

<<热瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<热瑜伽>>

13位ISBN编号：9787505722989

10位ISBN编号：7505722980

出版时间：2007-3

出版时间：中国友谊出版公司

作者：陈玉芬

页数：114

字数：106000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;热瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

热瑜伽（Ashtanga Yoga）是印度贤明Vamana哲人记录的一份瑜伽昆仑塔（Yoga Korunta）经，是一份远古的手稿；是印度Mysore瑜伽研究学会现年91岁的裘伊斯（Sri K.Pattabhi Jots）所承袭、教导的瑜伽体系。

本书完美结合了来自瑜伽发源地——恒河之畔的古老、正宗瑜伽系统理论与现代OL的修身、减压之需，为每个瑜伽爱好者提供了一个最正确、最简单、最基础的练习技巧，使你更专业、更直观、更有效、更地道地修炼瑜伽。

向来走在前端的欧、美、日瑜伽爱好者目前已经开始争相修炼热瑜伽，并由此掀起了世界性的学习风。

相同时间内，消耗更多热能。

畅快淋漓之余，更加快速地减脂、修身、塑型。

异常清晰、直观。

关键动作的整页大图示与特别叮咛正确姿势的小图示，基础最细部的要点，如手脚应怎样施力等均以最清楚的小图标标示在相关位置旁边，读者能一目了然地看到每个动作的正确步骤及方法，在家练习时，也不用担心不懂如何操练！

最适合工作繁忙的你。

全套连贯动作，以列表方式于本书的后面单元全部呈现出来。

不仅可以在零碎时间内练习热瑜伽的各个体位动作，也可以从头到尾、轻而易举地全套操练，工作再忙，也可以灵活安排练习时间却不影响效果。

本书比较全面地介绍了瑜伽的体位动作和练习方法，课程的编排以及担任教师的技巧和注意事项。

本书是学习和深入了解瑜伽的专业书籍，主要分成六个部分：第一部分，主要介绍瑜伽理论。

详细介绍了瑜伽的起源，发展，种类，各种风格派别，同时介绍瑜伽的饮食，呼吸和冥想。

第二部分，主要介绍体位法和练习方法技巧等。

结合了哈他瑜伽（Hatha Yoga）流行的几种风格，如阿师汤伽瑜伽（Ashtange Yoga）、艾因嘉（Iyengar Yoga）、流瑜伽（Hatha Vinyasa Flow Yoga）、热瑜伽（Hotyoga）的风格特点和练习方法。

详细介绍了三百多种体位动作（ASANA）的练习法则和注意事项，最后介绍常用的体位练习组合。

第三部分：主要介绍对于瑜伽老师的要求。

第四部分：具体介绍体位方法和辅助练习技巧。

第五部分：本书所涉及的参考书目。

第六部分：推荐书目。

本书适合初学者、中级、高级等各种程度的学生使用，体位动作是以分解动作形式介绍，适合每一个练习者。

初学者要量力而行，不要急于求成。

每天利用呼吸和你的身体对话，慢慢的你就会看到进步。

中级高级学生可以参考示范动作，使自己的体式、动作更加标准。

本书也可作为一个优秀的瑜伽教练的参考书。

<<热瑜伽>>

作者简介

陈玉芬，现为邱素贞瑜伽天地总经理，长期在台湾、大陆、港澳地区及澳大利亚从事瑜伽推广活动，近三十多年瑜伽教学经验。

是瑜伽教母“邱素贞大师”认证接班人，负责传承邱素贞瑜伽哈达瑜伽教学系统，并数度进入瑜伽发源地印度修行、研讨瑜伽，并对国际瑜伽主要流派均有

## &lt;&lt;热瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序瑜伽热起来 全球瑜伽风——热瑜伽人人Hot 热瑜伽Ashtange Yoga , Beginning 热瑜伽 何谓热瑜伽 呼吸&调息 锁印是什么 凝视&静坐的重要 静坐的方法热瑜伽的关键姿势 山式 坐姿棒式 孩童式 前弯站立式 印度合十礼初级热瑜伽体立法 拜日式 暖身倒反的姿势——海豚式 站立的姿势——三角式 站立的姿势——强壮的蹲式 手平衡姿势——厚板式 手平衡姿势——低头犬式 前弯姿势——身印式 坐的姿势——吉祥坐式 坐的姿势——英雄坐式 腹部姿势——腹部式 腹部姿势——分度针式 扭转姿势——扭转式 扭转姿势——后视式 后仰姿势——全蝗虫式 后仰姿势——桥式 倒立姿势——肩式式 倒立姿势——鱼式 放松姿势——摊尸式 放松姿势——坐卧 - 休息式初级瑜伽连贯体位练习 拜日式连贯练习 全套基本体位连贯练习附录 瑜伽体位法的生理观 瑜伽生理观

#### 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:<http://www.tushu007.com>