

《瑜伽教练》

图书基本信息

书名：《瑜伽教练》

13位ISBN编号：9787560146317

10位ISBN编号：7560146317

出版时间：2009-8

出版社：吉林大学出版社

作者：李思远

页数：206

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

《瑜伽教练》

前言

序言 1996年6月5日，是笔者难忘的一个日子，这天，笔者有幸得遇民间瑜伽师并随之学习瑜伽。在之后的岁月，随着练习的深入，瑜伽越来越体现出它神奇的魅力，受这种魅力感召，为探索它的内涵，笔者就这样一直练习了下来。2000年后，瑜伽在中国有了一定的群众基础，慢慢借助会所的形式出现。笔者开始关注这一新兴事物，并最终投身到瑜伽健身推广的行列中，成为一名职业的瑜伽教练。在多年的瑜伽教学实践中，笔者发现瑜伽爱好者们在练习过程中的认识有很多问题，最突出的问题是用体育观去练习瑜伽，因此一直想找个机会把自己对瑜伽的认识写出来，期望对大家有所帮助。限于才疏学浅，对瑜伽也没有太深的感悟，一直不敢贸然落笔。笔者认为，造成广大瑜伽爱好者认识误区最直接的因素是教练自身专业水平和职业素质的问题。要改变广大爱好者的瑜伽认识观，就要从教练，这个传播源头着手。为此，在各位瑜伽爱好者的帮助下，2007年笔者在上海创办了上海易娜迦瑜伽健身院，专职从事瑜伽教练培训工作，期望能从正本清源上做点努力。在培训过程中，一些学生提出一些建议，认为上课讲述的内容很多一时半会难以领悟，如果能以书面的形式出现，就可以做为长期的实践指导，可能会更好。为此，笔者不揣浅陋，编写了《瑜伽教练》这本书。本书命名为《瑜伽教练》有两种意图：一是期望本书能“教”大家运用瑜伽的理念去“练”；二是，对想成为瑜伽教练的朋友提供一些理论上、技术上、抉择上的参考。本书重点介绍了瑜伽的起源、原理以及一些可行的实修方法，基本包括了目前瑜伽健身领域的常用技术。在语言运用上，尽可能用日常事物或一些科学现象做类比，期望帮助爱好者理解一些生涩难懂的瑜伽理论。为了满足一些瑜伽爱好者成为瑜伽教练的愿望，在最后的篇幅对成为教练的过程、要求做了些根据实际情况的分析与建议。瑜伽内涵博大精深，本书十万言仅仅是起个抛砖引玉的作用。要想探索瑜伽内涵还是要认真研究一些瑜伽的传统典籍，如《薄伽梵歌》、《瑜伽经》等等，同时还需要脚踏实地的实修去验证。因为，实践是检验真理的唯一标准！

《瑜伽教练》

内容概要

《瑜伽教练》不同于市场上流行的以瑜伽姿势为主要卖点的图书，而是系统的阐述了瑜伽的由来，瑜伽的对身体作用的机理，瑜伽的流派，瑜伽的冥想方法，瑜伽的呼吸，瑜伽的体位以及怎样练好瑜伽。适合没有练过瑜伽的新手，同时适合想成为瑜伽教练的高级瑜伽练习者。

《瑜伽教练》

作者简介

李思远，1996年6月5日在武汉偶遇民间瑜伽师，并随之学习瑜伽。受瑜伽魅力感召，一直修行探索不辍。

2000年后，开始关注瑜伽健身行业。

经过慎重考虑后毅然投身瑜伽健身行业，成为一名职业的瑜伽文化传播者。

先后在深圳、江苏、上海等地任教，主持瑜伽教练培

《瑜伽教练》

书籍目录

第一章 瑜伽的原始意义 第一节 什么是瑜伽？ 第二节 瑜伽的宇宙观 第三节 瑜伽的原始目的 第四节 瑜伽的能量观 第二章 中脉七轮与腺体 第一节 海轮与性腺 第二节 水轮与肾上腺 第三节 日轮与胰腺 第四节 火轮与胸腺 第五节 风轮与甲状腺 第六节 月轮与松果腺 第七节 天轮与脑下垂体 第三章 现代健身瑜伽 第一节 瑜伽流派归类 第二节 瑜伽主要流派简介 第三节 现代健身瑜伽的发展 第四节 健身瑜伽的主要模式 第五节 高温瑜伽带来什么？ 第六节 瑜伽与减肥 第七节 瑜伽与体育 第四章 瑜伽冥想法 第一节 冥想法原理 第二节 冥想与脑电波 第三节 冥想的姿势 第四节 做思想的旁观者 第五节 一点凝视法 第六节 数息冥想法 第七节 唱颂冥想法 第五章 瑜伽呼吸法 第一节 瑜伽的呼吸观 第二节 呼吸与健康 第三节 瑜伽呼吸法的作用 第四节 呼吸与情绪 第五节 瑜伽呼吸法 第六章 瑜伽收束、契合法 第一节 收束契合法的意义 第二节 瑜伽大契会法 第七章 瑜伽断食洁净法 第一节 人体消化吸收过程 第二节 为什么要断食？ 第三节 断食法实践 第四节 瑜伽的饮食观 第五节 洁净法原理 第六节 常用洁净法 第八章 瑜伽体位法 第一节 古典拜日式 第二节 弓步系列体位 第三节 单腿鸽王式系列体位 第四节 新月鸽王式系列体位 第五节 虎式鸽王式系列体位 第六节 神猴鸽王式系列体位 第七节 莲花坐系列体位 第八节 绕头系列体位 第九节 扭转系列体位 第十节 骆驼式系列体位 第十一节 英雄坐系列体位 第十二节 手臂支撑系列体位 第十三节 头倒立式系列体位 第十四节 手倒立式 第十五节 肩倒立系列体位 第十六节 舞王式系列体位 第十七节 弓式系列体位 第十八节 轮式系列体位 第九章 怎样练好瑜伽 第一节 控制 第二节 到位 第三节 维持 第四节 放松 第五节 呼吸 第六节 感受 第七节 收束 第八节 休息 第九节 常见问题解答 第十章 怎样成为瑜伽教练 第一节 瑜伽教练的基本条件 第二节 解析瑜伽教练培训 第三节 怎样选择培训机构 第四节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（初级60分钟） 第五节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（中级60分钟） 第六节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程（高级60分钟） 第七节 国家健产委瑜伽指导师定义标准（草案） 后记

