## 瑜伽3D解剖书: 肌肉篇+动作篇(套装共2册)



瑜伽3D解剖书: 肌肉篇+动作篇(套装共2册)\_下载链接1\_

著者:[美] 瑞隆(Ray Long) 著,[美] 克里斯·麦西尔(Chris Macivor) 绘,赖孟怡 译

瑜伽3D解剖书: 肌肉篇+动作篇(套装共2册)\_下载链接1\_

## 标签

## 评论

确实不错的瑜伽经典教材全解!很系统的学习体式

阅读《瑜伽3D解剖书》近3年,下面的话应该能够为你提供一些参考(更多的内容可以到"拜日式"公众号上获取):在《瑜伽3D解剖书》两本书中,体式只是面子,相应的肌肉的启动(觉知)才是里子。而对于《精准瑜伽解剖书》这两本书来说,肌肉启动最终会构成我们所要求的精准的体式。这两本书能给出了很多《瑜伽3D解剖书》书中涉及不到的细节。从我个人练习的经历来说,一次性地体会一个体式的点,是比较好的接受方式这两本书就给了你提供了非常好的学习节奏,同样的一个战士一式,会把从最简单的体式给出来,一点一点地过渡地完整的战士一式,有了这样的过渡,可能一些比较难的体式,就变得非常容易切入。我觉得这应该是这两本书所传递的精髓了:把复杂的体式简单化,

把瑜伽学习的流程分成几个体式"节点",走过这个节点就可以继续向下一个节点前进

对于很多老师来说,对单一的体式轻车熟路,而对于如何走到当下的位置,却并非清晰,这本书可以给这些老师非常好的参考,也许,在这本书里,你能找到那个当年练习战士一式的时候脚怎么努力也无法跨到双手中间的自己。而这无疑会对学生瑜伽学习之路提供一个更加清晰的路径。

经常网购,总有大量的包裹收,感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!

所以在一段时间里,我总是不去评价或者随便写写!

但是,我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。

于是我写下了一小段话,给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬! 首先,宝贝是

性价比很高的,我每次都会先试用再评价的,虽然宝贝不一定是最好的,但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。

