

Yoga Mat Companion

后浪出版公司

精准瑜伽 解剖书

1

流瑜伽及站姿体式

[美] 瑞隆 (Ray Long, MD, FRCSC) —— 著

牟延晨 —— 译

Anatomy for Vinyasa Flow and Standing Poses

带你安全、
准确地解锁
一个个瑜伽
体式！



中国华侨出版社



Yoga Mat Companion

精准瑜伽 解剖书

1

流瑜伽及站姿体式

Anatomy for Vinyasa Flow and Standing Poses

[美] 瑞隆 (Ray Long, MD, FRCSC) —— 著

牟延晨 —— 译

图书在版编目 (CIP) 数据

精准瑜伽解剖书 1. 流瑜伽及站姿体式 / (美) 瑞隆 (Ray Long) 著 ; 牟延晨译 . — 北京 : 中国华侨出版社 , 2017.9

ISBN 978-7-5113-6998-7

I . ①精… II . ①瑞… ②牟… III . ①瑜伽—基本知识 IV . ① R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 174767 号

Copyright © 2010 Raymond A. Long, MD, FRCSC

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved.

本中文简体版版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司

版权登记号 图字 01-2017-5722

精准瑜伽解剖书 1 : 流瑜伽及站姿体式

著 者 : [美] 瑞 隆

译 者 : 牟延晨

出 版 人 : 刘凤珍

责任编辑 : 笑 年

筹划出版 : 银杏树下

出版统筹 : 吴兴元

营销推广 : ONEBOOK

装帧制造 : 墨白空间 · 张静涵

经 销 : 新华书店

开 本 : 889mm × 1194mm 1/16 印张 : 14.5 字数 : 130 千字

印 刷 : 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 : 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-6998-7

定 价 : 88.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : (010) 64013086 传 真 : (010) 64018116

网 址 : www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

本系列丛书是参考图书，并非专业医疗手册，并不可用作诊断或治疗的目的。书中内容也不可取代医师或者护理提供的治疗帮助。若有医疗上的疑虑，还请咨询专业医师。读者身体若有特殊情况，请务必在医生开设的许可证明下练习瑜伽或参加训练。也请读者一定要在合格、有经验的瑜伽老师督导和引领下进行练习。跟随专业瑜伽老师练习，方可避免受伤。由练习瑜伽或训练而导致的受伤，本书作者、绘图者、编辑、出版社与经销商概不负责。

目 录

简介	1	三角伸展式	89
如何使用本书	2	战士第二式	94
练习指南	4	三角侧伸展式	103
关键概念	5	半月式	108
主动肌和拮抗肌的关系：交互抑制	6	加强侧伸展式	114
关键肌肉分离	8	战士第一式	120
肌肉共同激活	10	战士第三式	128
收束	15	三角扭转伸展式	134
辅助伸展	16	三角扭转侧伸展式	140
收束瑜伽法则	21	扭转半月式	146
流瑜伽	27	双角式	154
胜利式呼吸法	28	鸟王式	160
基础体式：山式	32	恢复性体式	168
基础体式：站立前屈式	34	有支撑的桥式	168
基础体式：四肢支撑式	36	靠墙倒箭式	169
基础体式：上犬式	38	动作索引	171
基础体式：下犬式	40	解剖学索引	183
基础体式：跳跃	42	肌肉与韧带英文索引	212
站姿体式	55	肌肉与韧带中文索引	215
山式	56	术语解释	218
站立前屈式	64	梵文发音和体式索引	222
树式	71	中英文体式名称索引	224
站立手抓大脚趾式	76	出版后记	225
幻椅式	82		

简介

《精准瑜伽解剖书》丛书专为让读者理解瑜伽的功能解剖学而设计。虽然所有的瑜伽体式都是有内在联系的，但是为了便于学习，我们根据它们的一般形式，将瑜伽体式分成了几大类。作为这套丛书的第一本，本书展示了如何将解剖学、生理学等知识与流瑜伽及站姿体式相结合。在练习流瑜伽时，我们将重复一组基础的串联体式，在这个基础串联体式中间，再个别加入其他体式。这一充满活力的有氧运动将呼吸和身体活动结合到一起，从而产生热量，使肌肉、肌腱和韧带得到热身，还可以出汗排毒。在高温室内练习流瑜伽会增强这一效果。在本书的第一部分，我们将讨论如何将解剖学、生理学等知识应用到流瑜伽练习中。

流瑜伽之后是对站姿体式的介绍。学习哈他瑜伽，就是从这些基础姿势入门的，这些姿势拉伸和强化下肢肌肉，打开髋部和骨盆。通过这一练习，日常的站立行走等活动会变得更舒适轻松。锻炼下肢的肌肉和关节也可以刺激控制该区域的神经中枢，增加腰骶神经丛的电流活动。电流活动的增加反过来会启动细微身（subtle body）的第一、第二脉轮（chakra），帮助消除我们自出生以来累积的能量阻碍。正是这种生物力学、生理学及能量过程的相结合，使瑜伽与其他形式的运动区分开。

