

生活格调馆

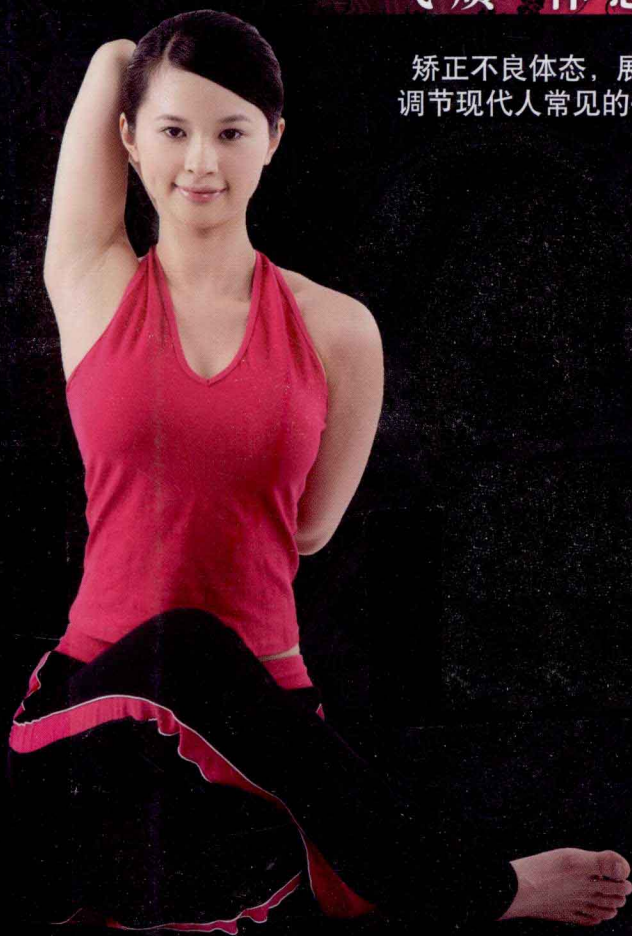
脊背矫正瑜伽

体式训练解剖图谱

[英]尼基·詹金斯 [英]李·布兰登 编著
张 钰 译

气质 体态 健康

矫正不良体态，展现优雅气质
调节现代人常见的47种异常心理



图书在版编目 (C I P) 数据

脊背矫形瑜伽 / (英) 詹金斯, (英) 布兰登编著 ;
王玲译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5384-4958-7

I. ①脊… II. ①詹… ②布… ③王… III. ①瑜伽术
—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159399号

中文简体字版©2010由 吉林科学技术出版社出版发行
本书经英国新荷兰出版有限公司 (NEW HOLLAND PUBLISHERS(UK) LTD) 授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式
重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2010-2406

脊背矫形瑜伽——体式训练解剖图谱

主 编 【英】尼基·詹金斯Nicky Jenkins 【英】李·布兰登Leigh Brandon

译 者 王 玲

图书策划 李 梁

责任编辑 李红梅 周 禹

封面设计 南关区涂图设计工作室

制 版 南关区涂图设计工作室

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 200千字

印 张 9.75

印 数 1—5000册

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

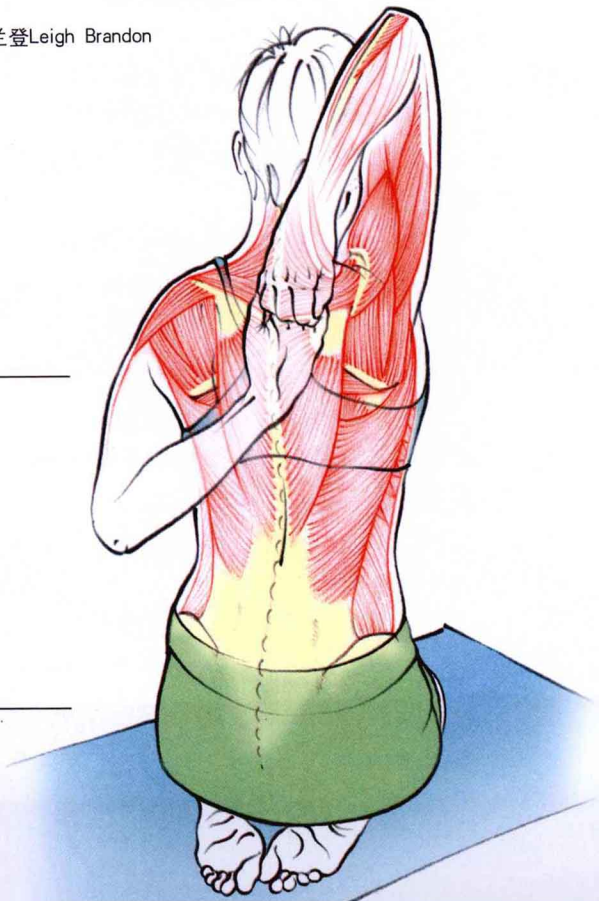
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4958-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





