

<<大学生瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787566901392

10位ISBN编号：7566901397

出版时间：2012-9

出版时间：东华大学出版社

作者：李顺英 编

页数：219

字数：426000

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>

## <<大学生瑜伽教程>>

### 内容概要

本书以增强学生体质、健康学生心理为目的，理论与实践并重，重点不仅在于瑜伽的技法，对瑜伽文化部分也加注了较重的笔墨。

深厚的文化底蕴是一项运动传承与发展的必然基础。

因此深入了解瑜伽文化对激发学生的学习兴趣 and 主动学习的意识有着强大的推动力。

此外，根据高校体育分层教学的特点，把体位练习分成基础和提高两个部分，每个部分包含50个姿势，共100个姿势。

并根据身体形态分为站立、跪蹲和坐卧等体位，大部分难易程度适合，查找方便快捷，完全能满足大学生的学习需求。

## <<大学生瑜伽教程>>

### 书籍目录

#### 理论篇

##### 第一章 概述

第一节 瑜伽的概念和起源

第二节 瑜伽的发展

##### 第二章 瑜伽典籍、神话传说与传播

第一节 瑜伽典籍简述

第二节 瑜伽神话传说

第三节 瑜伽在中国的传播

##### 第三章 瑜伽的作用与医疗价值

第一节 瑜伽的作用

第二节 瑜伽的医疗价值

##### 第四章 瑜伽的流派与修炼的阶段

第一节 瑜伽的流派

第二节 瑜伽修炼的阶段

##### 第五章 瑜伽的饮食观与生理观

第一节 瑜伽的饮食观

第二节 瑜伽的生理观

#### 实践篇

##### 第六章 瑜伽的场地与设备

第一节 瑜伽的场地

.....

#### 教学篇

#### 参考文献

<<大学生瑜伽教程>>

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