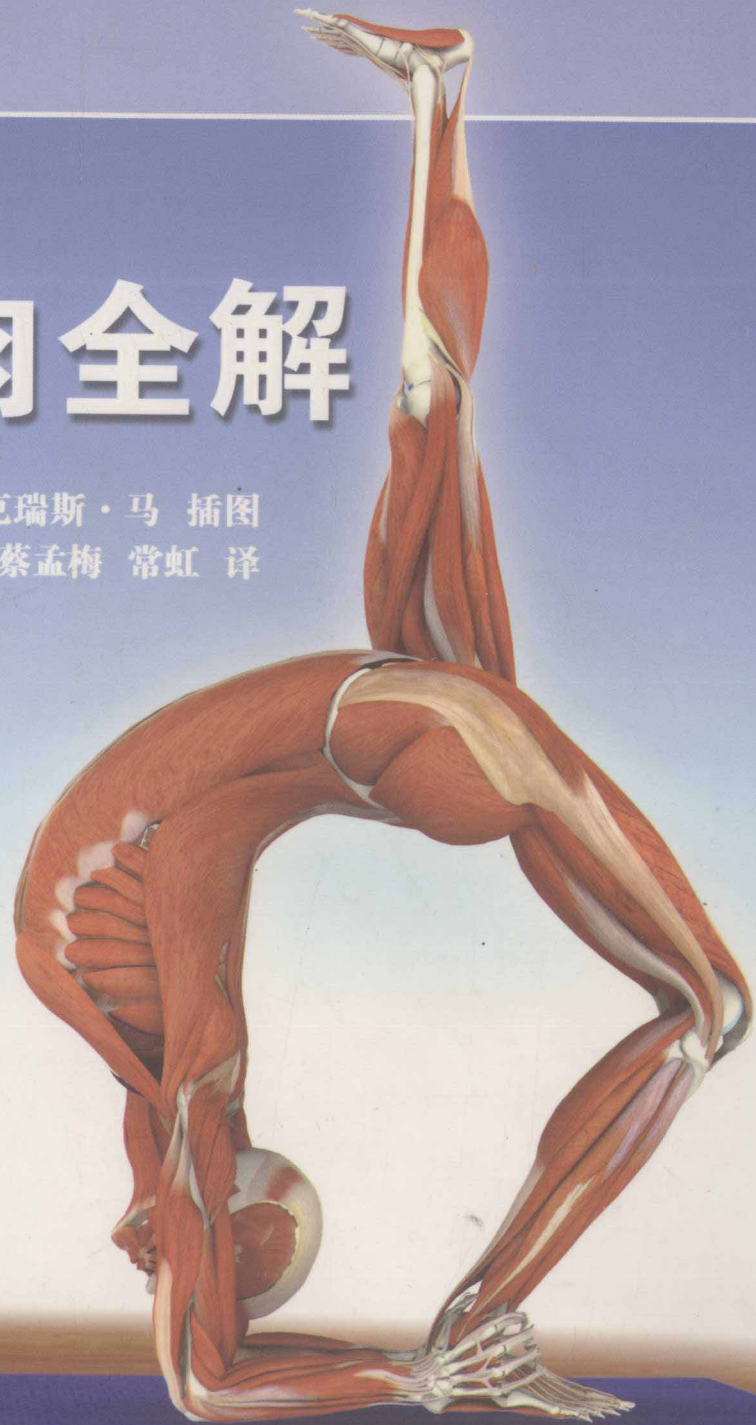
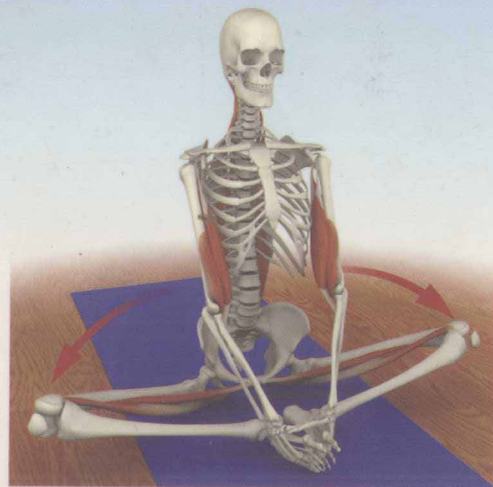
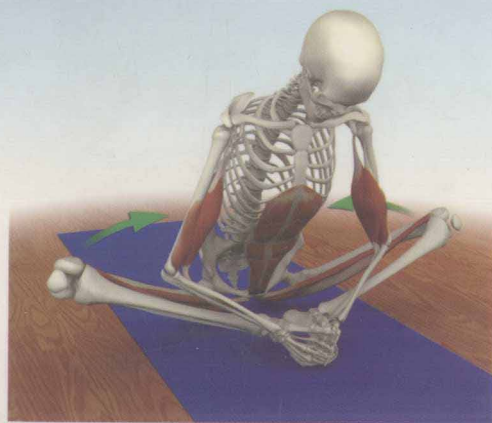