脊背矫形瑜伽

体式训练解剖图谱

【英】尼基·詹金斯 【英】李·布兰登 编著 张 钰 译



4\如何使用本书

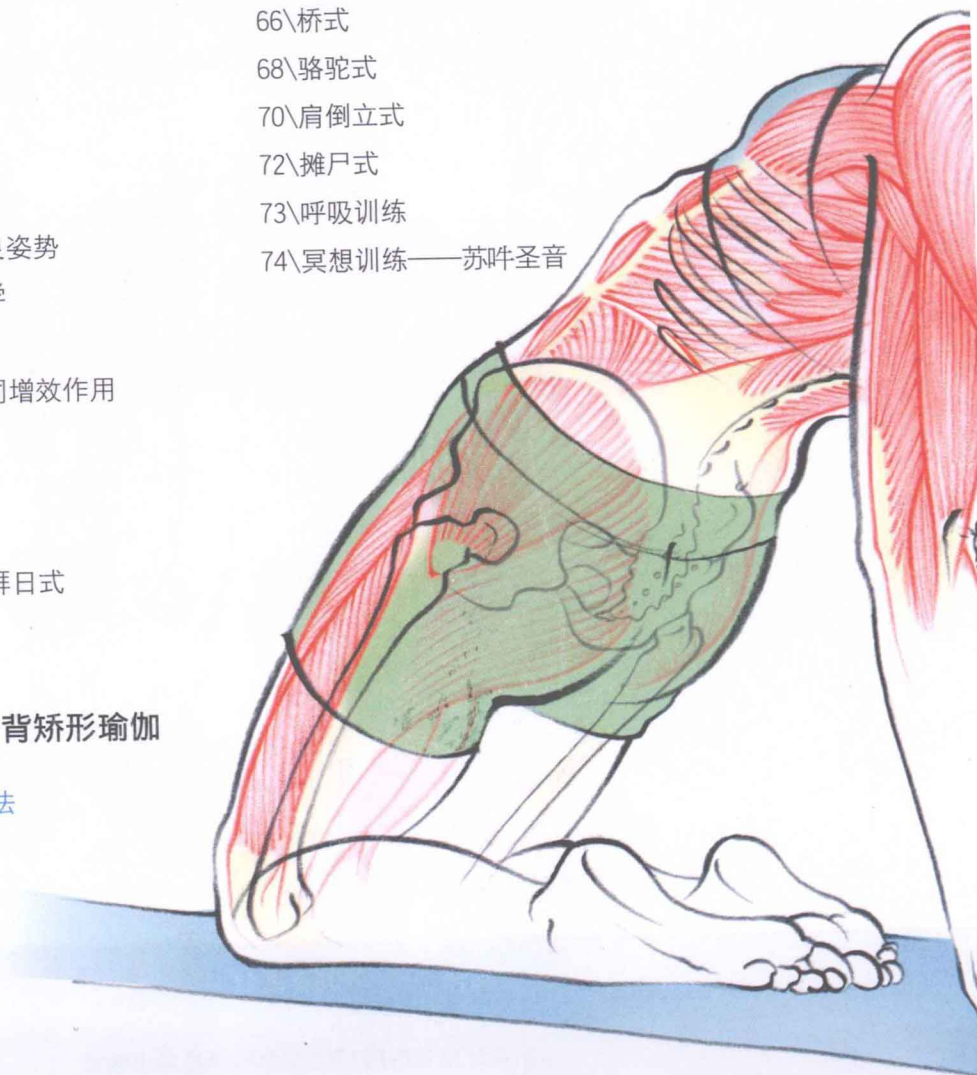
6\第一部分 瑜伽与解剖学

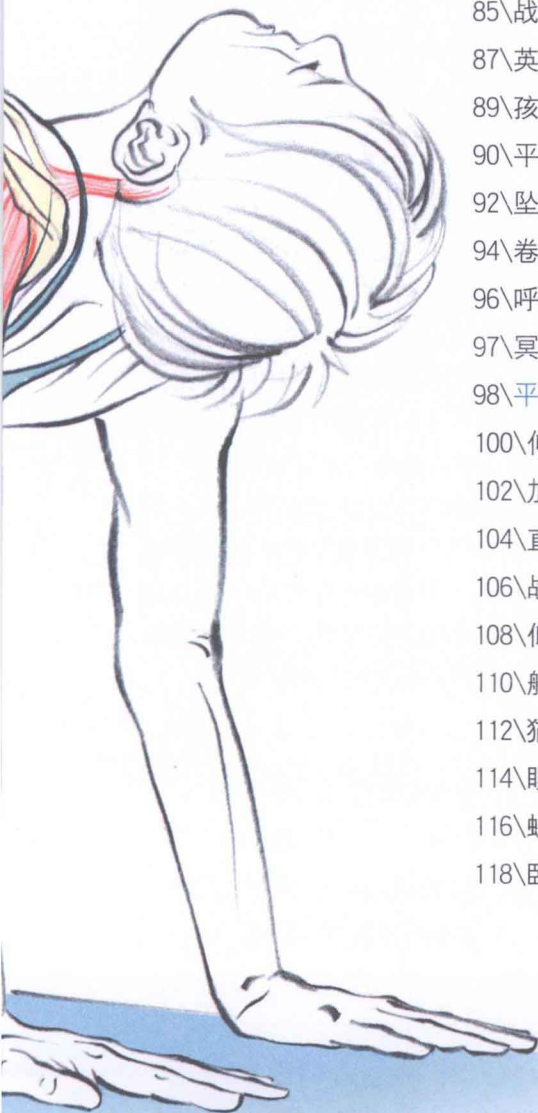
- 6\身体各系统
- 11\身体截面与局部
- 12\解剖学术语
- 13\关节运动
- 17\姿势与肌肉平衡
- 19\脊椎
- 20\不良姿势概述
- 24\瑜伽如何改善不良姿势
- 25\呼吸中的生物力学
- 28\横膈膜的作用
- 30\瑜伽与呼吸的协同增效作用
- 31\冥想及其益处
- 35\气轮
- 42\练习
- 44\向太阳致敬——拜日式

49\第二部分 脊背矫形瑜伽

- 50\驼背的瑜伽矫形法
- 52\纵向调动
- 53\横向调动
- 54\猫弓背式

- 56\开肩运动 1
- 57\开肩运动 2
- 58\开肩运动 3
- 60\开肩运动 4
- 62\坐姿扭转式
- 64\蝗虫一式
- 66\桥式
- 68\骆驼式
- 70\肩倒立式
- 72\摊尸式
- 73\呼吸训练
- 74\冥想训练——苏毗圣音





