

# 《学校瑜伽教程》

## 图书基本信息

书名：《学校瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787536143722

10位ISBN编号：7536143729

出版社：广东高等教育出版社

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)

# 《学校瑜伽教程》

## 内容概要

学校瑜伽教程，ISBN：9787536143722，作者：朱恺琳

# 《学校瑜伽教程》

## 作者简介

朱恺琳，深得国内外瑜伽导师的指导，修炼瑜伽十几年，造诣深厚，现在是国内资深的瑜伽教练。获取的证书有：国际有氧运动学院颁发的瑜伽教练证书，澳洲体适能专业教练学院伸展运动教练证书，印度Ved Niketan瑜伽学院授权哲学、冥想教学证书，昆达里尼瑜伽（Kundalini Yoga）KRI认证教师证书，昆达里尼瑜伽（Kundalini Yoga）孕育觉知特殊认证教师证书。朱恺琳老师在专注研究学习各流派瑜伽的同时。吸收各流派的精华，结合多年的教学经验，总结出一套有效的、科学的教学方法，能深入浅出地指导学员强身健体、开发心灵、提升觉知能力。朱恺琳老师现任中华昆达里尼瑜伽教师协会教学部长、广州梵桦瑜伽俱乐部总教练。近年来，朱老师着力于培训瑜伽老师，她的教学风格严谨、实用、幽默。在国内培养了一大批瑜伽行业的精英。为瑜伽行业注入了新鲜血液。为瑜伽更广泛地造福人类作出了很大贡献。

# 《学校瑜伽教程》

## 书籍目录

第一章瑜伽理论 一、瑜伽的起源 二、瑜伽的重要人物——巴坦加里 1三摩地篇（51条） 2练习篇（55条） 3成就篇（56条） 4解脱篇（34条） 三、瑜伽的流派 1王瑜伽 2奉爱瑜伽 3语音冥想瑜伽 4昆达里尼瑜伽 5哈他瑜伽 四、瑜伽的八支分法 五、AUM——宇宙之音 第二章练习瑜伽的注意事项 一、瑜伽用品 1.瑜伽垫 2.瑜伽绳 3.瑜伽砖 4.披肩 二、练习时间 三、练习地点 四、老师指导 五、呼吸 六、反方向体位练习 七、衣服 八、沐浴 九、空腹 十、饮食 十一、量力而行 十二、年龄 十三、特别提醒 十四、终止体位法练习 十五、倒立体位法 十六、日光浴 十七、大休息 第三章身体的能量中心 一、瑜伽的三脉七轮 1.三脉（Nadi / Channels） 2.七轮（Chakras） 二、收束法（Bandha） 1.收颌收束法（Jalandhara Bandha） 2.收腹收束法（Uddiyana Bandha） 3.会阴收束法（Mula Bandha） 三、契合法（Mudra） 第四章呼吸与调息 一、完全呼吸法 二、胜利调息法 三、清凉调息法 四、左右经络调息法 五、瑜伽坐姿 1.简易坐 2.瑜伽坐 3.金刚坐 4.双盘腿 第五章瑜伽体式 一、热身：拜日式 二、站立体式 1.山式 2.战士第二式 3.三角伸展式 4.前弯 5.起跑式 6.下犬式 7.战士第一式 8.战士第三式 9.三角侧伸展式 10.树式 11.三角扭转伸展式 12.半月式 13.双角式 三、坐立体式 1.手杖式 2.英雄式 3.蝴蝶式 4.束角式 5.坐角式 6.直立手抓脚伸展式 四、前屈体式 1.头碰膝前屈伸展坐式 2.背部前屈伸展坐式 3.猫—牛式 4.牛面式 五、扭转体式 1.站姿扭转 2.坐姿扭转 3.圣哲玛里琪第一式 4.半鱼王式 5.幻椅扭转 6.战士扭转 7.卧姿扭转 六、倒立体式 1.90°倒立 2.犁式 …… 第六章Kriya（组合）和冥想 第七章瑜伽疗愈

## 章节摘录

版权页：插图：三、练习地点 适宜在空气流通、安静祥和的房间进行。体位法也可在户外进行，但周围环境应怡人，最好在花木葱郁的院子里进行练习。不要在强风中、严寒里或空气污浊发臭的地方练习。尤其是在练习体位法（如倒立式）的时候，不要在家具、火堆或任何妨碍你自由落地的地方练习，否则容易发生意外事故。除非酷热难当。否则不要在电风扇或空调环境下练习。四、老师指导 尽管你是希望从书本上学习瑜伽。但最好还是要参加当地的瑜伽课程。原因是：1) 有老师的指导，你会少走弯路，练习一个新的姿势时。老师会示范如何让身体轻松地开始和结束，还能提醒你在动作的过程中如何配合呼吸。2) 老师能清楚地知道你的姿势正确与否，并且能在适当的情况下指导你进行动作的变形练习。3) 集体练习的气氛较轻松，而且练习者之间可以互相鼓励，集体的意识也能带动能量的流动，你会轻松完成你在家难以完成的姿势。五、呼吸 除非练习有特别的要求，练习期间应坚持全程用鼻子呼吸。尽量让呼吸引导身体进入最佳状态。六、反方向体位练习 练习高难度的体位法时，要注意适当安排反方向体位练习，如后屈身后应缓慢进行前屈身，反之亦然；身体左边的姿势做完后应在右边重复相同的练习。这种反方向体位练习相当有必要。可以使身体恢复平衡，但要注意缓慢进行。如果是为了达到治病的效果而修习某一体位法时，要请教有经验的老师。七、衣服 练习期间适宜穿宽松、轻便和舒适的衣服。有弹性的健身服也是好的选择。开始练习前应脱下眼镜、手表和珠宝等饰物。八、沐浴 开始练习前先洗个冷水澡，这样做可以大大提高体位法的效果。练习后不适宜马上沐浴，因为瑜伽理论上认为。自然界中水的冲击力是最强的，应谨防把身体刚贮存的能量一下子冲走了。九、空腹 练习体位法时应尽量空腹，饭后2个小时方可进行练习。提倡清晨练习的原因之一也就是保证空腹。

# 《学校瑜伽教程》

## 编辑推荐

《学校瑜伽教程》由广东高等教育出版社出版。

# 《学校瑜伽教程》

## 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)