

<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

图书基本信息

书名：<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

13位ISBN编号：9789868651050

10位ISBN编号：9868651050

出版时间：2012-4-28

出版时间：台灣明名文化

作者：茱蒂絲．漢森．拉薩特

译者：陳靚

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>

<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

內容概要

寫給所有瑜伽愛好者的瑜伽體式實用寶典！

本書自2009年在美国首度出版後，便在英語地區的瑜伽練習者中引發轟動，閱讀熱潮延續至今。

練習瑜伽時，我們的身體都發生了哪些變化？

如何才能準確完成每一個瑜伽動作？

練習時感到疼痛是正常的嗎？

這些都是我們平常練習瑜伽時經常會遇到的問題。

對於此，本書將能給你十分專業而簡明易懂的解答。

擁有近四十年瑜伽教學經驗的作者茱蒂絲通過255張精確詳細的圖表，從解剖學、人體運動學的角度出發，從運動系統、脊柱、下肢、軀幹和上肢五大方面，詳細介紹身體的運動機能，以及人體結構與瑜伽練習的關係，解說內容涵蓋人體的骨骼、關節、結締組織、神經和肌肉等各個層面，角度客觀、詳實而專業，可以幫助瑜伽練習者在練習過程中多一些享受，少一些疼痛。

無論是經驗豐富的瑜伽老師，還是正在接受培訓、即將成為瑜伽老師的讀者，本書都能為你提供教學指導，幫助你探索出更加生動有趣、難度更低、傷害更小的練習模式。

對於瑜伽練習者而言，本書將有助於你更加獨立、自信、快樂地練習瑜伽。

瞭解自己的身體，才會懂得用最好的方式對待它。

你將通過本書瞭解到這些內容： 練瑜伽練到全身酸痛並不一定是正常現象，還可能是因為動作不到位！

通過清晰、專業的指導以及詳細的身體解剖圖，可以明明白白地看清楚瑜伽的每一個姿勢，如同一位經驗豐富的瑜伽老師親身指導！

如果不知道自己的身體狀況，即使是最簡單的動作也可能導致嚴重的筋骨拉傷或關節磨損！

本書細緻周詳、層層遞進地剖析人體部位，助你全面瞭解身體的組成結構和運動原理，讓練習更有效、更安全，為瑜伽練習帶來全新的體驗和感受。

讓瑜伽動作和身體姿勢完全協調起來，就能起到事半功倍的效果！

每一章都附有解剖學實踐的獨特內容，將解剖學、運動學和瑜伽體式巧妙地結合在一起，幫助你迅速提高瑜伽練習水準，輕鬆擁有完美體態。

本書適讀對象 無論你是瑜伽初學者，還是經驗豐富的瑜伽老師，抑或是正在接受培訓、即將成為瑜伽老師的人，本書都將為你提供全面、實用的教學指引，讓瑜伽練習變得更加生動有趣，進而實現身心靈層面全然舒緩而愉悅的放鬆。

<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

作者簡介

茱蒂絲·漢森·拉薩特(Judith Hanson Lasater) 印度著名瑜伽大師B.K.S艾揚格的弟子，全球權威瑜伽雜誌《Yoga Journal》創辦人。

她畢業於三藩市加利福尼亞大學物理治療系，獲得理學學士學位，後就讀於加利福尼亞整合研究學院的東西方心理學專業，獲得博士學位。

她於1974年協助創辦了瑜伽老師教育學院（三藩市艾揚格學院的前身），這是一所聞名全美的瑜伽老師培訓學校，從創辦至今已經培養了成千上萬的瑜伽教學人才。

茱蒂絲長期致力於瑜伽教學工作。

她應邀在加利福尼亞州、美國各地和世界許多國家講學，教導過無數的瑜伽練習者，並培養了大量的瑜伽教學人才。

她的教學涵蓋瑜伽體式、呼吸控制法、冥想、解剖學、運動學、瑜伽理療、瑜伽哲學和養生瑜伽等方面的內容。

其中，瑜伽養生學是茱蒂絲最擅長的領域之一。

在她第二次訪問俄羅斯時，受俄羅斯軍醫院的委託，指導拍攝了一部專門介紹瑜伽物理治療的影片。

她參與了迪恩·歐尼斯（Dean Ornish）博士主持的心臟病防治專案，受邀指導心臟病患者練習瑜伽。

她同時還幫助迪恩·歐尼斯博士利用瑜伽哲學和療法，進行前列腺疾病的研究和治療。

2007年她應美國補充替代醫學項目的邀請，在加利福尼亞大學的大衛斯醫學院發表演講。

<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

编辑推荐

強力推薦 「這本書實在太有用了！

」瑜伽專業人士的親身實踐體會 對於這本詳細介紹瑜伽解剖學/生理學的書，真是渴望已久。

.....我剛剛成為瑜伽老師不久，上星期不小心弄傷了膝蓋，而這本書裡竟然有整整一章是專門討論如何保護膝關節和腿的，實在太有用了！

.....更令人驚喜的是，每一章結尾都附有十分詳細的小提示！

Bethany Peabody 這本書的專業水準遠高於其他瑜伽解剖學類書籍。

每一部份的講解都非常清晰，十分方便閱讀和練習實踐。

.....我

<<筋骨瑜伽圖解聖經>>

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>