第一章瑜伽的原始意义 第一节什么是瑜伽 一 什么是瑜伽？ 这是广大瑜伽爱好者接触瑜伽的第一问题。 瑜伽是梵文字根的音译，原意是马车上的套子；意译为“联合、统一、连接、相应”。这样解释还是太笼统了，大多数人还是没有有一个理性的认识。 古代翻译讲究“信、达、雅”，也就是翻译过来的文字不仅要准确的概括所描述的事物，用字本身也要达到一种典雅的标准。

瑜伽的翻译有没有达到这样一个标准呢？ 在大唐时代，有位家喻户晓的三藏法师，在印度求学17年后携带大量经典回到东土，当时的皇帝李世民隆重接待，并在全国组织了千名高僧与这位三藏法师一起组成千人译场，对经典进行翻译。可以说在那么浩大的译场里翻译的经典，每个字都经过仔细推敲、讨论，想不达到“信、达、雅”的标准也很困难。 在这段中国历史上规模浩大的翻译过程中，有部经典被翻译出来了，它的名称是《瑜伽师地论》。可见，当时就已经肯定的使用了瑜伽这两个字来描述印度的一种文化了--从这段历史大家也可以发现，虽然据可考历史印度是瑜伽的发源地，但最起码从唐朝开始，中国就是瑜伽的重要发祥地之一。 那位千古流传的传奇法师就是《西游记》里齐天大圣的师父唐僧--玄奘法师。 通过了解瑜伽两个字翻译的过程，我们可以肯定，瑜伽两个字的翻译是符合“信、达、雅”的翻译标准的。这样，我们就可透过对瑜伽两个字的分析，返本归原，从另一种角度去探寻瑜伽原始的内涵。 瑜，古意为一种玉。 屈原的一篇文章里有一句表达自己高尚情操的话叫“怀瑾握瑜”，瑾与瑜在古代都是表示美玉。玉是一种光彩照人的矿物质，那么瑜在这里的隐意就表示“光”！ 伽，可以看着是僧伽或伽蓝的省略语。古人把僧侣集中修行的地方称为伽蓝之地，称守护伽蓝之地的护法神为伽蓝神，那么伽在这里就隐含着一种静修的意思；僧伽也一样，所谓“闲爱浮云静爱僧”，都体现了“静”的内涵。 通过上面对瑜伽两字的分析，我们可以这样对瑜伽进行认识：瑜伽，就是通过静修，使自己的生命体转化为光的一种方法。 不过，这种光不是太阳光、月亮光，也不是我们日常接触的电灯光。这种光指的是一种能够通透各个时空层，具有超强智慧的生命之光！因为可以在不同时空能量层来去自由，所以古印度人把通过瑜伽修行，恢复生命灵光本来属性的生命体称之为“大自在天”。 这样，我们更具体的理解瑜伽就是：通过静修使自己的生命体溶入到智慧之光中去，成为智慧之光的化身或主宰。古瑜伽以及建立在古瑜伽基础上的佛学把这个最后的成就过程称为“涅槃”。 涅槃，有人理解为新生。按古瑜伽以及后来建立在古瑜伽基础上的佛学理论，有生就有死，都不是永恒，自然不是他们追求的目标。 涅槃，是指获得一种不生不灭的、永恒长存的、来去自由的生命体。这种生命体的体现形式是什么？就是上文介绍的智慧之光！--来去自由，通达无碍的具有高度智慧的生命之光！就是“大自在天”！