76\脊椎前凸的瑜伽矫形法

78\前屈式

80\瑜伽蹲式

82\大腿前侧伸展式

84\跪姿髋屈肌伸展式

85\战士一式——变式 1

87\英雄式

89\孩童式

90\平板式

92\坠腿式

94\卷腿式

96\呼吸训练

97\冥想训练——接地冥想

98\平背的瑜伽矫形法

100\伸腿前屈式

102\加强侧伸展式

104\直腿伸展式

106\战士一式——变式 2

108\仰卧手抓脚趾腿伸展式

110\船式

112\猫弓背式——变式

114\眼镜蛇式

116\蝗虫二式

118\卧式扭转

120\呼吸训练

121\冥想训练——内省冥想

123\摇摆背的瑜伽矫形法

126\下犬式

128\半劈叉式

130\三角式

132\侧转三角式

134\门式

136\坐式前屈

138\船式

140\侧卧平板式

142\蝗虫三式

144\鳄鱼式

146\仰卧向上伸展脚式

148\呼吸训练

149\呼吸冥想中的全神贯注

150\参考资料

151\词汇表

《脊背矫形瑜伽——体式训练解剖图谱》一书为读者提供关于瑜伽各种不同体式的图片和文字解析，同时也指导读者如何进行练习以及如何安全有效地矫正体态保持健康。本书分为两部分内容：第一部分介绍了解剖学定义和一些专用术语以及姿势、冥想、呼吸和人体各气轮的概述。这就使得在第二部分中使用到的词语不会显得那么神秘与陌生，更容易理解。第二部分有四个章节，第一章是关于驼背，第二章是关于脊椎前凸，第三章是关于平背，第四章是关于摇摆背。而每一章又可再细分为五节：第一节是介绍引起该不良姿势的潜在生理或心理因素；第二节则关注可能会由此引发的相关气轮的失衡；第三节中会列出一系列的体式，并对每一具体体式进行解释；而第四节和第五节则是关于呼吸训练和冥想训练。每个体式介绍中，都有一部分“如何进行练习”的内容来指导读者进行一系列的训练，同时附上图示和专业分析，显示哪块肌肉得到了伸展以及哪块肌肉处于活跃状态。每个体式都有详细的描述和专业的技巧提示。

本书旨在帮助您矫正姿势，增强活力，增进健康。每一个体式都是为达到体态平衡

而精心挑选的，因此建议您在进行纠正特定不良姿势的练习时，最好按照本书安排的顺序进行。若想要知道自己正处于哪种不良姿势的话，那就应该让受过培训的专业人士来评估——可以是理疗师、脊椎推拿治疗师或者懂得矫正姿势失衡的瑜伽教练。除了本书例举的四种不良姿势之外，还有其他更严重的失衡情况。在日常生活中，大多数的人都深受诸如此类的体态失衡之苦，只是体会到的程度不一样罢了。本书推荐的一系列体式能有效防止不良姿势的进一步发展，也能帮助人们找回肌肉的平衡状态。在逐渐恢复姿态平衡的同时，我们必须时刻关注精神和情感与身体之间的关联。通过对人体各气轮以及情感的存在模式的探索，我们可以找到生理模式的根源，并试图使其获得释放。而呼吸和冥想训练则可以帮助您达到内心平静和通达的境界，赐予您一股神奇的内心力量，令人自信满满，昂首挺胸，无所畏惧。

成年人的身体有639块肌肉和206块骨头；本书列举了活动和伸展运动时经常涉及的部分肌肉，然而很多较小的肌肉，包括脊椎深处夹缝中的小肌肉、下巴、手掌和脚掌上的大部分肌肉则并未给出特别介绍。



特别提示：进行各体式练习时若无充分指导和监督，则存在受伤的风险。我们建议初学者从简单易行的体式开始，并且适当寻求专业指导。本书不包含任何医学建议，对于在本书或其内容的使用过程中产生的任何损失、伤害与不便之处，作者和出版方均不承担法律责任。

体式名称

练习方法

练习的基本准则

坠腿式

LEG DROPS

- 仰面平躺，双臂置于身体两侧，掌心朝下。弯曲膝盖，脚掌着地。
- 双膝上举，位于臀部正上方。
- 呼气，然后收腹，将肚脐贴近脊柱。腰椎贴地，尾骨朝上。
- 双膝保持弯曲，后背贴地，然后呼气，将双脚慢慢放下。双脚降至臀部高度时，暂停动作并吸气，将双脚悬于地面之上，然后呼气，并将其再次抬升至初始位置。
- 保持平稳呼吸，并重复该动作15~20次。
- 确保运动过程中后背始终贴地。

益处

这个动作可以增强腹部肌肉的力量。同时也有助于改善由弯腰引起的骨盆移位以及纠正与之相关的不良姿势。



练习时所涉及的肌肉

瑜伽解剖学——矫正姿势保持健康

起始体式



变通练习法

- 如同时下降双腿感觉有难度的话，也可以选择每次只降一条腿。



练习中涉及到的肌肉名称

变通练习法

动作分析	关节	关节运动	活跃的肌肉
关节1	腰椎关节	屈曲	腹直肌, 外斜肌, 内斜肌
关节2	髌关节	屈曲, 内收	股直肌, 臀中肌(前部组织), 臀小肌, 大收肌, 长收肌, 耻骨肌, 阔筋膜张肌, 缝匠肌, 腰大肌, 髂肌, 股薄肌
关节3	膝关节	被动屈曲到伸展	股直肌, 股外侧肌, 股内侧肌, 股中间肌

