

《瑜伽的科学(The Science of Yoga)》

图书基本信息

书名：《瑜伽的科学(The Science of Yoga)》

13位ISBN编号：9789571358369

10位ISBN编号：9571358363

出版时间：2013-11-25

出版社：時報出版

作者：威廉.布罗德

译者：楊琇玲,蔡依瑩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《瑜伽的科學(The Science o)》

內容概要

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。

《瑜伽的科学(The Science o》

作者简介

作者簡介

威廉·布羅德William J. Broad

威廉·布羅德從一九七 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

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/judyjyoga

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）。

《瑜伽的科学(The Science o)》

书籍目录

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

《瑜伽的科学(The Science o》

精彩短评

1、全景式呈现现代科学对于瑜伽的观察与研究历史

《瑜伽的科学(The Science o)》

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:www.tushu000.com