伽解剖学经典之作 科学诠释卷 I

哈他瑜伽关键肌肉全解

[美] 瑞隆 著 [美] 克瑞斯·马 插图
蔡孟梅 常虹 译



Y 慈季 丛书 经典系列

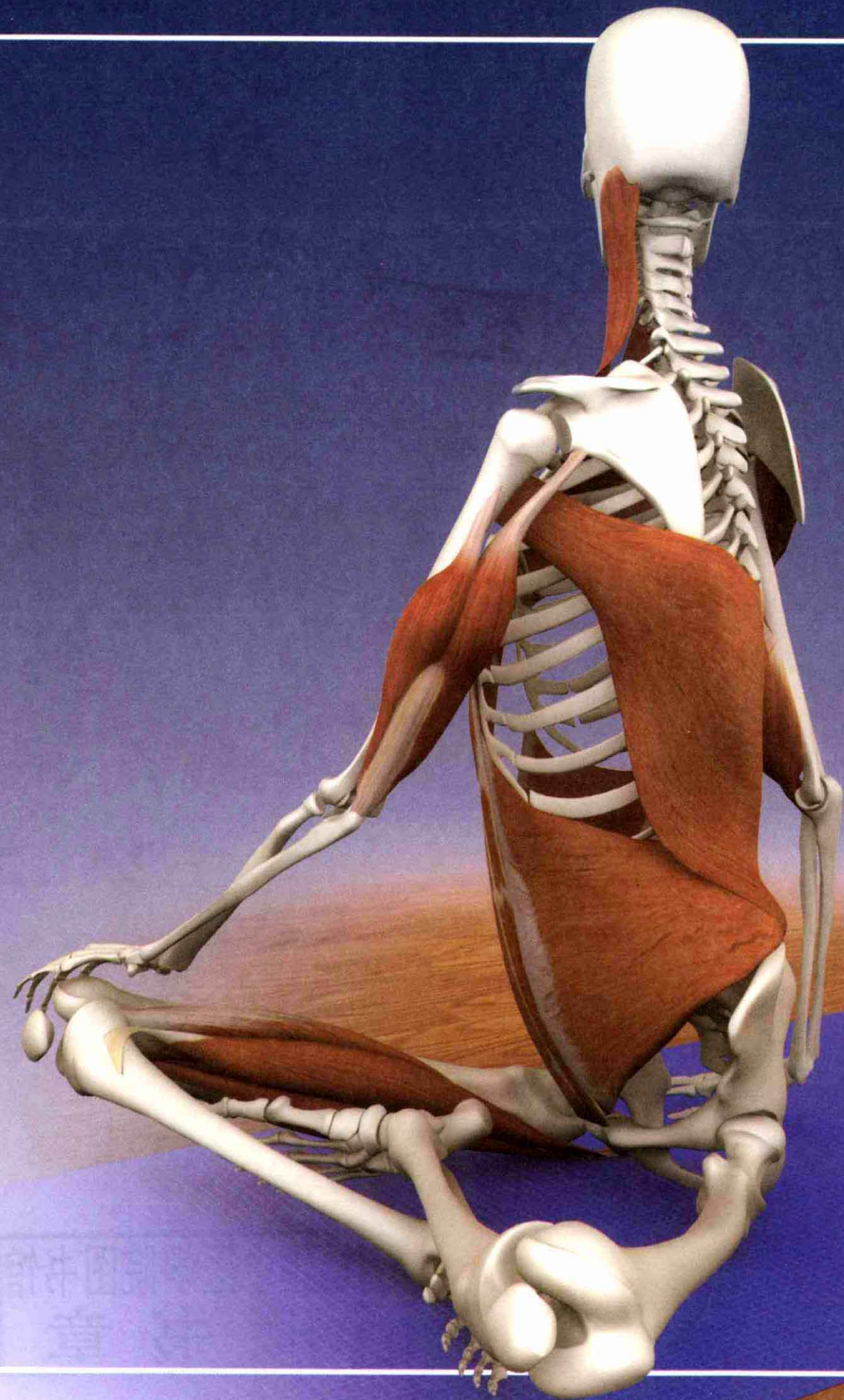
上海锦绣文章出版社

哈他瑜伽 关键肌肉全解



科学诠释卷 I

瑞隆（著） 克瑞斯·马（插图） 蔡孟梅 常虹（译）



帕坦伽利 (Patanjali) —— 瑜伽的守护神，他对瑜伽体式如是说：科学和艺术的结合产生精通，科学的知识就像艺术家调色板上的色彩——知识越丰富，可应用的色彩也就更多。身体就是一块画布，体式则是我们创造的艺术。

