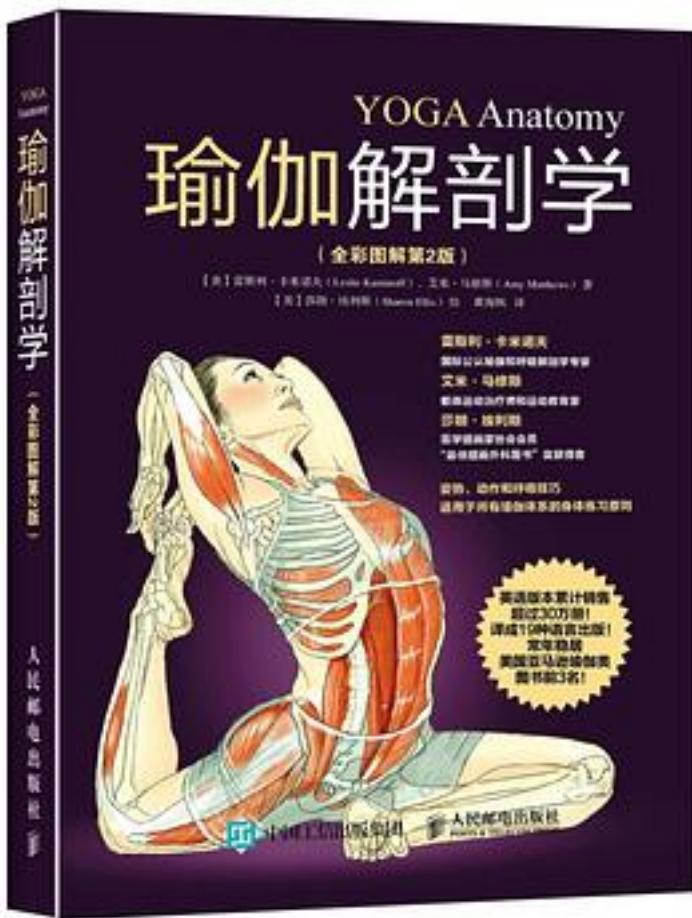


瑜伽解剖学（全彩图解第2版）



[瑜伽解剖学（全彩图解第2版）_下载链接1](#)

著者:[美]雷斯利 · 卡米诺夫

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-6

装帧:平装

isbn:9787115417985

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》不是对人体解剖学或广袤的瑜伽科学的详尽研究报告，也不是某个特定瑜伽体系的练习手册，而是所有瑜伽体系的身体练习原则方面的一个坚实的基础，《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》的目的是向参与瑜伽的人（无论是

学生还是教师) 提供有价值的解剖学细节。全彩色解剖插图和深入的信息, 让你能够更深入地认识每个动作的结构与基本原理, 同时更深入理解瑜伽运动本身。从呼吸到站姿到反转, 看看特定的肌肉如何回应关节的运动; 一个姿势的改变如何加强或减弱效果; 脊柱、呼吸、体位之间有何根本的联系。《瑜伽解剖学(全彩图解第2版)》能够让你以全新的角度去了解每一个动作, 对瑜伽培训课程教师、整形医生、脊椎治疗师、物理治疗师、健身教练, 以及普拉提和禅柔导师等不同从业者的专业领域都有所助益。

作者介绍:

雷斯利·卡米诺夫 (Leslie Kaminoff)

他是世界上在瑜伽治疗用途研究方面最权威的专家之一, 也是纽约市一家非营利性教育机构——呼吸项目 (The Breathing Project) 的创始人。他是国际公认的专家, 在瑜伽和呼吸解剖学领域有着超过32年的专业经验, 为美国许多领先的瑜伽协会、学校和培训项目举办了多次研讨会, 协助组织了多场国际瑜伽会议。

艾米·马修斯 (Amy Matthews)

她是一名躯体运动治疗师和教育家。曾在美国、加拿大、以色列、爱尔兰、英国、斯洛伐克、瑞士和日本讲授瑜伽解剖学知识, 并组织了多场运动研讨会。

莎朗·埃利斯 (Sharon Ellis)

她在纽约从事医学绘图员工作已有30余年。她备受赞誉的插画已经在纽约医学专科学院、插画家协会、医学插画家协会、Rx 俱乐部以及索霍区的春街画廊展出。她是医学插画家协会的成员, 而且已经获得了该组织的“最佳插画外科图书”奖。

目录: 序言

致谢

前言

第一章 呼吸动力学

第二章 瑜伽和脊柱

第三章 骨骼系统

第四章 肌肉系统

第五章 瑜伽体式的奥秘

第六章 站式

第七章 坐式

第八章 跪式

第九章 仰卧式

第十章 俯卧式

第十一章 臂架式

参考书目和资源

索引

关于作者

· · · · · (收起)