动作中活动到的关节与肌肉

第一部分·瑜伽与解剖学

身体各系统

SYSTEMS OF THE BODY

人体是一个由12个独立的系统组合而成的整体，这些系统之间通过连续地相互作用从而控制着大量复杂的功能。这些系统是身体各器官的协调组合，每一个都有独特的功能，每一个的组织结构都是为了满足类似的目的与功能。

本书主要列举和分析的是控制运动和姿势的系统，也叫做肌肉和骨骼系统，通常被连起来称为骨骼肌系统。

人体的其他系统分别为心血管系统、淋巴系统、神经系统、内分泌系统、外皮系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、免疫系统和生殖系统。

肌肉系统

肌肉系统分管运动，负责保持某种姿势以及产生热量和能量。它是由三种肌肉组织组成：心肌、平滑肌和横纹肌。

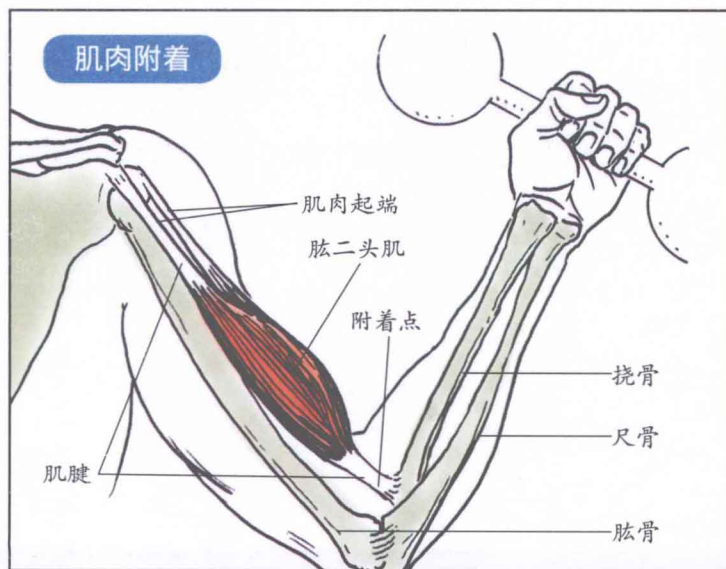
心肌组成了心脏的外壁，而平滑肌组织则形成了内脏的外壁，比如胃和血管。两者都受自主性神经系统和激素的支配，属于不随意肌。