如何使用本书

练习瑜伽就像穿过一系列的门，每一扇门后面都藏着体式的新可能性。打开第一扇门的关键是理解关节位置。一旦理解了关节位置，就可以找到产生体式姿势过程中需要启动的肌肉和被拉伸的肌肉。关节摆正的关键是启动正确的肌肉。可以先从原动肌（prime mover muscles）开始，启动原动肌会使骨骼处于正位。深入体式的关键，是练习者运用生理学知识，使在体式中得到拉伸的肌肉伸长。关注相应的关键点，练习者的姿势会自动到位，瑜伽的益处也会显现出来。这些关键点包括：增强灵活性、提高意识、身心愉悦以及深入的放松。

本丛书的内容具有固定结构。每本书关注一个特定的体式类型，并包含以下内容：

- **关键概念：**描述特定体式背后的生物力学和生理学原则。
- **收束瑜伽法则：**可以提高体式灵活性、力量性和精确性的五步骤。
- **体式介绍：**体式的详细描述。
- **动作索引：**解释身体动作，列出每种动作关联的肌肉群。
- **解剖学索引：**以图解的方式介绍骨骼、韧带和肌肉（展示了肌肉的起端、止端和动作）。
- **术语解释**
- **梵文发音与体式索引**
- **中英文体式名称索引**



图一 关键概念部分向大家展示如何应用生物力学和生理学知识完成体式。要先读这一部分，并经常回到这一部分，能做到温故而知新。

图二 每个体式的第一页都会展示此体式相应的关节基本动作和身体姿势，并提供此体式的梵文名称和中文名称。该页可以帮助你学习体式的基本形式和各项细节。



图三 准备动作部分用来引导你进入体式。如果你是瑜伽新手，或者身体略微僵硬，那么就可以做其中一种变式。一般来说，变式和最终要完成的体式应用的肌肉是相同的。不管你用的是哪种变式，都能受益。

图四 每个体式都配有一系列步骤，指明如何启动肌肉、摆正关节，结尾则归纳了所有伸展的肌肉。收缩的肌肉以不同程度的蓝色表明，其中原动肌颜色最深，伸展的肌肉标以红色。体式介绍这一部分可以帮助练习者掌握每种体式的解剖学知识。



练习指南

美国帕森斯设计学院的诺姆·弗里曼（Norm Fryman）是我最喜欢的老师之一，在他的课程一开始会让学习者了解三个关键特质：常识、纪律和关注细节。这三个关键特质对任何事业的成功都很重要。以下是几条建议，关于如何将这三点应用到瑜伽练习中。

一、常识。不要强迫身体进入体式。在很多瑜伽姿势中，练习者的关节会达到运动范围的极限。强迫身体进入体式可能会伤害关节周围的软骨、韧带和肌肉。本书提供如何利用生理学安全地排除障碍，增加关节灵活性的方法。应用这些指南，设计一套属于自己的练习方式。“条条大路通罗马”，要善于运用生物学知识，而不是强迫自己做到某个体式。

二、纪律。瑜伽是关于自由的学问——行动自由、思想自由、能量流动自由。因此，应保持适度而有纪律的练习，平衡练习的强度与持续性。短期的定期练习要强于高强度的疯狂练习。短时间持续性的练习会将瑜伽融入到你的生活，进而带来长期转变，也会打开能量通道。

练习者可以利用现代科技，用一个定时器辅助练习。实际上，瑜伽大师艾扬格（B. K. S. Iyengar）经常使用秒表进行练习。我发现定时器是一个非常有价值的

工具，因为它可以使练习者均匀地练习两侧。使用定时器同样还会对体式设定时限（比如30秒）。当定时器一响，我就结束了这一体式，不会再去想它。定时器就如同老师（guru）一般。

另一个应用纪律原则的方式是在摊尸式之后，马上花时间回想刚才的练习过程。想想哪些地方做得很好，自己是怎么进步的，然后就放下，不再去管它。瑜伽老师可以在课程结束后采用同样的方式回顾课程。这种反思时间虽短，却可以将练习固化到你的神经回路中。记住，潜意识会在你不练习的间隙，将你的努力铭记在身体之中。有意识的反思将练习整合到无意识中，使效果倍增。

三、关注细节。艺术史学家阿比·沃伯格（Aby Warburg）曾说过：“上帝藏在细节里。”练习哈他瑜伽时，若能体式正确，身体的锻炼将带你进入身心合一的境地。练习者在呼吸和移动时，身体会发生化学变化，满足、放松的感觉油然而生。我们的凝视点（drishti）一旦与这些化学变化相结合，心灵则能获得安宁和平静。本丛书提供肌肉激活、伸展的路线图，并提供一连串步骤指引，使你可以应用在每个体式练习中。如果你将凝视点放在控制关节姿势的肌肉上，你的体式姿势和准确度将会提高，心灵状态也会随之提升。

