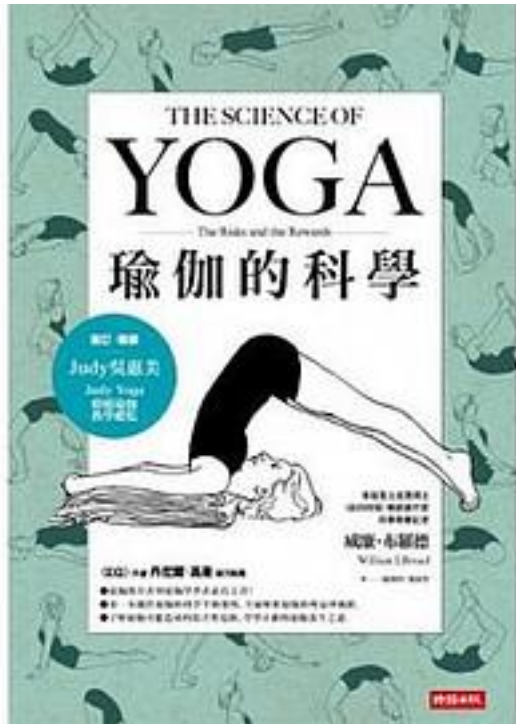


# 瑜伽的科学(The Science of Yoga)



[瑜伽的科学\(The Science of Yoga\) 下载链接1](#)

著者:威廉.布罗德

出版者:時報出版

出版时间:2013-11-25

装帧:平装

isbn:9789571358369

內容簡介

- ★ 瑜伽教育者與瑜伽學習者必看之書！
- ★ 第一本關於瑜伽的科學平衡報導，全面解析瑜伽的利益與風險。
- ★ 了解瑜伽可能造成的傷害與危險，學習正確的瑜伽養生之道。
- 首度透過完整的科學研究和醫學報告，來論述瑜伽優劣的專書。

● 專訪超過百位瑜伽師、科學家、醫師、學者，關於瑜伽最精彩、深入、豐富的調查報導。

● 剖析瑜伽在健身塑型、醫療保健、心理情緒、受傷危機、性愛和靈感創造等面向的助益與風險。

● 深入挖掘瑜伽的古老起源、神話傳說、科學演變和流派延遞。

● 透過精美插圖，學習不會受傷的正確瑜伽體位法。

《紐約時報》科學專欄作家威廉.布羅德本身學習瑜伽超過30年，卻不幸在2007年練習時受傷，經檢查後竟發現背部與四肢有許多因做瑜伽而造成的痼疾。因此，他透過各種醫學研究報告、並親臨瑜伽道場蒐集完整豐富的科學資料，撰寫出《瑜伽的科學》這本引起話題的書籍。本書歷經五年醞釀，整理自十九世紀以來的縝密科學研究，試圖以更完整的面向和具科學性的證據，說明練習瑜伽的好處和風險，並向讀者揭露一些隱藏在瑜伽神話和誤解背後的事實，進而提出他對瑜伽這項具有悠長歷史的運動的公允評價和建言。

布羅德指出瑜伽當然有益個人健康、提振心情、對抗憂鬱並激發創造力；但是有些看似低風險的簡單動作卻可能對人體造成嚴重傷害。這些動作將減少血液流至椎動脈及基底動脈，若有血塊流至大腦，則可能造成中風癱瘓、甚至致死事件。因此，這本開創性的著作試圖透過科學驗證，揭開自古以來的瑜伽祕密。書中提出相當多的證據，進而產生一些疑問，好奇人類是否具有潛在能力，能進入似死狀態，或擁有無邊的「性」福。最後，本書作者打破神話，勾勒出意想不到的瑜伽益處，告訴我們如何學習正確的瑜伽之道。

作者介绍:

作者簡介

威廉.布羅德William J. Broad

威廉.布羅德從一九七〇年起開始練習瑜伽。身為《紐約時報》資深作者，同時也是一位科學報導記者，三十多年來寫過上百篇的頭版新聞，在出版界及電視媒體贏得許多重要獎項。他曾和《時代雜誌》的同事合作，贏得兩次普利茲獎、艾美獎及杜邦獎。他是七本書的作者和合著者，著作包括曾獲紐約時報暢銷書第一名的《細菌戰：美國生化武器之祕》。他跟太太和三名成年子女住在紐約大都會區，在那兒享受著他的拜日式練習。

個人網站：[www.williamjbroad.com](http://www.williamjbroad.com)

審訂．導讀——吳惠美Judy

Judy

Yoga療癒瑜伽教學總監。具醫事人員背景，曾任職國泰醫學中心放射診斷部多年。專精瑜伽醫學領域，曾任媒體、瑜伽醫學專欄作家、醫療記者、法院專家證人。擁有Ashtanga

yoga國際瑜伽聯盟師資認證。2006年創立樂活瑜伽學網站，提供國內瑜伽老師有關瑜伽醫學的最新資訊。Judy Yoga網址：[www.wretch.cc/blog/judy yoga](http://www.wretch.cc/blog/judy yoga)

譯者簡介

楊琇玲

美國爵碩大學（Drexel University）創造性藝術治療所舞蹈治療碩士。對人的內在世界充滿興趣，多年來致力於身心整合療癒工作，目前於國內醫療機構擔任舞蹈治療師。除臨床工作之外，並從事心理相關專業研討會與工作坊的口譯與筆譯。合譯《背叛》（商周出版，2013）。

蔡依瑩

英國雪菲爾大學翻譯碩士，曾任多間科技公司口譯，現任大學講師。喜歡新事物，熱愛冒險和遷移，相信只要住在語言的世界，就能把一切事物，轉換成某種清醒的東西來述說。譯有《關塔那摩灣少年》（晨星出版）。

目录: 目錄

導讀 科學，淘出瑜伽的核心價值／Judy  
推薦序 練習之前，必須先認識自己的脊椎／鄭慶明

瑜伽體位圖  
瑜伽的重要人物  
瑜伽的類別  
瑜伽紀事表

序言  
第一章 健康  
第二章 完美的健身  
第三章 情緒  
第四章 受傷的風險  
第五章 療癒  
第六章 神聖的性愛  
第七章 繆思  
結語

延伸閱讀  
感謝函  
• • • • • ([收起](#))

[瑜伽的科学\(The Science of Yoga\)\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

经典

健身

灵修

评论

全景式呈现现代科学对于瑜伽的观察与研究历史

-----  
每个瑜伽从业者都应该换个角度看待这个行业。书写得很严谨，但多余的细节有点儿多。

-----  
[瑜伽的科学\(The Science of Yoga\)\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[瑜伽的科学\(The Science of Yoga\)\\_下载链接1](#)