图书在版编目(CIP)数据

哈他瑜伽关键肌肉全解 / (美)瑞隆著; 蔡孟梅, 常

虹译. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80685-930-8

I. 哈… II. ①瑞…②蔡…③常… III. 瑜伽术—基本知识

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 029668 号

合同登记号:图字:09-2008-210 号

本书中文版权通过北京悠季瑜伽健身中心帮助获得,由 Raymond Alexander Long 授权,上海锦绣文章出版社独家出版

Copyright © 2006 by Raymond A Long, MD FRCSC

Cover photography copyright © 2006 by Raymond A Long, MD FRCSC

Published by arrangement with Raymond A Long, MD FRCSC of Plattsburgh, New York, USA

All Rights Reserved

策 划 尹 岩

责任编辑 毛小曼

装帧设计 FR•工作室

校 对 陆 翊 韩林强

书 名 哈他瑜伽关键肌肉全解

著 者 瑞 隆

翻 译 蔡孟梅 常 虹

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京蓝图印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 15.5

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 次 2008 年 4 月第 1 版

书 号 ISBN 978-7-80685-930-8

定 价 80.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 010-84242008

版权所有 不得翻印

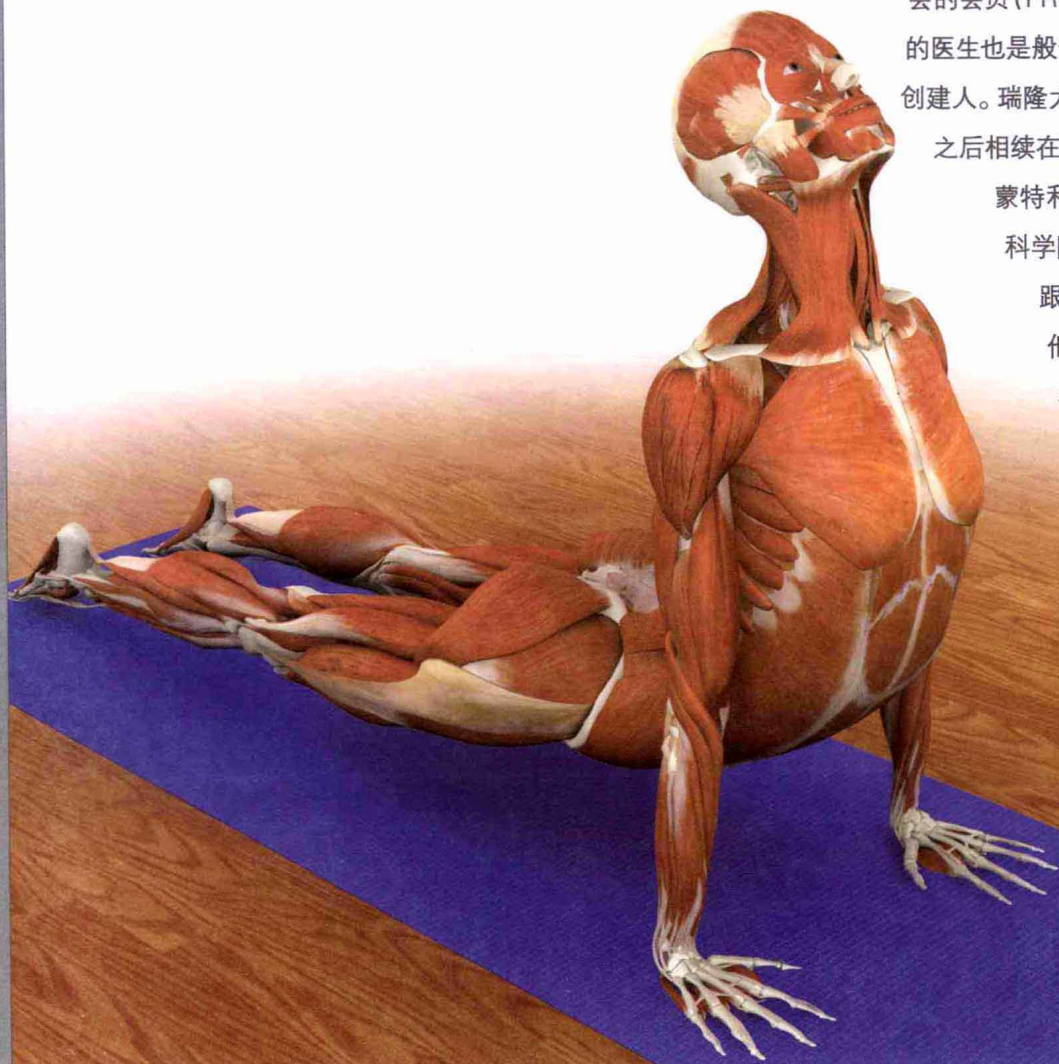
关于作者

瑞隆

医学博士瑞隆是加拿大皇家学院外科学会的会员 (FRCSC)。他是一名矫形外科的医生也是般达瑜伽 (Bandha Yoga) 的创建人。瑞隆大学毕业于密歇根医学院，之后相继在科内尔学院、麦吉尔大学、蒙特利尔大学和佛罗里达矫形外科学院学习并取得博士学位。他跟随B.K.S Iyengar大师和其他很多世界知名的瑜伽大师学习，练习哈他瑜伽已有二十多年。

