

# 《瑜伽教程》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787301217504

10位ISBN编号：7301217501

出版时间：2013-1

出版社：北京大学出版社

作者：元昕

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)

# 《瑜伽教程》

## 内容概要

《瑜伽教程》分为四章来回答上述问题：第一章解决概念和意义的问题，即瑜伽概述。第二章与第三章为大学生瑜伽课程的具体内容，其中第二章讲理论，阐述瑜伽的基本理念、生理理论、心理理论等内容；第三章讲实践，分为四个部分，包括瑜伽体式练习、瑜伽调息练习、瑜伽冥想练习、瑜伽饮食。第四章主要回答练习效果的问题，讲习练者的心得体会，主要以大学生的实践与反馈为主，辅以教师的部分心得体会。

# 《瑜伽教程》

## 作者简介

元昕，于2006年初开始学习瑜伽，2007年开始教授大学生瑜伽课程至今；于2009年以优异成绩获得悠季瑜伽（中国）培训学院及印度卡瓦拉达翰姆研究学院共同颁发的教师资格认证书。其在授课中，常以一颗感恩善意的心对待每位学生，教学风格细腻、温婉，受到学生广泛地尊敬与喜爱。

# 《瑜伽教程》

## 书籍目录

第一章瑜伽运动概述 第一节瑜伽的定义、起源与发展 一、原始瑜伽阶段 二、瑜伽体系形成阶段 三、瑜伽体系完善阶段 四、近现代瑜伽的发展与传播 第二节瑜伽主要流派 一、智瑜伽 (Jnana Yoga) 二、业瑜伽 (Karma Yoga) 三、信瑜伽 (Bhakti Yoga) 四、王瑜伽 (Raja Yoga) 五、哈达瑜伽 (Hatha Yoga) 六、昆达利尼瑜伽 (Kundalini Yoga) 第三节现代瑜伽的性质与特点 一、瑜伽是一项身体与心灵同练的运动 二、瑜伽运动强度可自行控制 三、瑜伽练习节奏缓慢、柔和 四、瑜伽练习注重身体的均衡发展 五、瑜伽练习包含较多倒立体式 六、瑜伽练习可影响到习练者的日常行为 第四节现代瑜伽的价值 一、调理身心 二、调整心态、行为和生活方式 三、帮助保持内心平静、净化心灵 第二章瑜伽理论篇 第一节经典的启示 第二节瑜伽经脉理论 一、经络 二、脉轮 1.海底轮 2.生殖轮 3.脐轮 4.心轮 5.喉轮 6.眉心轮 7.顶轮 第三节瑜伽心理学简介 第四节瑜伽饮食 一、合理饮水 二、多食用悦性食物 1.惰性食物 2.变性食物 3.悦性食物 第三章瑜伽实践篇 第一节瑜伽体式 一、关节活动 二、仰卧体式 三、俯卧体式 四、坐立体式 五、跪立体式 六、蹲立体式 七、站立体式 八、瑜伽休息术 第二节瑜伽调息 一、瑜伽呼吸 二、喉呼吸 (乌加依呼吸 / 成功式呼吸) 三、清理经络调息术 四、清凉呼吸功 (卷舌式呼吸控制法) 五、圣光调息 (前脑洁净术) 六、风箱式调息 七、昏眩式调息 第三节瑜伽冥想 一、静坐冥想 二、语音冥想 (曼特拉冥想) 最基本的语音——噢姆 (Aum) 第四章瑜伽实效篇 第一节聆听同学们的心声 一、与身体的对话 二、身体明显改善 三、心理更加成熟 四、体味平衡和谐 五、享受放松愉悦 六、养成良好的生活习惯 七、感受调息术的魔力 八、瑜伽运动的魅力所在 九、大学生瑜伽课程的独特性 第二节教学札记五则 参考书目

## 章节摘录

版权页：插图：二、脉轮 根据瑜伽的学理，人体是由五大元素组合而成的，即空、气、火、水、土。在中经上共有七个轮，它们分别是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮，不同的脉轮控制人体内不同的元素，也影响人体的不同腺体。1.海底轮 位于肛门附近，是身体、心智和灵性渴望的贮藏所，控制着人体中固体的成分，与身体的健康、排泄功能有关。它是最底层的能量中心，代表了低等动物的知觉水平，在动物是活跃的，在人类则完全是休眠的。2.生殖轮 位于生殖器官附近的腺体中心，控制了性腺及身体中的液体成分，主宰人的性功能。生殖轮是无意识思维的地方，是集合知觉和所有远祖记忆的仓库，是人类最原始和根深蒂固的本能。3.脐轮 位于肚脐附近的腺体中心，控制了身体中火的成分及胰脏和肾上腺的分泌，支配人的精力和消化功能，辐射出活力和能量。消化腺如胆囊、胃中各种腺体的功能是产生和分泌人体必需的酶、酸等液汁，脐轮就是控制这些活动的微小中心。另外，肾上腺是分泌肾上腺素的生产者，肾上腺释放入血液系统，有加速所有心理生理过程的效果，使得头脑敏锐和警觉，心跳加快，呼吸频率增加等等，身体比平常赋予更高的活力。因此，患有懒散、迟钝和忧郁，或者消化系统功能不良、糖尿病等人群应该意守此轮，并试着体会有热和能量从此区域辐射出来。4.心轮 位于靠近心脏附近的腺体中心，控制着气体的成分，也控制了胸腺和淋巴腺。心轮在肉体上与人体的心、肺、循环系统及呼吸系统有相应关系。贫血、高血压、心悸、结核病、哮喘、支气管炎患者不应意守心轮，而是在心轮上入定。5.喉轮 位于喉头附近的腺体中心，控制影响声带和喉部、甲状腺和甲状旁腺。它也可以调整人体的精力，控制着人体的活动。6.眉心轮 位于脑的正中，控制着脑下垂体和下视丘的荷尔蒙，支配着心神方面的功能。它又叫做第三眼、智慧之眼、格鲁刹及湿婆之眼，意思是命令。它是许多人定系统意守的中枢。虽然眉心轮真正的位置是在脑的正中，但通常用于意守的点是两眉中间。眉心轮的实际所在地是松果体，它和视神经、嗅球和负责诸如智慧、逻辑等思维过程的脑区相重叠。松果体在儿童时期较发达，一般7岁后逐渐萎缩，成年后不断有钙盐沉着。一个人发展超智能力，就是通过眉心轮的觉醒。思维之能是一种非常精微的物质变种。当头脑变得敏感时，就可能通过眉心轮发送和接受思维能。

## 《瑜伽教程》

### 编辑推荐

《瑜伽教程》为国内目前市场一套较为详尽的双媒合体瑜伽教材制品（纸制书与DVD碟），由北京大学体育教研部副教授亓昕博士，积数年身体力行与教学研究之得，是北京大学立项教材。其中：书，侧重于解述瑜伽概念和意义的问题、瑜伽课程的具体理论问题、实践问题、习练效果的问题，以及习练者的心得体会（主要以学生的实践与反馈为主，辅以教师的部分心得体会）；DVD光碟品，侧重于展示瑜伽的“体行育形、音乐修心养性”之实况（含100多个瑜伽体式，内容分两大块）。瑜伽源流于古印度，本是宗教的一种修行方式，随着现代医学、生理学、心理学等学科的渗入，致瑜伽予世人新的兴趣，成为一种强身健体的运动项目。《瑜伽教程》具有较强的实操价值，具广泛推介性。

# 《瑜伽教程》

## 精彩短评

1、书比较薄，看到了吓了一跳。不过内容还可以，如果是初学者不建议买这本书

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