，而教师是在学员得世界里沟通而又未赞成他们的做法

《瑜伽中级教程》

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.tushu000.com