京东的配送绝对是一流的,送货速度快,配送员服务态度好,每样东西都是送货上门。 希望京东能再接再厉,

做得更大更强,提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

这本书不错,把瑜伽的用力,锻炼哪块肌肉都说得清清楚楚,倒也减少了瑜伽损伤的机 率,不错

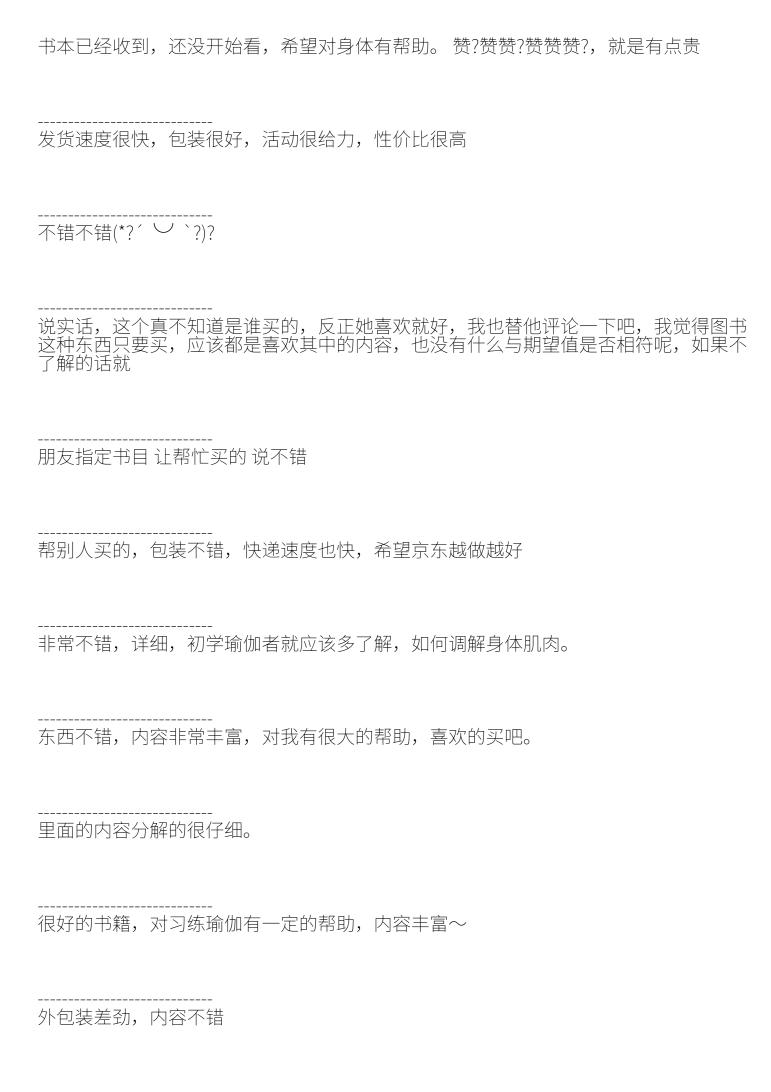
对于喜欢练瑜伽的还是应该学习一下,让你能够听懂老师的指令,而且做对了更重要。

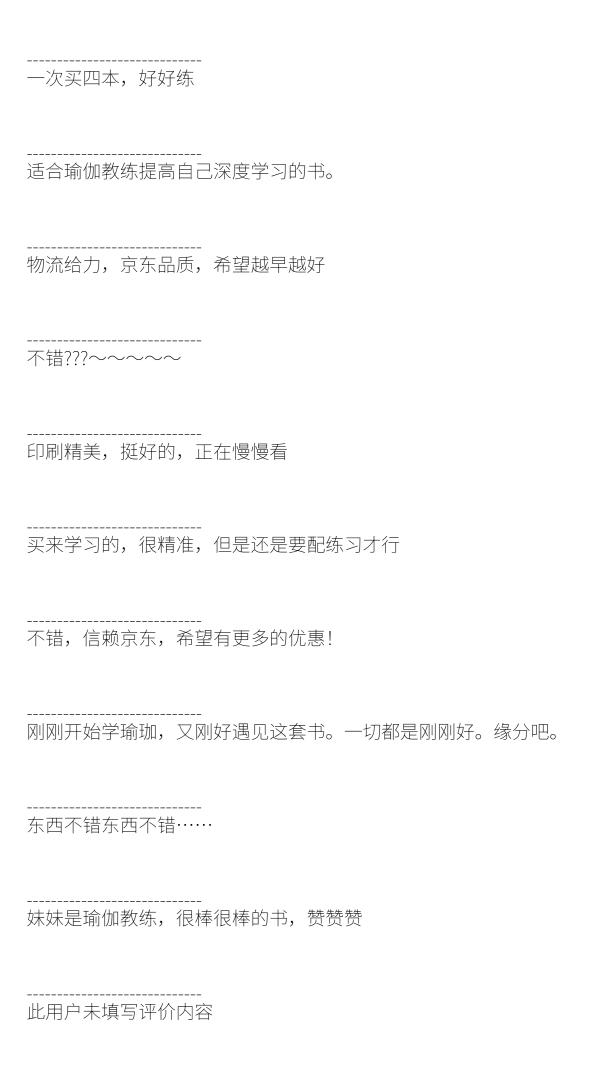
《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课! 附赠随处可练的生命呼吸法音频,扫码即听。 首版出版至今已经10刷

