

<<解剖与瑜伽体式>>

图书基本信息

书名：<<解剖与瑜伽体式>>

13位ISBN编号：9787117107037

10位ISBN编号：7117107030

出版时间：2009-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：Susi Hatley Aldous

页数：86

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>

## <<解剖与瑜伽体式>>

### 内容概要

本书分为四个部分。

第一部分从皮肤下层讲到身体的内部世界。

第二部分深入了解解剖学与运动学术语。

第三部分探索与瑜伽有关的运动学原理。

第四部分将原理运用到瑜伽体式的各个部分中——站立、后弯、前屈、扭转及倒立。

每个部分中，我们要看哪里容易损伤，我们怎样在体内培育空间并预防损伤的发生。

## <<解剖与瑜伽体式>>

### 作者简介

Susi Hatley Aldous是美国及加拿大地区的人体解剖学与瑜伽体式系列讲座的主讲人，同时也是全球性电子杂志《阅读解剖学与瑜伽体式》的策划者。

每月一次的电子课程详细地解释了人体解剖学的概念以及与其相关的瑜伽体式。

Susi的阅历丰富、基础扎实，具有人体运动学、瑜伽认

## <<解剖与瑜伽体式>>

### 书籍目录

致谢简介第一部分 体内世界 一、皮肤 二、结缔组织 三、肌肉 四、骨骼系统与骨骼 五、神经 六、筋膜 七、循环第二部分 解剖学语言 一、解剖标志 二、解剖体位与解剖方位 三、身体的平面 四、身体的运动 五、进一步探讨：肌肉之间的关系 六、肌肉收缩的机制第三部分 原理 一、与瑜伽体式相关的生理学原理 二、关于瑜伽体式的运动原理第四部分 体式 一、站姿 1.站姿、脊柱和脚 2.站姿的特定原理 二、后弯 1.后弯与脊柱 2.后弯的5条特定原理 三、前屈 1.前屈、脊柱与髌臼 2.前屈的特定原理 四、扭转 1.扭转：脊柱的旋转 2.扭转的特定原理 五、倒立 1.倒立：脊柱、肩胛带和上肢 2.倒立的特定原理参考文献

<<解剖与瑜伽体式>>

章节摘录

插图：

## <<解剖与瑜伽体式>>

### 媒体关注与评论

《解剖与瑜伽体式》，这本书让我们可以清晰直观地了解有关瑜伽的信息.....是一本绝对的好书！

——Lorrie Maffey高级物理治疗师这本书所描述的内容通俗易懂，其中不仅蕴含着扎实的基础，并且使更深一层的知识贯穿到我们的实践应用中。

——Jennifer Steed三位一体瑜伽教师培训课程创始人我认为这本书非常实用，它不仅体现了教育性、娱乐性和趣味性的完美结合，而且是每一位瑜伽导师，瑜伽爱好者和学生的必备用书。

——Suzette O'Byille瑜伽导师Susi的描述通俗易懂而又清晰.....这本书很棒！

对瑜伽教师和严谨的学生会大有裨益。

我认为《解剖与瑜伽体式》应该被列入瑜伽教师培训计划的必读书目。

作为一本解剖学的入门书，它也有不可估量的价值！

——Margot Kitchen高级艾扬格瑜伽教师

## <<解剖与瑜伽体式>>

### 编辑推荐

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的目的是增加你对体内外瑜伽能量的探索。

作为瑜伽的教师和学生，为你提供在实践中运用的工具。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》是以相关的和现行的解剖学与运动学原理为基础的。

我已将这些原理用于我自己和我的学生的实践中，效果卓然。

但是请不要盲目接受我的观点。

请你在实践中将这些原理用于探索自己的身体，自己去感觉发生的变化，使之成为你自己的东西。

我很乐意知道你在实践中体验这些原理时的“啊哈”（惊讶）之叹。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的组织结构《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的三个主题：理解与瑜伽体式相关的解剖学运动要素：理解与瑜伽体式相关的解剖学，从而在体内创建空间并能够运行

。理解与解剖学相关的瑜伽体式，从而在体内通过运动来创建空间。

贯穿全书的还有很多提示，以便使教师和学生都能在瑜伽练习中对解剖学概念有一个生动的理解。

祝您探索愉快!

<<解剖与瑜伽体式>>

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>