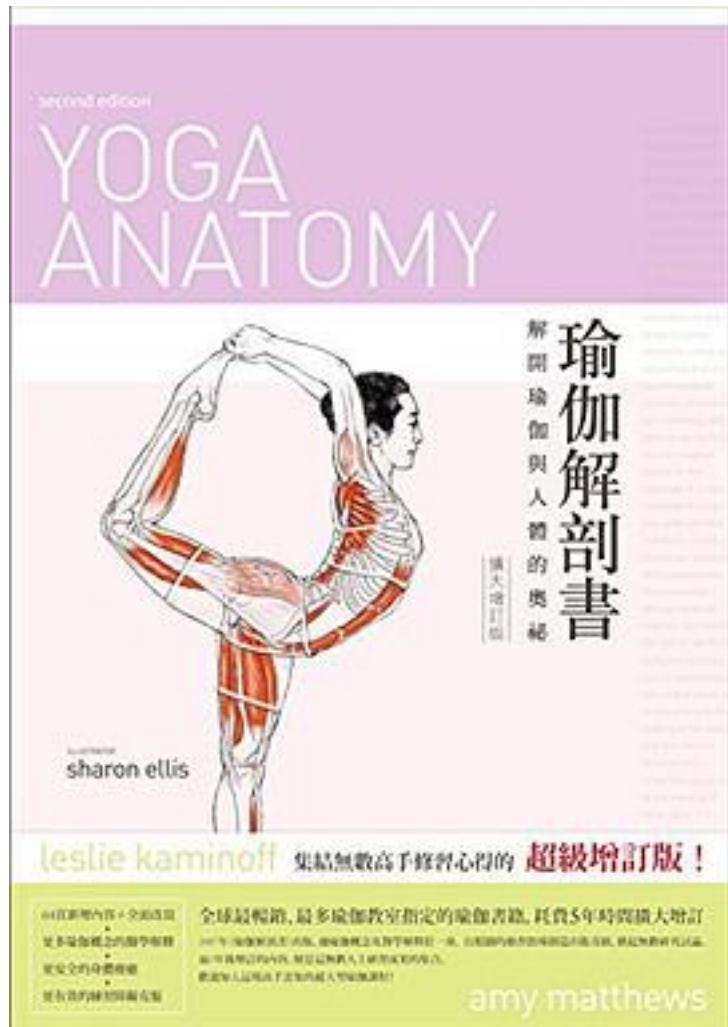


# 瑜伽解剖書



[瑜伽解剖書 下载链接1](#)

著者:Leslie Kaminoff

出版者:大家出版

出版时间:2009

装帧:林宜賢

isbn:9789868508828

瑜伽不只是宗教、藝術，更是一門科學。

261幀醫學解剖工筆繪圖，重塑你對瑜伽與人體的想像！

為什麼我還在痠痛？為什麼瑜伽做了那麼久，身體一樣沒改善？

為什麼有的姿勢老是做不出來？做出來又不確定是否正確？

作為學生，到底該如何調整姿勢？作為老師，怎麼教才清楚易懂？

這是一本實用的瑜伽教學書、自學書。

不只呈現姿勢，還以解剖圖畫出肌肉、骨骼和神經。

不只教你怎麼做，還告訴你為什麼要這樣做，

了解自己的身體，才能用最好的方式對待它！

作者介绍：

◎鑽研瑜伽已有20多年經歷，在瑜伽及呼吸解剖領域皆受到國際認可

◎目前在紐約市、新巴靈頓市、麻州等地從事瑜伽治療和瑜伽解剖，亦是許多美國國家認證的瑜伽學校解剖課程的內容指導

◎參與多項美國重要瑜伽機構、瑜伽學校和瑜伽訓練課程，帶領瑜伽工作坊並協助組織國際瑜伽會議和討論會

◎紐約市立瑜伽教室「呼吸計畫」的創始者和指導者

◎《瑜伽期刊》以及《紐約時報》瑜伽專欄與其他相關知名瑜伽網站作家，也是廣受推崇的國際瑜伽線上教學網站 (<http://esutra.blogspot.com/>) 站長

目录：

[瑜伽解剖書\\_下載鏈接1](#)

标签

瑜伽

瑜伽解剖

瑜伽解剖书

YOGA

运动健身

解剖瑜伽書

瑜伽

台湾

## 评论

筋肉本来就记不住名字，台版的名字跟大陆的貌似还不一样，看得头都疼了，动作难度系数跳跃太大了，不是太难就是很简单，还是用来看看纠正动作好了。

-----  
好幸运拥有宝岛版，比贵国版不知强多少

-----  
关于瑜伽的书，从外在的层面，这一本当是最棒了。不仅表现出身体外部轮廓，还用素描和不同颜色画出身体内部器官的情况和各种肌肉施力的情况。

-----  
不错的，手上有一本影印本，很好

-----  
看看挺好，但其实没必要。

-----  
力荐，不解释

-----  
[瑜伽解剖書 下载链接1](#)

## 书评

[瑜伽解剖書\\_下载链接1](#)