



藤井 誠先生 推薦!

アーサナ(ポーズ)のアライメント (構成要素)をより深く理解する為の 解剖学ビジュアル本



レスリー・カミノフの 最新ヨガアナトミ

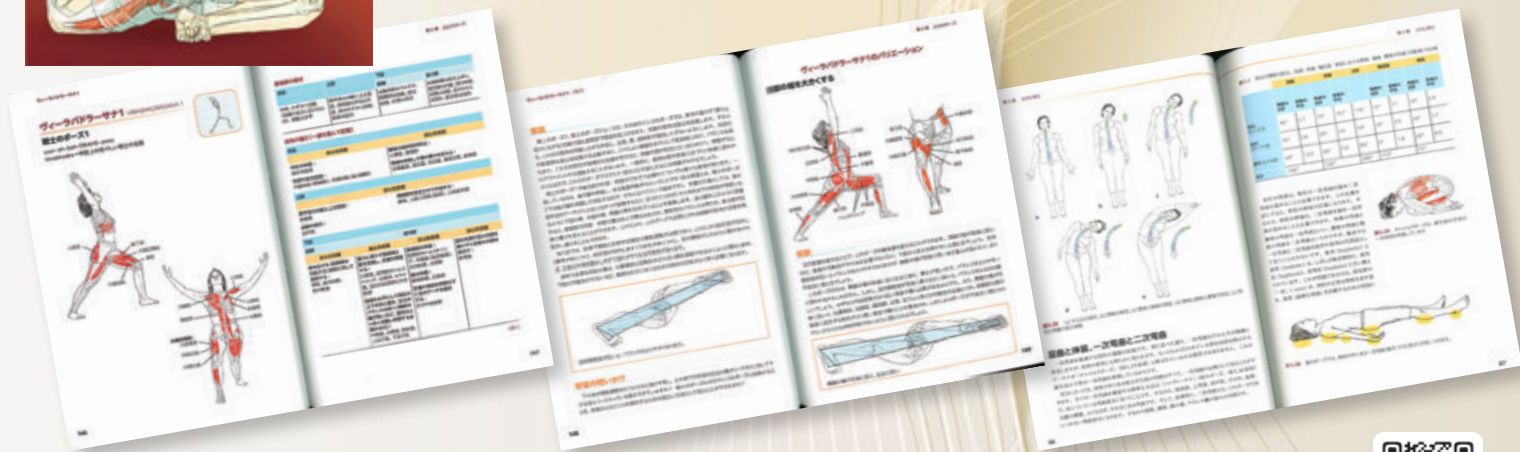
詳細

ヨガの真髄を解剖学を通してわかりやすく伝える

世界販売数累計100万部超のベストセラー。80を超えるアーサナの解剖学図説を掲載。呼吸、立位のポーズ、そしてインバージョンにおいて、筋肉がそれぞれ関節の動きに従ってどのように動いているのかを確かめながら実践できる。ポーズの修正による効果の変化、脊柱・神経系・呼吸・姿勢の根本的な相互連関なども確認可能。

著：レスリー・カミノフ/エイミー・マシューズ 訳：吉水 淳子

ISBN：978-4-86654-072-6 B5判/並製/344ページ/オールカラー 定価：3,960円(税込)



ストレッチングアナトミ

詳細

130以上のストレッチングエクササイズを収録

肩、胸、腕、体幹、背中、殿部、脚に効果的なストレッチ130超のエクササイズを、フレデリック・ドラヴィエにしかできない驚くほど詳細な解剖学的図解で完全収録。フルカラー写真と解剖学的イラストで解説されているため、体の中で筋肉が周囲の関節や骨格とどう作用し合うのかよくわかる。ほんとうに効果のあるストレッチングエクササイズを紹介し、ストレッチが総合的なウェルビーイングにどう役立つかを説明する。

著：フレデリック・ドラヴィエ/ジャン=ピエール・クレマンソー/マイケル・グンディル 訳：東出 顕子

ISBN：978-4-88282-958-4 B5変型/並製/144ページ/オールカラー 定価：2,860円(税込)