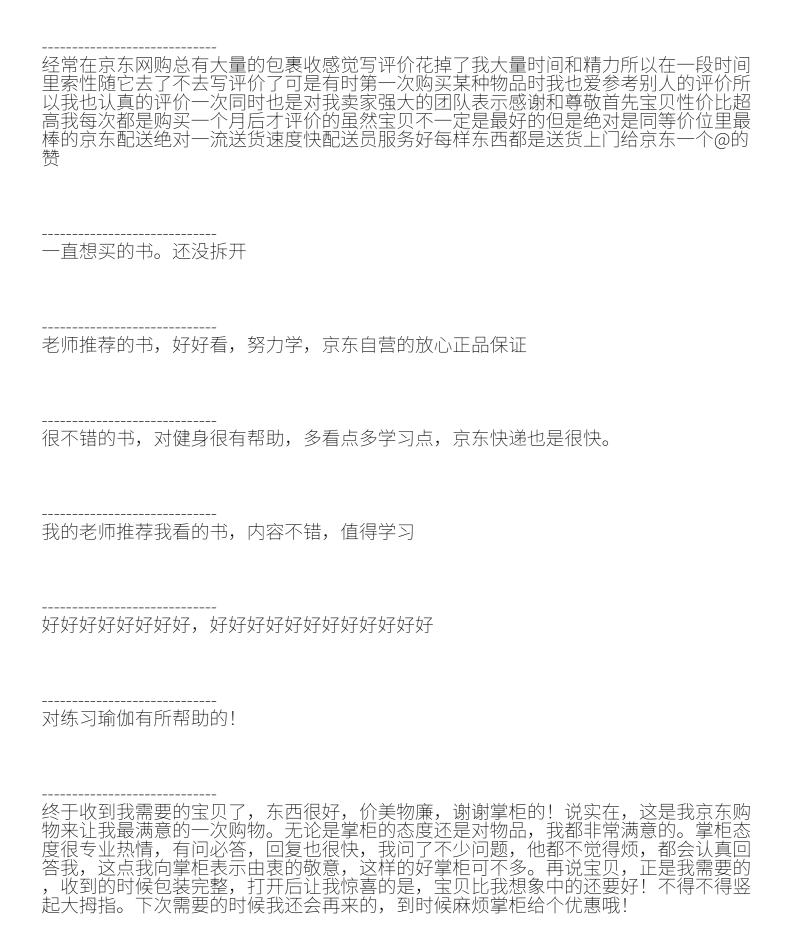
台湾金石室新书榜榜自《开启的世界》作者阿勋、永追网站长力志明倾情推存! 作者亲身的体验和35个真实案例,启动身体的自愈力,做到身心的深层疗愈。这不仅是简单的呼吸,更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。 李宜静还发现了一件神奇的事情,原来很多外在的病痛,竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛,甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风,都与我们的情绪息息相关,只要情绪得到放松,这些病痛便
会自然消失。 希望在你累的时候、忙碌的时候、浑身不舒服的时候、失眠的时候、抑郁的时候能够停下来,找个地方,跟随李宜静老师优美的呼吸法练习,寻找片刻的安宁。
物流挺快的,快递小哥挺给力,点赞点赞。这个书深入简出,瑜伽人很喜欢。值得推介哈! 
快递很快 商品非常好  权威好书,聚焦动作细节,突破瑜伽瓶颈!
 简单易懂,纸质也挺好,