关键概念

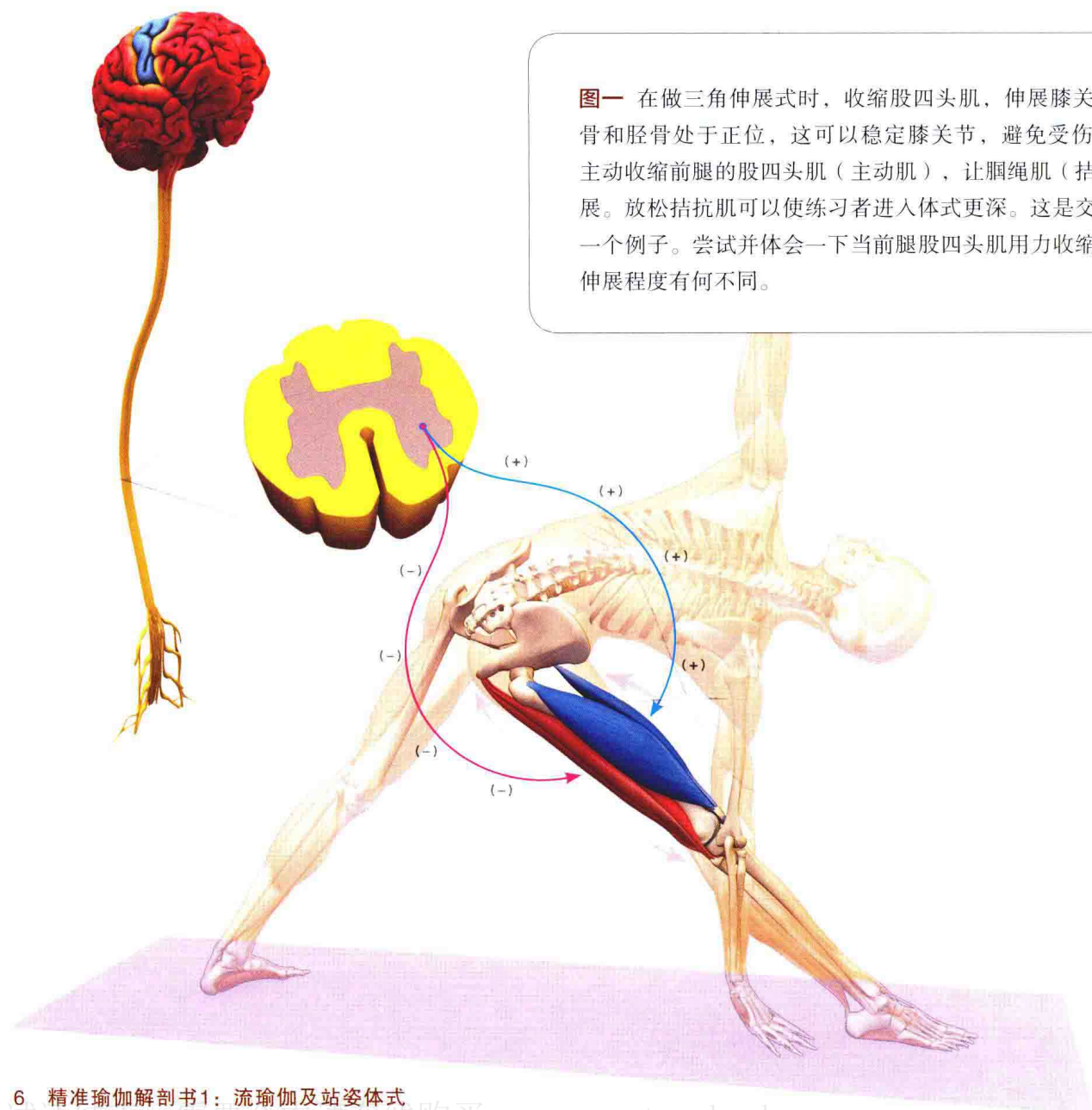
KEY CONCEPTS

主动肌和拮抗肌的关系：交互抑制

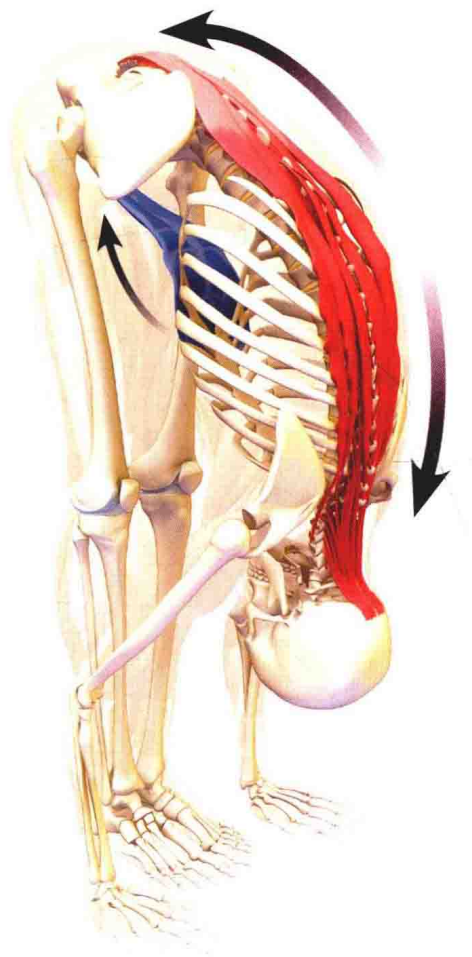
AGONIST / ANTAGONIST RELATIONSHIPS: RECIPROCAL INHIBITION

一般来说，主动肌（agonist）和拮抗肌（antagonist）的关系是，关节两侧的肌肉一侧收缩，一侧伸展，造成生物力学的一阴一阳交互状态。一块肌肉收缩，使关节运动到适当的角度，而另一块肌肉对抗这种运动，在运动过程中伸展开来。比如说，在膝关节伸展的过程中，收缩的股四头肌是主动肌，而伸展的腓绳肌是拮抗肌。与之相似，当膝关节弯曲时，腓绳肌是主动肌，股四头

肌是拮抗肌。在生物力学上，肌肉收缩造成关节活动；在生理学上，这便会产生交互抑制。当大脑向主动肌发出收缩信号时，它同时也会向拮抗肌发出信号，令其放松。这就是生理学上的一阴一阳交互状态。理解主动肌和拮抗肌的这种主要关系，是做好体式的关键之一。因此，了解肌肉和肌肉的活动非常重要。我们会在书中以插图形式向你展示这种关系。