[瑜伽解剖学\(全彩图解第2版\)](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

解剖学

健身

工具书

健康

医学

雷斯利 · 卡米诺夫

生活

评论

书是好书，但是翻译的巨差差差差差！黄海枫先生，你是拿Google translate翻译的吗？邮电出版社你们不校对吗？！误人子弟啊～低级错误漏洞百出，例如：【原文】This is why it has been said that Yoga therapy is 90 percent about waste removal. 【人民邮电出版社译本】·譯者 / 黄海枫 现代的瑜伽疗法大师T.K.V.德斯卡查尔常说，瑜伽疗法可以清除90%的废物。

这个版本比人民体育出版社的那一版差远了，图片清晰度没有那版好，翻译更是差远了，专业术语都没有翻译好。有一个优点是这一版做了表格，比较清晰。

这本书中，部分肌肉名称被标记错误

很特别的瑜伽教程，除了常见的瑜伽练习动作，还从人体解剖学的角度分析了每种姿势对于不同关节和肌肉的影响，配图也很详细，专业性十足

解剖界的哲学家、瑜伽界的牛顿，对瑜伽解剖学分析得无比透彻。在能完全控制这些肌肉前，让我看看他们是怎么运动的

清晰明了，虽然感觉不够全面。关于呼吸和脊柱部分的知识很重要

一本很科学化的从解剖视角的瑜伽科普书。基于呼吸动力学理论，和脊柱骨骼肌肉三个关键系统，来解释各种体式中的练习方法。瑜伽的目标是体验全身的运动，减少来自重力和平衡的干扰，从而在姿态上变得更容易，消耗更少的精力。

看完了但是没看懂……刚开始还认真看的，到了后面几个类似街舞几个freezing的动作我除了惊讶外就没别的想法了……有一些说法真是不觉明厉，还没到境界理解不来，但呼吸很重要记住了、平时要多留意，力矩、重心还有对抗重力什么的我就不懂了，还有一些基础解剖学名词……（记不住名字实在太痛苦了），但也有些看不懂应该是翻译的锅，因为个别错误真是太明显啦，不知道实体书是不是也一样……

Kindle Unlimited.粗略翻看了一遍。等学到具体体式细看。

挺专业呀，每种瑜伽动作都有详细的关节和肌肉运动分析，除了姿势和各种体位的详细提示，最特别的是对于每个动作都有对应的呼吸要点提示，通过呼吸的配合，使瑜伽练习的效果更好，更出色。

看了下样张那么多页还没有进入主题 太哆嗦 太多细节 太专业

只有人类是两足生物，灵长类用前肢手指支撑地面行走是为了缓解脊柱压力。婴儿自顺

产开始发育颈曲，十岁左右腰曲发育完全，所以大人总说小孩没腰是对的？身体柔韧与否取决于神经，拉伸疼痛是神经基于以往肢体经验给出的自我保护警报，可以锻炼不必苛求。呼吸是个玄学。

工具书还是要在手边常看

作为九月开篇的第一本书，我感到了平和开心。看了音乐剧，开了学，清晰可见的未来计划目标，在九月的第一天配合着这本书，一切好像都很好。期待一个更好的年末。

很适合学医的yoga朋友

今天盛丹老师纠正了我呼吸，她在解剖方面也有研究，能准确调整其他老师之前错误动作带来的肌肉疼痛

适合放在手边的工具书，挺好的，但是需要一定的解剖学基础才能理解

很好用的工具书，对身体骨骼，肌肉，韧带，脊柱，呼吸等各个方面的协调运用有很大的帮助。彩色图挺不错的，就是这个翻译啊，真的别别扭扭的。据说第一版彩图更好？

太深奥了，跟我以前看过的解剖书完全不一样，看不懂。

工具书，里面的讲解说得很详细，自己训练时出现的一些问题也更好明白了

[瑜伽解剖学（全彩图解第2版）](#) [下载链接1](#)

书评

先挑挑刺，随手翻到几页都发现了一些顺序有问题的语句，页脚处的引用英文逗号和汉语逗号的滥用等等，感觉翻译和编辑的不是很用心。我觉得这也是一个问题，瑜伽最早的经典应该也不是英语写的吧，所以本书的作者学习的时候就经历了一次语言的翻译，我们读的中文版又经历了一次语...

考虑到翻译会出现的错误之多，堪比阅读理解建议可以多买几本相似的书对照看，肌肉运用技巧的解释方面还是到位的，推荐。书评还要140字，你以为发微博呢，讨厌，偏要人家凑数，你以为是写论文，咋不要求写三千字呢，服了气了。。。。。。。。。。

考虑到翻译会出现的错误之多，堪比阅读理解建议可以多买几本相似的书对照看，肌肉运用技巧的解释方面还是到位的，推荐。书评还要140字，你以为发微博呢，讨厌，偏要人家凑数，你以为是写论文，咋不要求写三千字呢，服了气了。。。。。

瑜伽解剖学(全彩图解第2版) 下载链接1