克里斯·马奇维尔

克里斯·马奇维尔是数字插图画家，他是般达瑜伽 (Bandha Yoga) 的视图制作合作者。他毕业于加拿大伊陶碧谷艺术学校，瑟丹学院和辛尼加学院。他在很多的领域工作包括：电视、视频游戏和水下拍摄等。



引言

Foreword

接触瑜伽之后，遇到的最大尴尬是读书。作为一个几千年文明的生命科学，瑜伽文化博大精深，传达瑜伽文化，根本不是某个老师、某个课程可以完成的使命。瑜伽书籍，是我们学习瑜伽的必经路径。我们需要与最本源的知识接触，我们需要与最权威的经验共享，获得属于自己的启发与感悟。

中国的瑜伽书籍出版经历了几个时代，最经典的瑜伽记录是《解深密经》、《瑜伽师地论》、《易筋经》，等等。这是公元一世纪后，随着佛教传入我国后，瑜伽派的禅师或行者写的阐述亲证瑜伽诸地的著作。20世纪80年代开始，随着气功热的掀起，瑜伽作为一种普遍得到认同的“印度气功”，走进了中国老百姓的生活。出现了一批瑜伽书籍。其中大部分书籍都集中在哈他瑜伽的介绍和应用上，《印度气功：诃陀瑜伽健身术》、《瑜伽治病百图》、《瑜伽大全》(印)斯瓦密·维希纽特瓦纳达1991、《瑜伽呼吸·冥想秘法》艾扬格大师关于呼吸和冥想修炼的指导方法等，已经在20世纪90年代进入了中国人的视野。张蕙兰、柏忠言著撰的《瑜伽：自我身心锻炼方法》、《瑜伽：气功与冥想》更是成就了新一批瑜伽爱好者。近几年，随着瑜伽的流行，出现了大批瑜伽书籍，《瑜伽之光》、《印度瑜伽习练手册》、《一个瑜伽行者的自传》、《瑜伽之路》、《现在开始讲解瑜伽》、《新生代妈咪——运气和产后瑜伽》都成为瑜伽习练者的可贵学习资料。但是，瑜伽专著仍然远远不能回应瑜伽爱好者的整体发展及需求，于是萌发了出版《悠季丛书》的想法，希望能够系统地将瑜伽习练之路上的经典著作介绍给瑜伽爱好者，让我们实现知性地习练。

《悠季丛书》主要是引进印度及欧美出版的瑜伽经典著作，书籍分为瑜伽古籍、瑜伽历史、瑜伽实用类书籍，包括瑜伽流派书籍、瑜伽理疗类书籍。同时《悠季丛书》还组织内地瑜伽领域专家撰著具有中国特色的瑜伽专著。

《悠季丛书》的出版获得了很多朋友的支持。感谢沈浩波先生，直接促成了丛书出版计划，感谢莫汉老师、陆翊老师、韩林强老师、DOMINIQUE老师为丛书的书目选择提供了宝贵的意见。

尹岩

《悠季丛书》主编 《瑜伽》杂志主编 悠季瑜伽（中国）创办人
www.yogiyoga.cn

目录 Contents

介绍 7

基础知识 8

- 人体定位 9
- 骨骼 10
- 关节 22
- 韧带 26
- 肌肉和肌腱 35
- 运动 44

第一部分 - 骨盆带和大腿 49

- 第一章: 髂腰肌 57
- 第二章: 臀大肌 64
- 第三章: 臀中肌 69
- 第四章: 阔筋膜张肌 74
- 第五章 A: 耻骨肌 79
- 第五章 B: 内收大肌 84
- 第六章: 外旋肌 91
- 第七章: 股四头肌 96
- 第八章: 腿后肌群(腓绳肌) 103

第二部分 - 躯干 113

- 第九章: 腹肌 118
- 第十章: 背肌 128
- 第十一章: 背阔肌 135
- 第十二章: 斜方肌 139
- 第十三章: 胸大肌和胸小肌 144

第三部分 - 肩胛带和上臂 151

- 第十四章: 菱形肌 157
- 第十五章: 前锯肌 162
- 第十六章: 三角肌 167
- 第十七章: 旋转肌套 174
- 第十八章: 肱二头肌 185
- 第十九章: 肱三头肌 190
- 第二十章: 胸锁乳突肌 197

- 第二十一章: 小腿和足 202
- 第二十二章: 前臂和手 206

- 第二十三章: 肌筋膜和器官 210
- 第二十四章: 呼吸相关知识 212
- 第二十五章: 般达(收束) 220
- 第二十六章: 轮穴 222
- 总结: 224