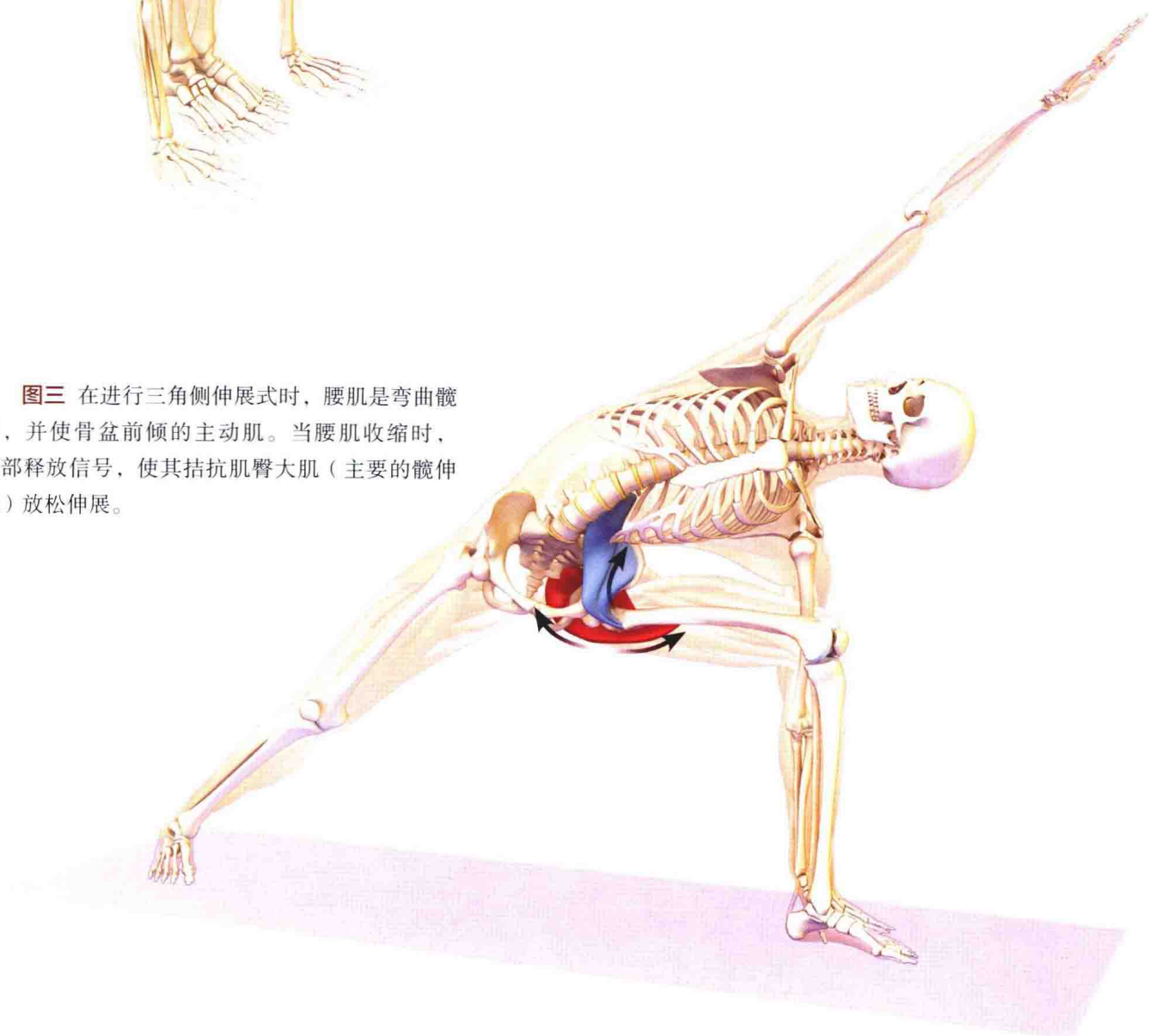


图一 在做三角伸展式时，收缩股四头肌，伸展膝关节，使股骨和胫骨处于正位，这可以稳定膝关节，避免受伤。另外，主动收缩前腿的股四头肌（主动肌），让腓绳肌（拮抗肌）伸展。放松拮抗肌可以使练习者进入体式更深。这是交互抑制的一个例子。尝试并体会一下当前腿股四头肌用力收缩时，肌肉伸展程度有何不同。



◀ **图二** 在进行站立前屈式时，腹直肌收缩，躯干屈曲，并释放信号使其拮抗肌竖脊肌和腰方肌放松。在进行前屈式时，启动腹部肌肉可以使背部拮抗肌群的拉伸更深入。

