

# 解剖与瑜伽体式



[解剖与瑜伽体式 下载链接1](#)

著者:Susi Hately Aldous

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787117107037

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》认为瑜伽的精髓是一种能量的锻炼。在体内创造空间,以培育、运作并转换元气,达到理想的健康、身心和谐、连接及放松的状态。创造空间需要平衡:关节的稳定性与活动性的平衡、肌肉收缩与舒张的平衡、肢体与躯干运动的平衡以及瑜伽体式练习与瑜伽另外“七肢”之间的平衡。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》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。

平衡应该在体内创建并扩展至全身。在体内失衡的情况下,平衡在体外创建。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》旨在作为探索平衡的工具。平衡作为一种流动的、运动的状态，就像是潮涨潮落。

作者介绍:

usi

Hately. 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、瑜伽认证以及物理康复疗法等的实践经验，对她的教学提供了很好的帮助。学生们常说她的教学风格总是那么吸引人，有魅力，为大家带来了无限的乐趣。

Susi现定居于加拿大的阿尔伯塔市卡尔加里。在那里她拥有自己的一所瑜伽治疗工作室，并特别为每一位希望解损伤与疾病的顾客设计适合自身情况的瑜伽课程。

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、脊柱与髋臼
  - 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

· · · · · (收起)

[解剖与瑜伽体式](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

解剖学

瑜伽损伤

YOGA

工具书

灵修灵性

修身养性

不错，值得一看。

评论

比较散，浅，不是很系统，解剖和体式都只是泛泛之论。

---

太有帮助了

---

阅读次数最多的一本参考，多到数不清。

偶尔的看一下，以辅助自己在练习瑜伽的时候不至于受伤。但涉及到医学方面的知识，还是有点“丈二和尚，摸不着头。”的感觉。

有用

知其所以，才能避免伤害。

从解剖学上预防瑜伽损伤，适合自学者和瑜伽教练使用。

翻译很差。。。看的时候不停的吐槽。。。

简单，还不错。。可以大致了解一下。。

[解剖与瑜伽体式 下载链接1](#)

书评

[解剖与瑜伽体式 下载链接1](#)