附录: 体式 230

体式索引 236

肌肉索引 238

科学阐释

如何使用这本书

插图在这本书里是关键。我们用图示来展示每块肌肉的功能，是主动肌、拮抗肌还是协同肌。并且描绘了相互关联的肌肉视图。

每次轻松地学习一种肌肉。之后积极地将看到学到的肌肉知识运用到你的体式中。有意识地放松和收缩它们，就像在图中详细说明的那样。这将稳固你的知识。在二十四小时内复习每一块学过的肌肉知识，之后在一周内再重复一次。这样你会精通这些肌肉并将这些知识和你的练习完美结合。



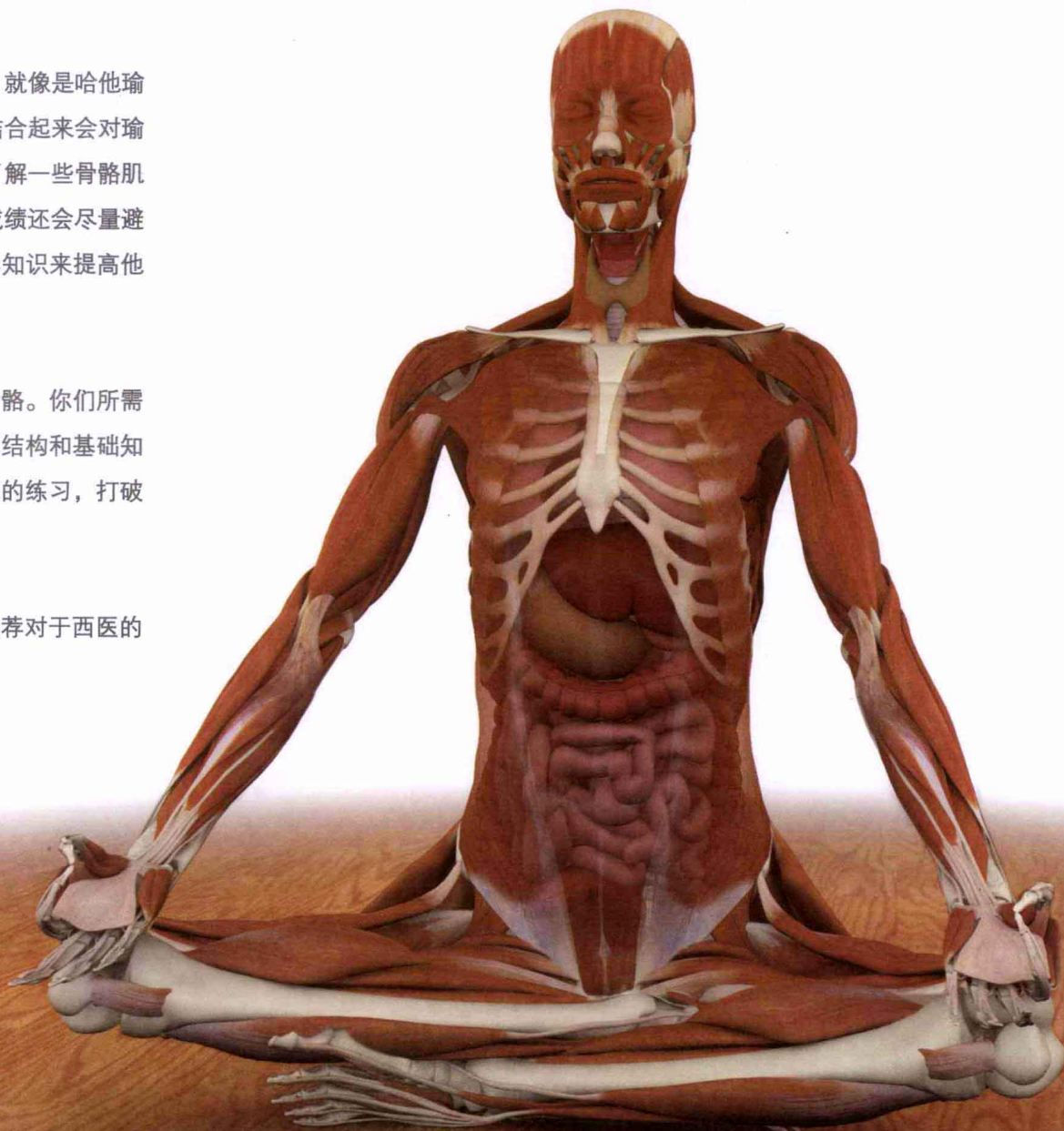
介绍



体解剖和生理学是一个广泛的科目，就像是哈他瑜伽的艺术一样。毋庸置疑，将两者结合起来会对瑜伽的练习者非常有益。运动员如果了解一些骨骼肌系统的知识不仅会提高他们的比赛成绩还会尽量避免身体受伤。同样，瑜伽的练习者也可以运用西方科学知识来提高他们在练习中的收益。