▶ **图三** 在进行三角侧伸展式时，腰肌是弯曲髋部，并使骨盆前倾的主动肌。当腰肌收缩时，脑部释放信号，使其拮抗肌臀大肌（主要的髋伸肌）放松伸展。

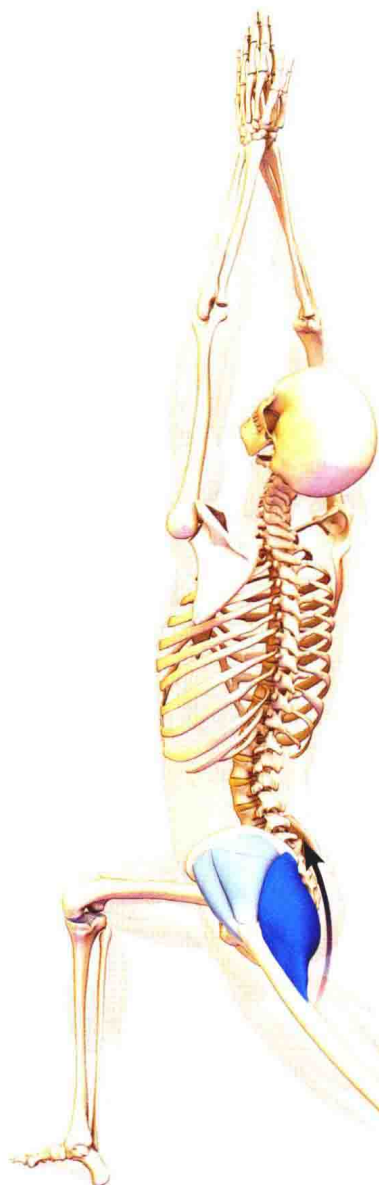


关键肌肉分离

KEY MUSCLE ISOLATIONS

在练习体式时，肌肉控制关节位置，并调整骨骼进入正位。虽然我们可以利用重力和其他力量做出体式的大致形态，但是激活一定肌肉可以提高动作准确性。原动肌是产生主要关节活动的肌肉。通过分离出关节的原