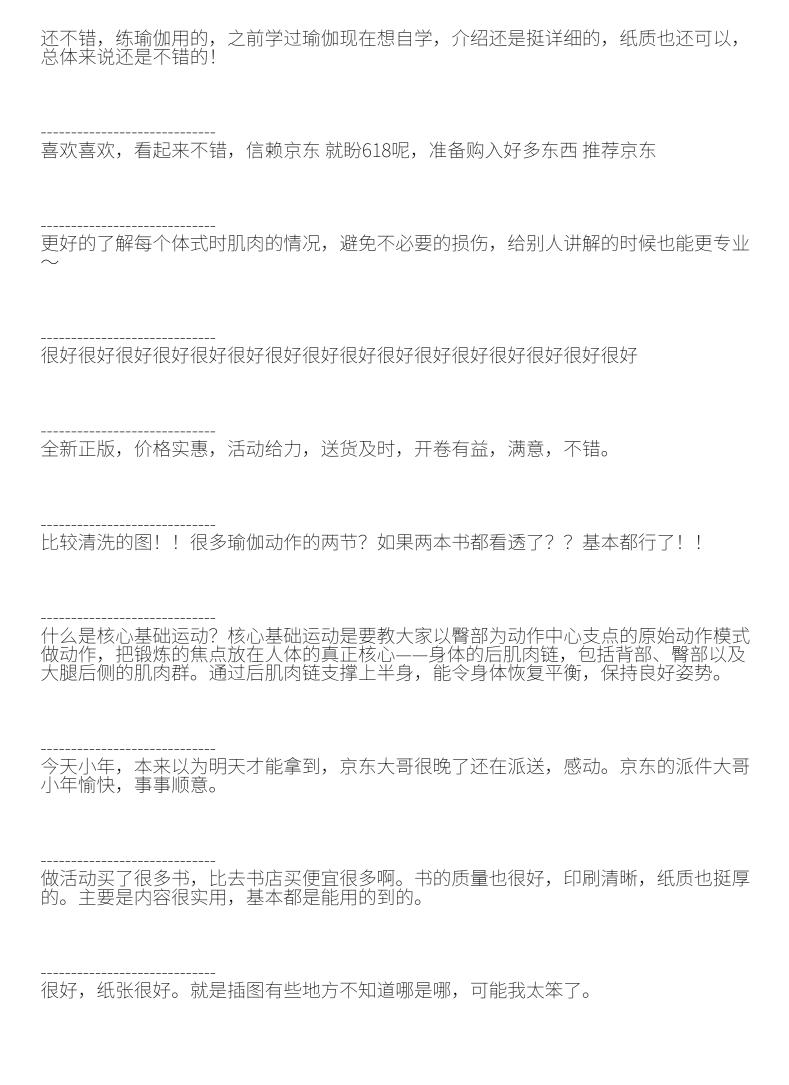
该作者有相关内容的两本书,侧重点不太一样,可以配合的参考使用。关键是要多锻炼。北大医院的骨科孙大夫推荐过

据说写足85个字,能蹭蹭蹭上去,那就写吧,一个字都不要漏了,为了以后能买买买。 东西质量个人觉得还是OK的,毕竟已经收下货了,买东西就图个心态好,评论这种东 西瞎翻翻就好了,不然一人一想法,就啥都不用买了,所以端看个人喜好,我也帮不上 忙…不喜勿喷!谢谢谢