当然从中获益并不意味着练习者要记住成百的肌肉和骨骼。你们所需要的只是了解一些与哈他瑜伽相关联的关键肌肉的解剖结构和基础知识。这些解剖和肌肉功能的知识可以立刻应用于优化你的练习，打破练习中的障碍和避免受伤。

这是第一卷介绍哈他瑜伽中关键的肌肉内容的书。我推荐对于西医的术语不熟悉的练习者学习下面的基础知识。



人体方位术语

下面的术语用来描述人体各部位结构的位置关系。

内侧：
靠近身体中线

外侧：
远离身体中线

近端：
靠近躯干或是中线

远端：
远离躯干或是中线

上侧：
高于或靠近头部

下侧：
低于或远离头部

前侧：
靠近身体前方

后侧：
靠近身体后方

腹侧：
在身体的正面

背侧：
在身体的后面

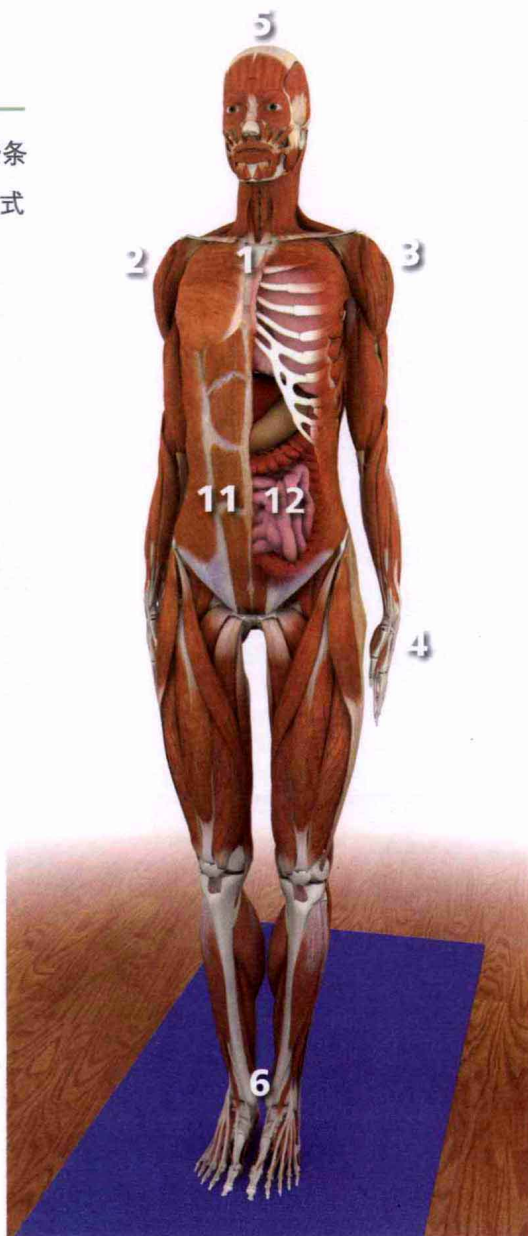
浅层：
靠近皮肤

深层：
在身体内部

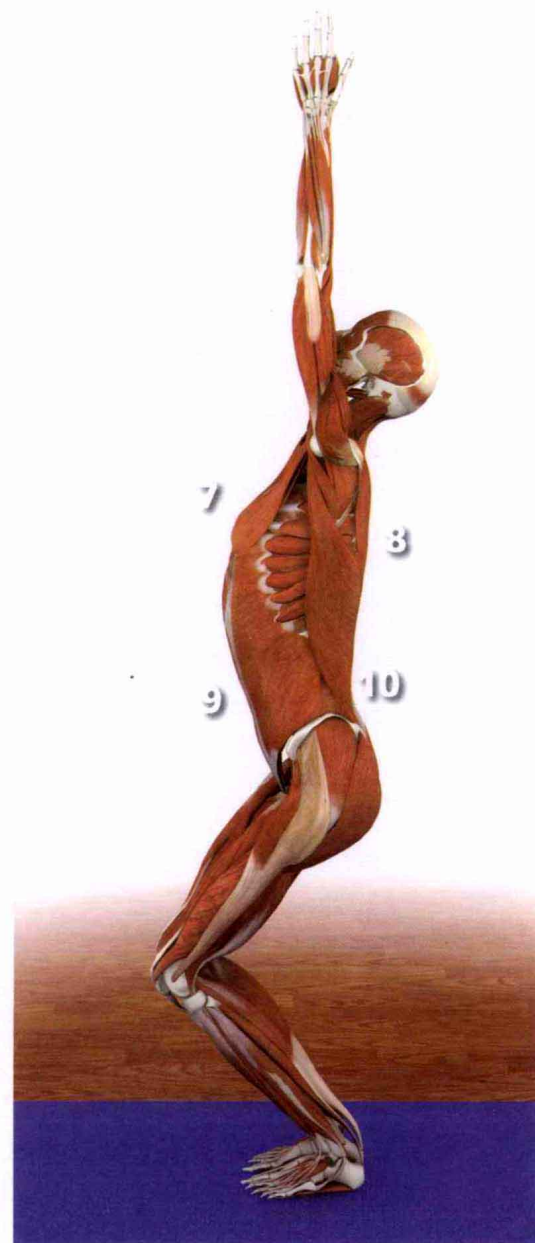
人体定位

以下图解的术语使我们在瑜伽体式中确定身体的各部位。一些条目是可以互换的。例如：一个前侧的结构（如胸部）在幻椅式（*utkatasana*）中也是腹侧。

- 1) 胸骨在肩部的内侧
- 2) 肩部在胸骨的外侧
- 3) 肩部是近端
- 4) 手是远端
- 5) 头在足的上侧
- 6) 足在头的下侧
- 7) 胸部在背部的前侧
- 8) 背部在胸部的后侧
- 9) 腹部在腹侧
- 10) 腰部区域在背侧
- 11) 腹部肌肉在浅层
- 12) 腹部器官在深层



山式 (*tadasana*)



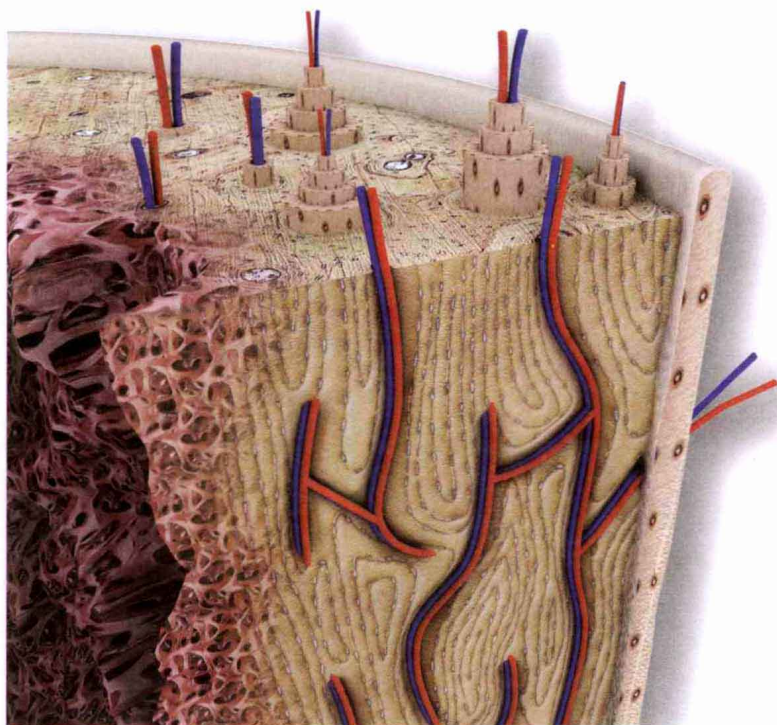
