

<<瑜伽體式與解剖>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽體式與解剖>>

13位ISBN编号：9789861772981

10位ISBN编号：9861772987

出版时间：晨星出版有限公司

作者：蘇西．海特莉．奧德絲（Susi Hatelly Aldous）

页数：168

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>

<<瑜伽體式與解剖>>

前言

推薦序運動科學與瑜伽之美的奇妙聯結 學運動科學背景的我，剛開始練瑜伽時，內心歷經很長一段時間的掙扎期。

十多年前，瑜伽被認為是一種「(手幻)來(手幻)去」的運動，某些動作從解剖學的觀點來看是「超伸」的，很容易造成損傷；另一方面，我也接受著瑜伽講師的訓練，不時聽許多瑜伽老師和學員，大力讚揚瑜伽如何幫助他們復健並改善體質，兩方面衝突的說法，著實讓我有些無所適從，不知該如何繼續。

我希望自己的學員練起瑜伽來安全無虞，免於運動傷害，同時又能強化體適能，達到提升健康之效，我期許自己不讓學員們「未謀其利，先受其害」，於是我一邊教授瑜伽課，一邊探索，花很多時間參加研討會、閱讀各種書籍，才逐漸找出心中的一把尺，將自己的課程去蕪存菁，取得傳統瑜伽與運動科學間的平衡點，形塑出一堂以運動科學為原則，卻又不失瑜伽真諦的課程。

看到《瑜伽課沒教的事》一書，我不得不為之讚嘆，它將我過去在學術領域所學做了一次相當完整且重點式的整合，並且與瑜伽完美聯結，若初學瑜伽之際，能認識這本書，我便能立即解惑，省去許多獨自摸索的時間。

我認為一位好的瑜伽老師一定要對解剖學有一些基本的認識，如此不但能增進對瑜伽體位法的理解，提升自己的專業知能，更能保護學員免於損傷；而閱讀本書是一條捷徑，剛開始閱讀時可能會感到有些艱澀，畢竟解剖學是一門非常深奧的學問，但若用心、仔細的去探究，必定能對自己的教學生涯，帶來莫大的助益。

若你是一位熱愛瑜伽的學員，本書能幫助你聰明運動，使你安全有效率的獲得瑜伽對自我身心靈的提升，唯有學員本身能清楚自己的身體構造及其運行的原理，才能如魚得水的掌握自己身體的動作，這也就是為何在瑜伽課堂上我會試著講解有關解剖學概念的緣故。

本書的出版真是修習瑜伽者的一大福音，它可以是一本必須反覆咀嚼以求甚解的教科書，也可以是一本在關鍵時刻派上用場的參考書，絕對值得瑜伽愛好者細細品嚐、好好珍藏！

<<瑜伽體式與解剖>>

內容概要

預防瑜伽傷害最關鍵的一本書 ~ 獻給瑜伽老師與學生 ~ 感受能量流動的平衡預防瑜伽傷害，瑜伽體式的練習與肌肉、關節的解剖分析，最值得瑜伽界期待，必讀的一本書。

讓所有瑜伽愛好者遠離運動傷害的一本書。

探索身體如何創造平衡的狀態 關節的穩定性與活動性的平衡，肌肉收縮與舒張運動的平衡，肢體與軀幹之間的平衡。

空間與解剖學：感受流動的存在，瑜伽的精髓是一種能量的鍛鍊 在體內創造空間，以培育、運作並轉換元氣，達到理想的健康，身心和諧，連接及放鬆的狀態。

創造空間需要平衡 關節的穩定性與活動性的平衡，肌肉收縮與舒張的平衡，肢體與軀幹運動的平衡，以及瑜伽體式練習與瑜伽另外「七肢」之間的平衡。

《解剖與瑜伽體式》的三個主題： 1. 理解與瑜伽體式相關的解剖學運動要素 2. 理解與瑜伽體式相關的解剖學，從而在體內創建空間並能夠運行。

3. 理解與解剖學相關的瑜伽體式，從而在體內通過運動來創建空間。

《解剖與瑜伽體式》分為四個部分。

第一部分 從皮膚下層講到身體的內部世界。

第二部分 深入了解解剖學與運動學術語。

第三部分 探索與瑜伽有關的運動學原理。

第四部分 將原理運用到瑜伽體式的各個部分中 站立、後彎、前屈、扭轉及倒立。

每個部分，我們要尋找哪裡容易損傷，要怎樣在體內培育空間並預防損傷的發生。

<<瑜伽體式與解剖>>

作者簡介

蘇西．海特莉．奧德絲 Susi Hatley Aldous 美國及加拿大地區的人體解剖學與瑜伽體式系列講座的主講人，全球性電子雜誌《閱讀解剖學與瑜伽體式》的策劃者。每月一次的電子課程詳細地解釋了人體解剖學的概念以及與其相關的瑜伽體式。教學經歷豐富，基礎紮實，具有人體運動學，瑜伽認證以及物理康復療法等的實踐經驗，對她的教學提供了很好的幫助。現定居於加拿大的阿爾伯塔市卡爾加里。開設瑜伽治療工作室，並特別為每一位希望瞭解損傷與疾病的顧客設計適合自身情況的瑜伽課程。

<<瑜伽體式與解剖>>

書籍目錄

第一部分 體內世界皮膚結締組織肌肉骨骼系統與骨骼神經筋膜循環
第二部分 解剖學語言解剖標誌解剖體位與方位
身體的平面身體的運動進一步探討：肌肉之間的關係肌肉收縮的機制
第三部分 原理與瑜伽體式相關的生理學原理關於瑜伽體式的運動學原理
第四部分 體式站姿站姿、脊椎和腳站姿的特定原理後彎後彎和脊椎後彎的特定原理前彎前彎、脊椎和髖臼前彎的特定原理扭轉扭轉：脊椎的旋轉扭轉的特定原理倒立倒立：脊椎、肩胛帶和上肢倒立的特定原理

<<瑜伽體式與解剖>>

媒体关注与评论

「《解剖與瑜伽體式》，這本書讓我們可以清晰直觀地瞭解有關瑜伽的資訊.....是一本絕對的好書！

」——高級物理治療師 / Lorrie Maffey 「這本書所描述的內容通俗易懂，其中不僅蘊含著扎實的基礎，並且使更深一層的知識貫穿到我們的實踐應用中。

」——三位一體瑜伽教師培訓課程創始人 / Jennifer Steed 「我認為這本書非常實用，它不僅體現了教育性、娛樂性和趣味性的完美結合，而且是每一位瑜伽導師，瑜伽愛好者和學生的必備用書。

」——瑜伽導師

<<瑜伽體式與解剖>>

编辑推荐

- 容易理解 . 精簡扼要的文字，把解剖學原理解說得淺顯易懂。
- . 近百幅人體結構圖，描繪肌肉、骨骼、筋膜、神經與姿勢的關連性，增加理解度。
- . 演練站立、後彎、前彎、扭轉及倒立等瑜伽體式，指出錯誤，瞭解傷害的發生害。
- 實用有效 . 練習瑜伽不受傷的8個重點 . 輕鬆練好瑜伽的5個步驟 . 避免膝蓋與髖部受傷法 . 防止大腿拉傷法 . 減少背部及頸部受傷法 . 預防手肘跟手腕拉傷法

<<瑜伽體式與解剖>>

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>