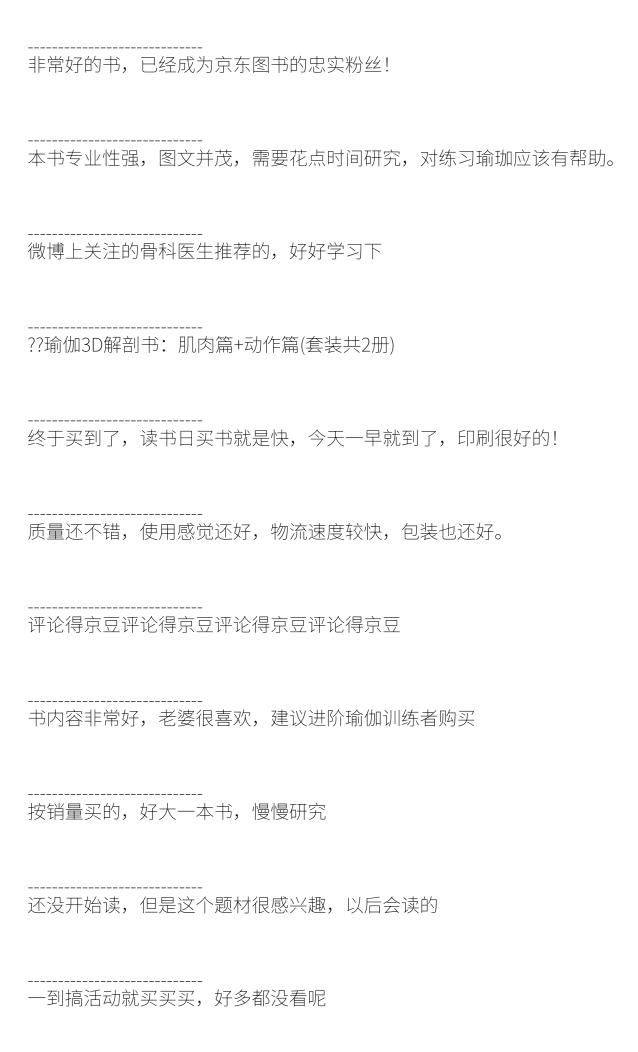




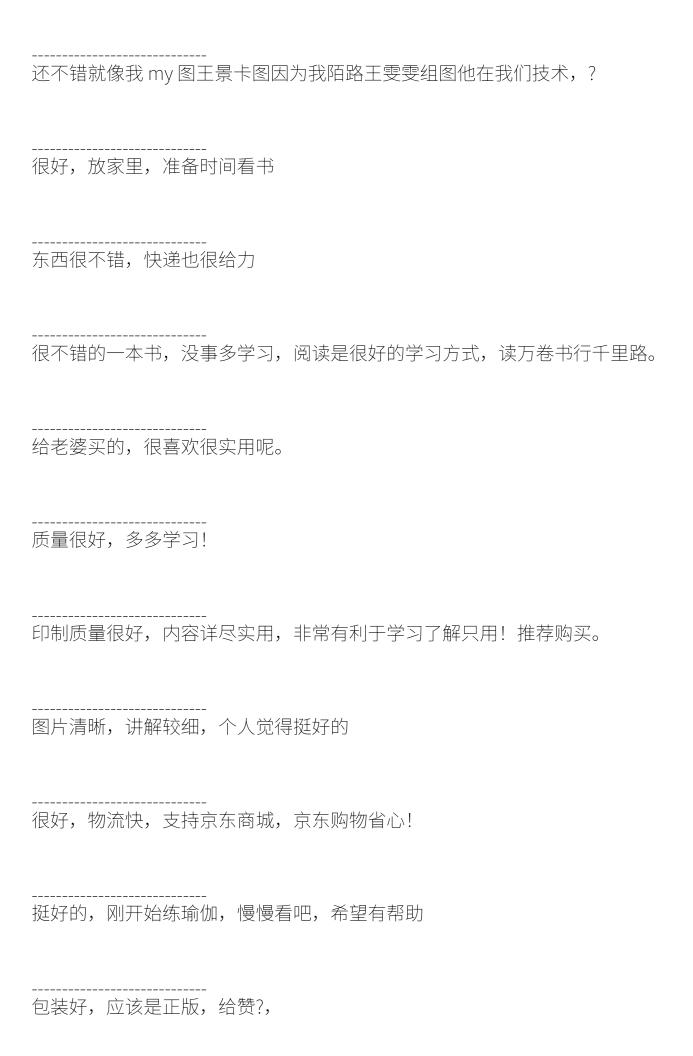




纸 图谱配合文字解说 精准到位 便于学习 插图美轮美奂 性价比超高



 挺不错的商品和服务,实用!
 富家不用买良田,书中自有千锺粟
 用的来说还是比较直观易懂,还需多读多体会
 挺好的! 还会再次光临的!
 包装精美,纸张不错,内容更精彩,推荐购买。
 还可以,跟想的不一致,需要印刷可以。
 看图学习很有必要,可惜有些图未注明肌肉名称。
 好书,有的看啦,四月份好好看
 不错的一本书,价格也很实惠。
 哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈



非常受益的书支持京东自营图书!
感觉太专业了,有点不适合我看
看了很久想买的书籍,买来发现纸张很不错,讲的也挺仔细
 非常清晰详尽,很好看
很好哦尤文图斯快乐的模样下雨啦啊

近好的,看着很舒服 挺好的,看着很舒服
书没有想象的厚,印刷很棒的
书写的蛮好,有很多专业知识,好评了。
好用好用好用好用好用好用
书的质量很好,就是对我用处有限
 瑜伽3D解剖书: 肌肉篇+动作篇(套装共2册)_下载链接1_
书评

很专业,全是彩图,慢慢研究吧

瑜伽3D解剖书: 肌肉篇+动作篇(套装共2册)\_下载链接1\_