幻椅式 (*utkatasana*)

骨骼

骨是动态活性组织，它们组成了身体的骨架结构。骨密度是由有机和无机物组成，包括钙盐和连接组织，同时还有在细胞间质中的细胞、血管。这种结构赋予骨不仅拥有如钢铁般的抗拉强度而且还有少量的弹性。在瑜伽体式中调整地心的引力与骨的主轴相一致可以增加这种抗拉力量。

规律练习瑜伽对骨质大有裨益，因为在练习中会有来自不常见的各个方向的健康压力施加于骨上。这会加强骨骼，骨对压力的反应产生沉积钙质层来重塑骨的内部结构。像是生理机能中的阴和阳，长期缺乏健康的压力的骨也会逐渐被削弱。

骨还是钙的储存器，在各种生理功能需要时提供所需的钙，例如肌肉收缩时。身体内钙的含量与骨骼、内分泌和排泄系统紧密相关。这包括在甲状旁腺、肾脏，肠，皮肤，肝脏和骨之间建立的反馈回路。



活性骨

骨质疏松时骨密度下降。这和年龄以及更年期的妇女雌激素降低有关系。研究显示，坚持某种形式的练习会维持骨密度的正常。因此，我们很有理由总结出：在瑜伽练习中各种健康的施加于骨的压力可以阻止骨质疏松症。

关节将骨相连接成为骨骼系统并作为杠杆通过跨越关节的肌肉来产生运动。通过有意识地收缩和放松骨骼肌将身体带到各种瑜伽体式中。

骨的形状

骨的形状反映出它的功能。长骨提供了杠杆，扁骨提供了保护以及肌肉附着的足够的面积，而短骨则提供了承受重量的功能。

瑜伽运用了每块骨的特有的潜力，运用长骨的杠杆作用深入体式，扁骨（和它们相伴的核心肌肉）来加强稳定性，短骨类椎体来承受重量。这些骨的形状描绘在左图中。



战士 II (virabhadrasana II)