动肌可以雕琢体式。下面是在站姿体式中如何启动关键肌肉的指导。你还可以使用观想法（visualization），观看本书图片，在脑海中想象这块单一的肌肉正在启动。

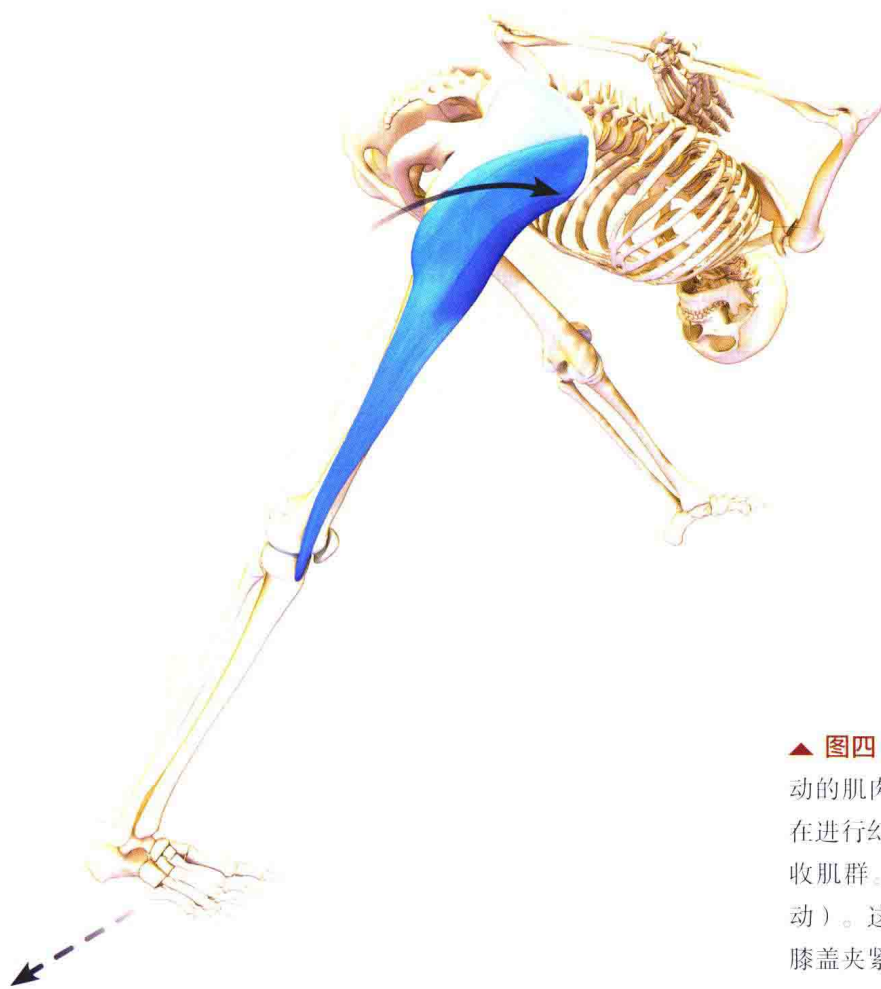


▲ 图一 在战士第一式中，臀肌伸展髋关节，并使骨盆向下、向后倾斜。启动臀肌的方法是收臀，夹尾骨。



▲ 图二 在三角侧伸展式中，腰肌弯曲躯干和髋关节。想要体会到腰肌在骨盆的单独收缩，可将手肘放在大腿上，借助躯干的力量往下压，同时，试着提腿以对抗肘部动作。在所有屈曲髋关节的动作中都会用到腰肌，以便从核心稳定身体。

▼ **图三** 在加强侧伸展式中，臀中肌和阔筋膜张肌使后侧腿从髋关节处外展、内旋。同时，阔筋膜张肌还协助股四头肌伸直膝关节。在瑜伽垫上尝试使后脚拖着或摩擦着远离前脚。你会感觉该肌肉在髋关节侧面收缩，打开了膝关节背面。

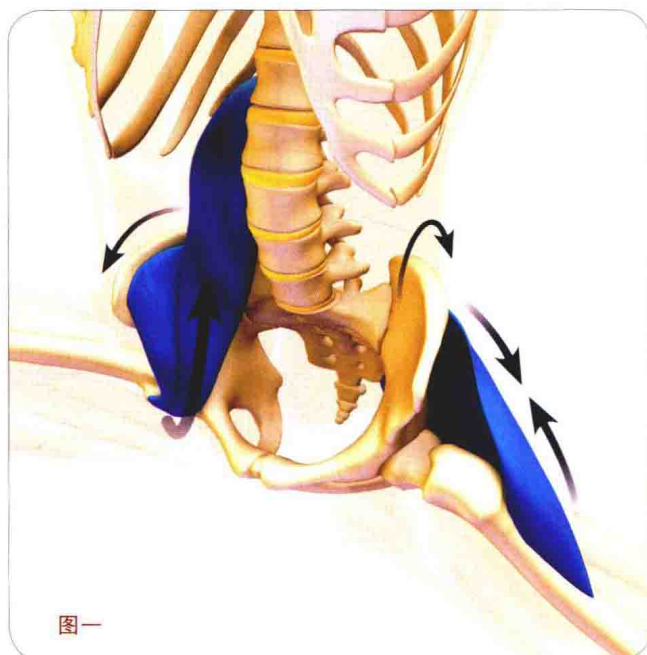


▲ **图四** 练习者可以启动容易启动的肌肉来帮助不易启动的肌肉。这种现象被称为肌肉动员（recruitment）。在进行幻椅式时，将膝盖并拢，可以激活大腿内侧的内收肌群。同时，通过提肛收缩骨盆底肌（即凯格尔运动）。这就是会阴收束法（mula bandha）。感受一下，膝盖夹紧时，收束是不是更容易了。

