<<瑜伽解剖学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽解剖学>>

13位ISBN编号：9787500935940

10位ISBN编号：7500935943

出版时间：2009-8

出版单位：人民体育出版社

作者：莱斯利 卡米诺夫

页数：214

译者：王启荣,刘晔

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>

<<瑜伽解剖学>>

内容概要

书中可以看到瑜伽的每一个姿势!通过清晰、专业的指导以及详细的彩色解剖图,《瑜伽解剖学》一书对所有最基本的瑜伽体式进行了描述,并且对瑜伽的每一个基础动作的结构和原理,以及瑜伽本身给出了深入的领会和理解。

从呼吸到站立姿势,你可以看到每一束肌肉是怎样被利用的,一个姿势的细微变化是怎样增强或减弱练习效率的,同时从根本上可以看到脊柱、呼吸和身体姿势是如何相关联的。

无论你是正好打算开始瑜伽之旅还是已经练习瑜伽多年,《瑜伽解剖学》一书都将是一个无价可估的资源,它可以使你站在一个全新的高度上去理解和认识每一个动作。

作者莱斯利·卡米诺夫是一位著名的解剖学、调息和人体运动专家,同时也是位于纽约的瑜伽工作室——“调息工程”的创始人,致力于传授个性化的、以调息为主的瑜伽练习和治疗。

<<瑜伽解剖学>>

作者简介

作者：(美)卡米诺夫 译者：王启荣 刘晔 插图作者：埃利斯 合著者：马修斯

<<瑜伽解剖学>>

书籍目录

致谢 前言 第1章呼吸 第2章瑜伽与脊柱 第3章体式分析 第4章站式 第5章坐式 第6章跪式 第7章仰卧式
第8章俯卧式 第9章手臂支撑式 参考文献和资料 瑜伽体式的梵语和英语索引 作者简介 合作者简介 插图
作者简介 译者简介

<<瑜伽解剖学>>

编辑推荐

通过清晰、专业的指导以及详细的彩色解剖图，本书对所有最基本的瑜伽体式进行了描述，并且对瑜伽的每一个基础动作的结构和原理，以及瑜伽本身给出了深入的领会和理解。

无论你是正好打算开始瑜伽之旅还是已经练习瑜伽多年，本书都将是一个无价可估的资源，它可以使你站在一个全新的高度上去理解和认识每一个动作。

<<瑜伽解剖学>>

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>