重力和骨骼

梵文中瑜伽体式称为asana。梵文学者解释这个词义为“舒适的或是毫不费力的体式”。当我们将骨骼的长轴和地心引力保持在一个方向时，瑜伽的体式应该是几乎不费力的。这就减低了保持体式时肌肉所消耗的能量。

例如：在站立体前屈时（utthanasana），股骨和胫骨的长轴就应该和地心的引力方向一致。同样的在一些坐姿，如至善坐（siddhasana）时，脊柱的长轴就应该和地心引力一致。

应用肌肉力量来带动骨骼进入和保持一个体式会使肌肉负担很重。如果你掌握了地心引力与骨骼之间的关系，在练习时就不再需要肌肉的力量了（或是减少很多）。

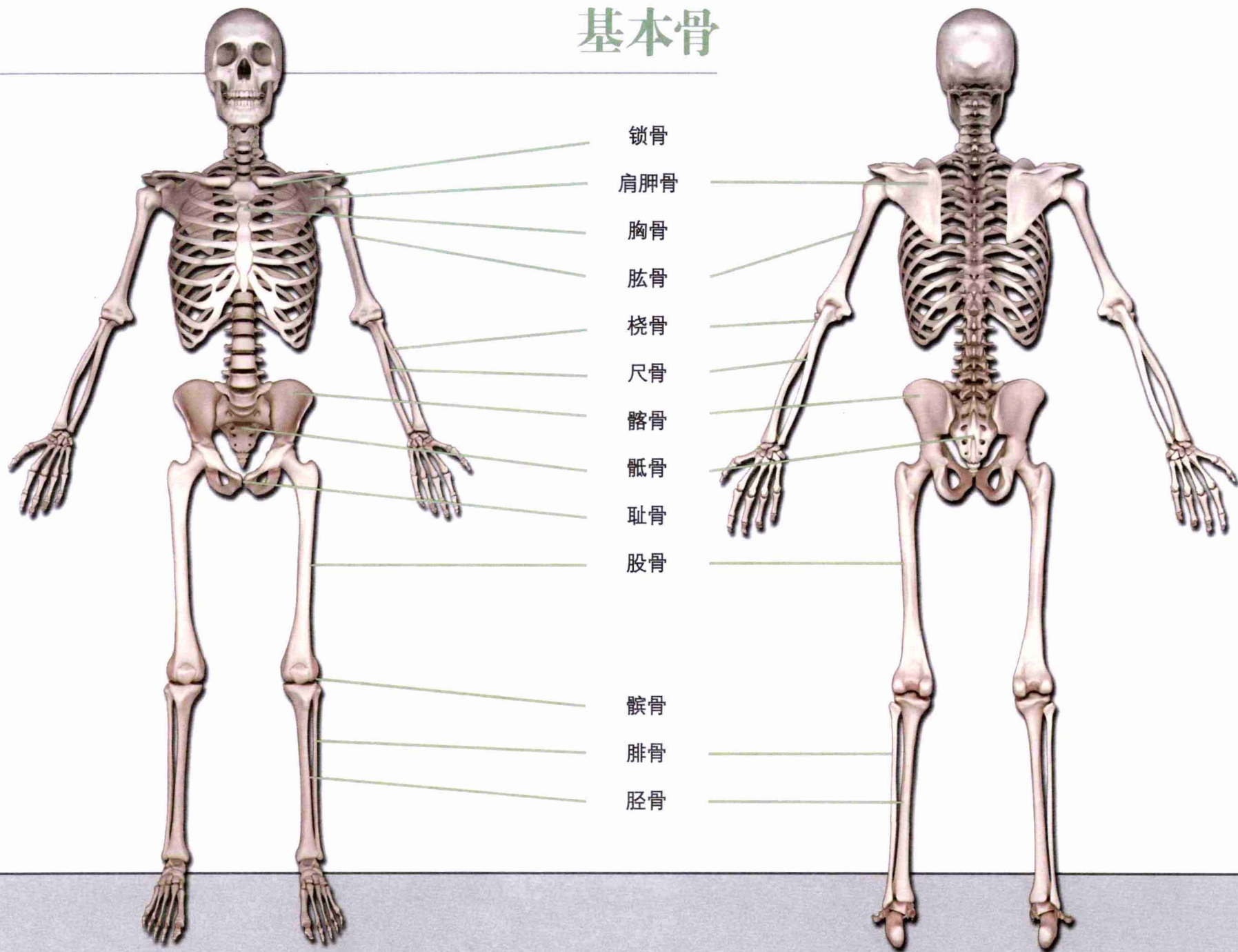


站立体前屈 (utthanasana)



至善坐 (siddhasana)

基本骨



基本骨