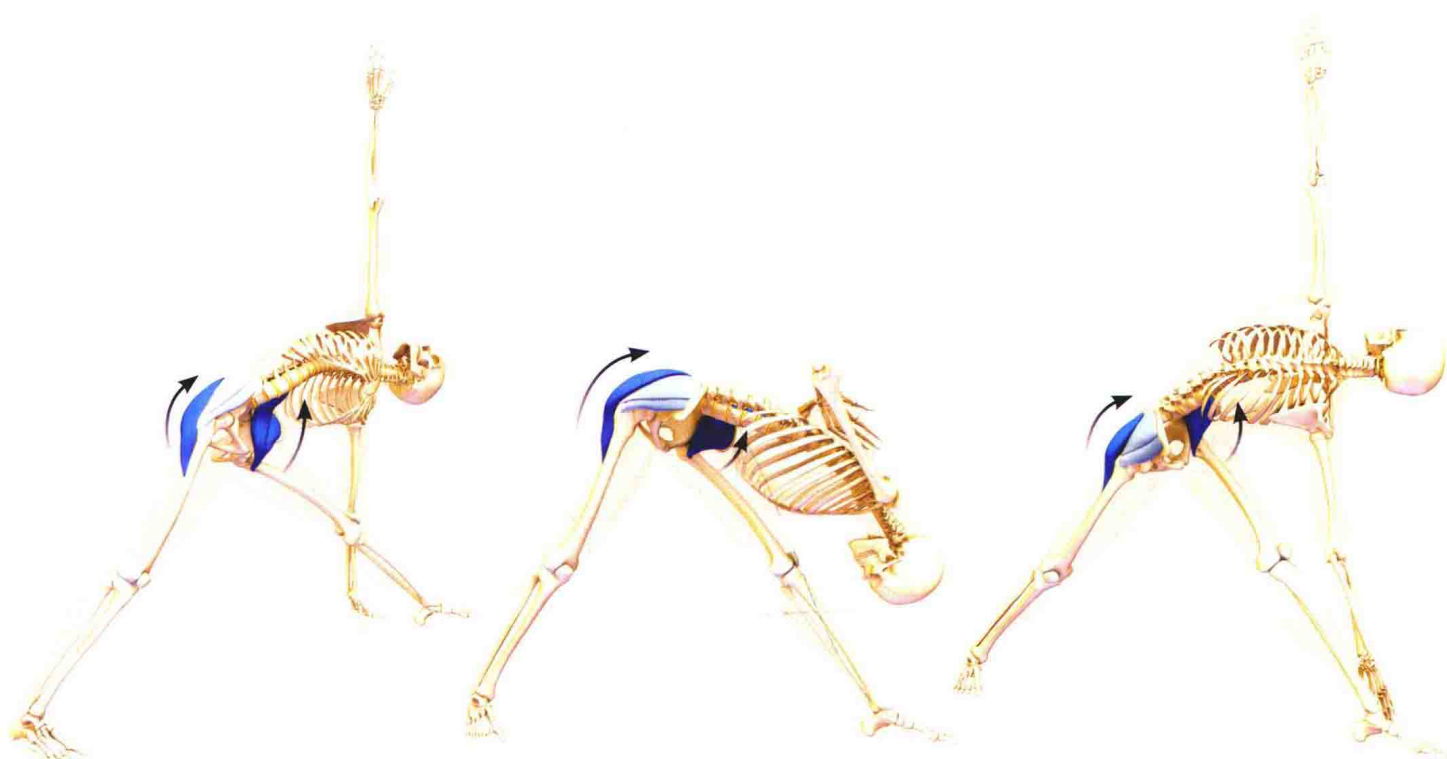
肌肉共同激活

KEY CO-ACTIVATIONS

中国古代智慧之书《易经》第52卦“艮卦”，同瑜伽练习有相通之处。根据卫礼贤（Richard Wilhelm）的译文，“艮卦”的要义是“动中取静”。我们运动，使身体完成不同的体式，但最终我们是在体式中寻求静止和稳定。肌肉共同激活是达到这种宁静状态的一种方式。有很多方式进行共同激活，但所有的方式都需要同时收缩两块或多块肌肉。比如说，在站立式中，我们可以通过同时收缩前腿的腰肌和后腿的臀大肌来稳定骨盆，骨盆的稳定继而传送到身体的其他部分。（图一）



