

BAB ジャパン【新刊 BOOK】 2019年1月下旬 発売予定!

実用書 (健康・美容) 関連書籍ご担当者様

武術専門誌
『月刊秘伝』
2月号 (1/14 発売)
にて本書の関連
記事掲載予定!

知っているといないとでは大違い! “運動”から考えてこそみえる、ヨガのコツ!

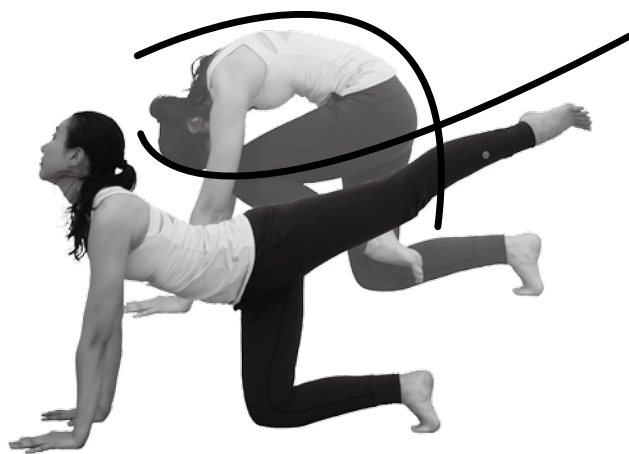
ベストセラー
『ヨガの解剖学』(9刷)
『ヨガの生理学』(2刷)
に続く第3弾!

体感して学ぶ 中村尚人 著
ヨガの運動学
— 体にやさしく効率的な動かし方

- ☆脊柱をきれいに、自由に動かすには?
- ☆首を動かす時の負担、可動域は“舌の置き所”によって全然違う!?
- ☆肩に負担をかけない、手の着き方は?

ヨガの効果を数ランク高める、身体運動学からの“ちょっとしたコツ”をわかりやすく解説!

指導者・ヨガ愛好者必見!
新しいヨガの教科書!!



中村尚人 (なかむら なおと)
理学療法士、ヨガインストラクター
大学病院リハビリテーション科勤務を経て、急性期病院から介護保険領域まで幅広く経験を積む。2008年より、アンダー・ザ・ライト ヨガスクールにて、指導者養成コース「AKIC (ヨガ解剖学講座)」を担当。
著書:『硬い体にすぐ効く! コリと痛みが消える1分柔軟』(永岡書店)、『体感して学ぶヨガの解剖学』『後ろ姿美人ヨガ』(BABジャパン)、『図解 YOGA アナトミー (アーサナ編・筋骨格編)』(監訳 レイ・ロング医学博士著 Under the Light Yoga School)

CONTENTS

- ◎運動学を体験しよう
 - ・立ち上がり・片脚立ち・ジャンプ動作・脚の持ち上げ
 - ・薬指の不思議・スクワット・重りを持つ位置の違い
- ◎動きのコツ
 - ・首の動かし方・床に手を置く時のコツ
 - ・肘、膝の使い方のコツ・脊柱を自由自在に動かすコツ
 - ・アーサナを一味変える、肩甲骨のコツ
 - ・ナウリのコツ・ジャーランダラバンドのコツ ほか

■著者: 中村尚人 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 180 頁 ■予価: 本体 1,400 円 + 税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5 F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ ☎ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

新刊申込書	書籍名	体感して学ぶ ヨガの運動学 (仮)	1月下旬 発売予定
	注文数	冊	
発行	著者: 中村尚人 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 180 頁 ■予価: 本体 1,400 円 + 税	ISBN978-4-8142-0190-7 C2075 ¥1400E	
発行	株式会社 BAB ジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	