二 瑜伽的意译为“联合、统一、连接、相应”。 实际上“联合、统一、连接”都在“相应”的含义内，而且比“联合、统一、连接”更恰当：物质世界两物体靠在一起用连接，精神世界能这样措词吗？你说“心心相印（应）”人们很容易理解，你要说“心心连接”，除非你是个老外，人们会报以理解的一笑，你是个国人的话，众人嘲笑的眼神会立马将你打回学校复读。 何为相应？ 《诗经》曰：窈窕淑女，君子好逑。逑之不得，寤寐思之--就睡不着觉！ 这叫什么？相应！ 那么透过这个睡不着觉的现象，用大白话来解释这个相应就是--心里有！ 当然瑜伽讲的“心里有”不是指心里有你的男朋友或女朋友。而是指有“我”！“我”是谁？瑜伽圣典《薄伽梵歌》曰：我是吞灭一切的死，又是将诞生者的生，我是形貌遍宙的神.....这个“我”就是瑜伽之祖克里希娜（亦译奎师拉）！ 心里有祖师？人们的思想可能马上和尊师崇德的说教挂上钩了。在原始瑜伽里没有任何多余的礼仪，它的一言一行一举一动都体现着如何成就梵涅槃这个目标。《薄伽梵歌》是这样斥责那些只注重形式不去实修的人： 那些蠢才花言巧语，只信经典其它皆无；那些蠢才利欲熏心，唠叨繁琐仪式重重，梦想升天荣华富贵，只会导致果报轮回。 瑜伽认为，每个生命体本质上是一样的，凡人和“大自在天”的区别仅仅在于生命体的能量差异上。现代科学认为每个生命体都在向宇宙散发着自己的生物电波，透过这种认识，我们就可以知道，心里有祖师实际是一套上乘瑜伽功法。 什么法？ --相应法！ 心里有智慧之光才能将自己的生物波频率调到与智慧之光一致从而产生强大的共振--加持。无数次的共振，加持，终于使你成为具备足够能量能够突破时空障碍的高能生命体，从而溶入智慧之光成为智慧之光的化身或主宰--大自在天！

《瑜伽教练》

编辑推荐

《瑜伽教练》深入浅出 介绍瑜伽原始意义
位练习步骤 适合广大瑜伽爱好者自学自练

论据充分 讲述瑜伽健身原理
推荐广大瑜伽教练员阅读参考

循序渐进 分解体

《瑜伽教练》

精彩短评

- 1、适合初级教练们看
- 2、很好的一本关于瑜伽的书籍，虽然体位不是很多，但是很详细的告诉我们瑜伽的由来，让人能更深层次的了解瑜伽，是瑜伽初级学者和教练不可多得的一本好书
- 3、通俗易懂，。
- 4、简单看了点，很喜欢
- 5、第一次在当当买书，很感动，这是非常好的一本书
- 6、很适合初学者的瑜伽类书籍，专业！
- 7、理论知识比较多点，体位只介绍怎么做，而我现想的是体位的功效及感受
- 8、挺好的一本书，很详细
- 9、内容很实在，一看就很容易理解，比那些大师，雨里来云里去的语言强多了
让我对瑜伽有了很正确和深刻的理解
非常好的书
- 10、对于初学者来说，这本是还是可以的，其他的就。。
- 11、很能够帮助教练提高的一本书了~~~~加油
- 12、内容还行，简单易懂，书本身的纸张差了点。
- 13、适合瑜伽老师来看
- 14、收到后有点失望 图片是男的。。我还以为是女教练呢。。哎。。不过内容还行
- 15、理论方面的挺多，关于体位嘛。。可能我太菜鸟了，难度大的比较多一样，呵呵，总体来说，很适合要当教练的朋友。。
- 16、除了适合教练用，也适合瑜伽练习者用于练习参考
- 17、非常实用、系统的一本书，讲解非常细致，作者具有非常高超的功底！
- 18、有详细的动作指导，就像有一个很专业的教练在身边亲自知道你一样
- 19、不错，书写得挺有条理的，对已经是教练的人或想培训教练的人相当有参考和借鉴价值，尤其是把各种体式分成了十八个系列体位，刚买回来看时就感觉体位分类不错，参加完教练培训再看这本书感觉这本书总结得很好，受益匪浅，但是对于没参加教练培训的人来说，有些东西讲解过于简单，但是还是能对瑜伽有个初步认识的，相对瑜伽之光来说，瑜伽之光更精典更超值一点呵呵。。但是瑜伽之光没有分系列体位，所以两本都买了。。。总之买的还是值的。。。
- 20、收到书后，便一气看完。没有华丽的词藻，没有矫揉造作。这是一本通俗易懂、深入浅出、循序渐进、简单实用的好书！无论是瑜伽爱好者或瑜伽、教练学后都可从中受益。
- 21、此书包含瑜伽内涵的理念和作者的瑜伽健身经验，值得瑜伽教练参考、借鉴，非常喜欢。我经常阅读此书，受益匪浅！
- 22、对瑜伽教练很有帮助的一本书
- 23、可以，不过还是有不足，没想的那么好
- 24、做为一个瑜伽教练。我想我可以通过本书系统自己的知识。很不错的一本书
- 25、很全面很系统的一本书，体位的分类也很有特色对于真正喜欢瑜伽的人来说，很值得一看发货速度也很快
- 26、内容很丰富也很详细，看了很吸引人
- 27、书，看过了，不错！

《瑜伽教练》

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