图一

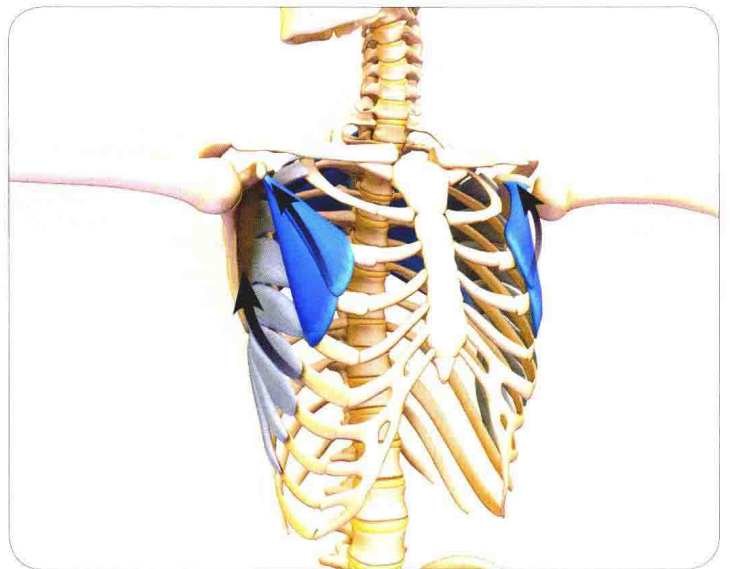


图二 这三张图展现了运用一系列逐步转动骨盆的站姿体式同时激活腰肌和臀大肌的动态过程。练习者可以用这种方式将体式串联起来，以唤醒对这两块核心肌肉的有意识控制，特

别是对腰肌的控制。这种新建立起来的有意识控制可以允许练习者在其他体式中也直接收缩这两块肌肉，使躯干弯曲更深入，提高稳定性。

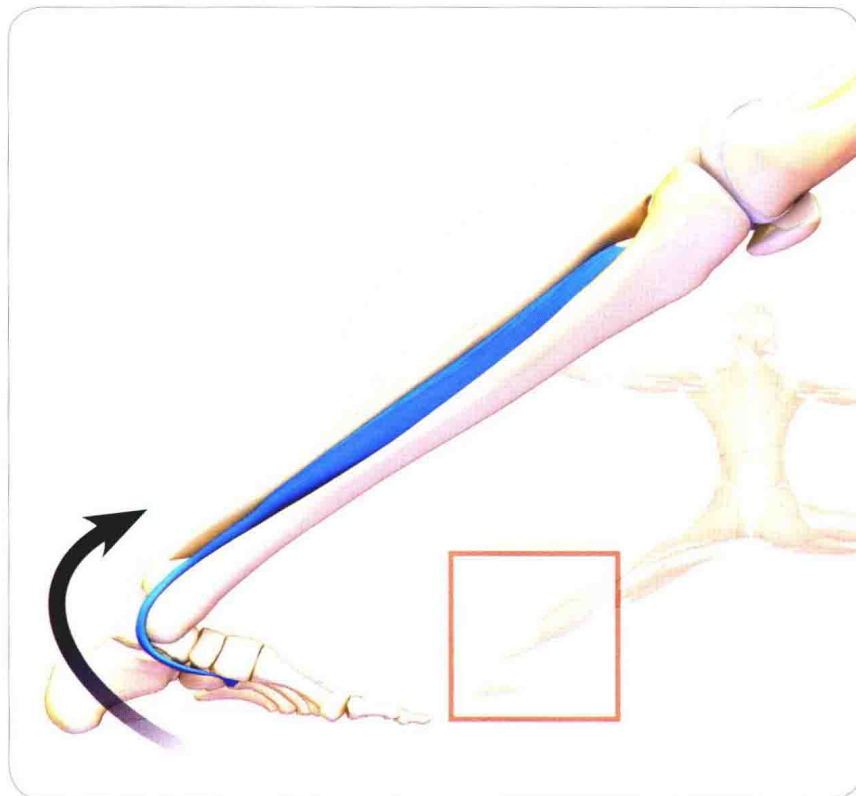


图三 共同激活原则还可用于稳定肩膀和手臂。手掌向下，这个动作使前臂内旋，启动了旋前圆肌和旋前方肌。接着，肩膀向外旋，借此激活肩袖肌群的冈下肌和小圆肌。最后，收缩肱三头肌，伸直肘关节。这些动作将前臂内旋和肩膀外旋结合起来，造成肘部的扭转效果，使肘部韧带拉紧，并能稳定关节。这使整条手臂从上到下形成了一个螺旋状结构。



图四 练习者可以共同激活呼吸辅助肌，以扩张胸腔，打开胸部，增加肺通气量。首先，收缩菱形肌，使肩胛骨收向脊柱。这有助于稳定肩胛骨，同时扩胸。保持这一姿势，然后收缩胸小肌。练习者可以通过尝试把肩膀向前绕找到这块肌

肉。菱形肌和中斜方肌将肩胛骨拉向身体中线，并稳定肩胛骨。胸小肌收缩的力就传到其位于胸腔的起端，并将胸腔提起。下斜方肌将肩膀向后下方拉动。激活前锯肌可以再进行一步扩张胸腔。练习者会发现自己的呼吸更深了。



图五 练习站姿体式的时候，练习者的足部和踝关节连接练习者与地面。要善于运用肌肉共同激活，以稳定这一身体的基础。将足部向内转，收缩胫骨后肌提起足弓。该肌肉连接下肢的两块骨头（胫骨和腓骨），可稳定踝关节。首先，激活

胫骨后肌，然后启动拮抗肌腓骨长肌和腓骨短肌（位于下肢外侧）。将跖球压向垫子，就能感受到腓骨肌的收缩。感受下这组主动肌和拮抗肌群如何通过共同收缩来稳定下肢、踝关节和足部。