而我们通常意义上认为的肌肉是由横纹肌组成。骨骼系统还包括了肌腱和结缔组织，肌腱能把肌肉和骨骼粘连在一起，而结缔组织则是包围在肌肉外的组织，也叫筋膜。

一个重约70千克的男性具有大约25~35千克的骨骼组织。

肌肉附着

肌肉通过肌腱附着在骨骼之上。而这些附着点通常被认为是起端或者止端。



起端是指最接近人体中线或中心（最贴近肢体根部）的附着点。通常起端的活动性最小，是肌肉收缩过程中的锚点。

止端是指最远离人体中线或中心（离肢体根部最远）的附着点。通常止端的活动性最大，并且可以接近起端。

了解肌肉的起端和止端，了解肌肉经由哪个或哪些关节，并在这些关节上引发了何种运动，是瑜伽动作分析的关键因素。

在所有作为肌肉附着点的骨骼上都有某些典型特征。而这些典型特征都罗列在下面的表格中。

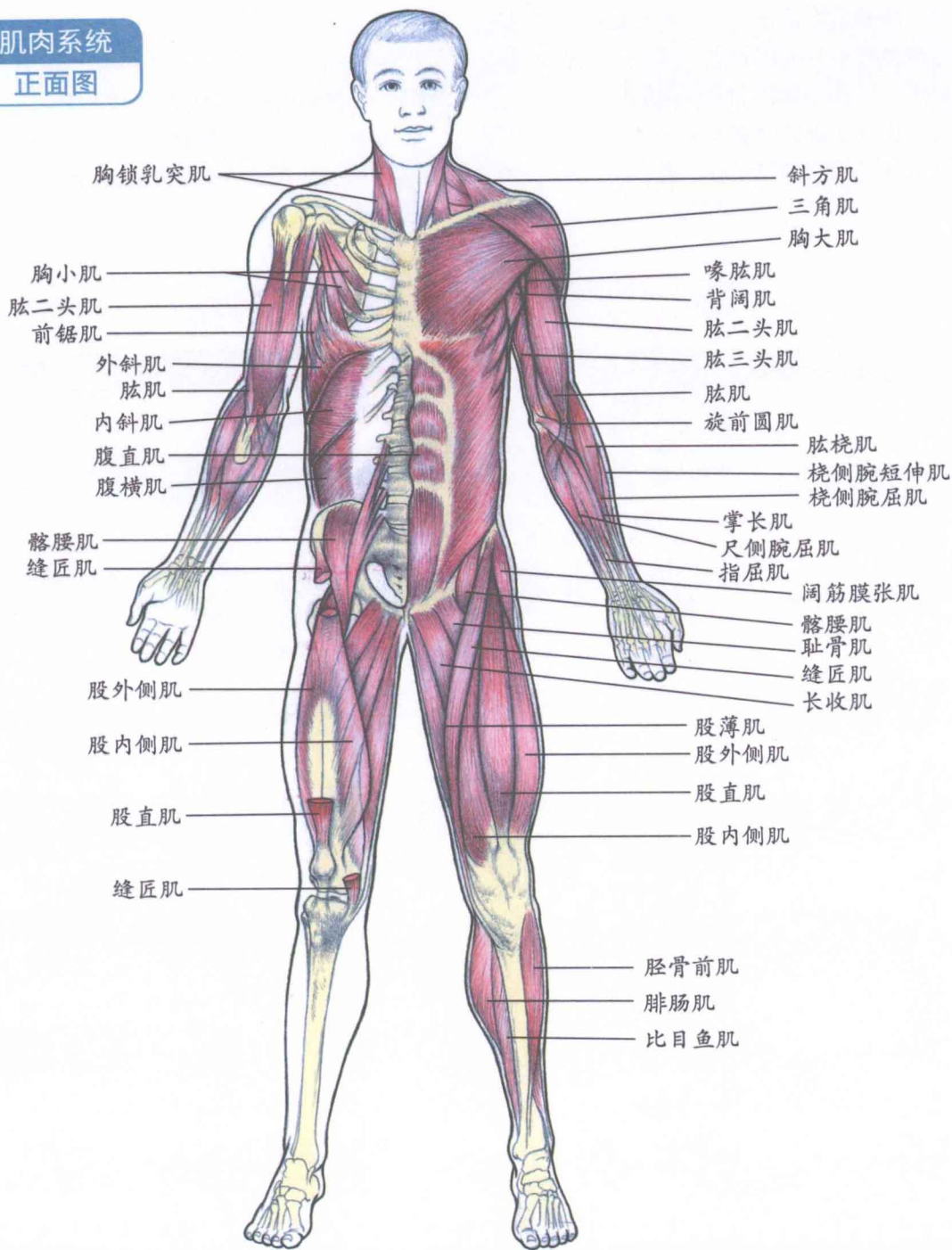
骨头的典型结构

特征	描述	举例
髁，骨节	位于关节部的大块圆形突起，通常连接着另一根骨头。	股骨的髁和外髁，胫骨的外髁
上髁	骨节上部的突起物	肱骨的内上髁和外上髁
关节面	关节上小而平滑的表面	椎骨关节面
骨端	骨骼近端明显的圆形突起物，通常形成一个关节	肱骨头
嵴	山脊状的狭窄突起物	骨盆的髁嵴
线	沿着骨骼生长的山脊状微突	股骨粗线
突	任何明显的突起	肩胛骨上的喙突和肩峰，肘关节尺骨上的鹰嘴
棘突	远离骨头表面的明显的细长突起物	脊椎上的棘突，肩胛冈
骨缝	两根骨头之间的缝隙，形成一个固定关节或者半固定关节	形成颅骨的各骨头之间的骨缝
转子	大块的突起物	股骨的大转子
结节	小块的圆形突起物	肱骨的大结节
粗隆	大块的圆形或者粗糙的突起物	骨盆的坐骨粗隆
孔	骨头上的圆孔	贯穿脊柱的椎孔（内含脊髓）
窝	骨头上的凹陷或者扁平处	肩胛骨上的冈上窝和冈下窝

※婴儿出生时大约有350块骨头，其中有很多在成长过程中合并在一起，形成了新的骨头，因此，成年以后的人只有206块骨头。

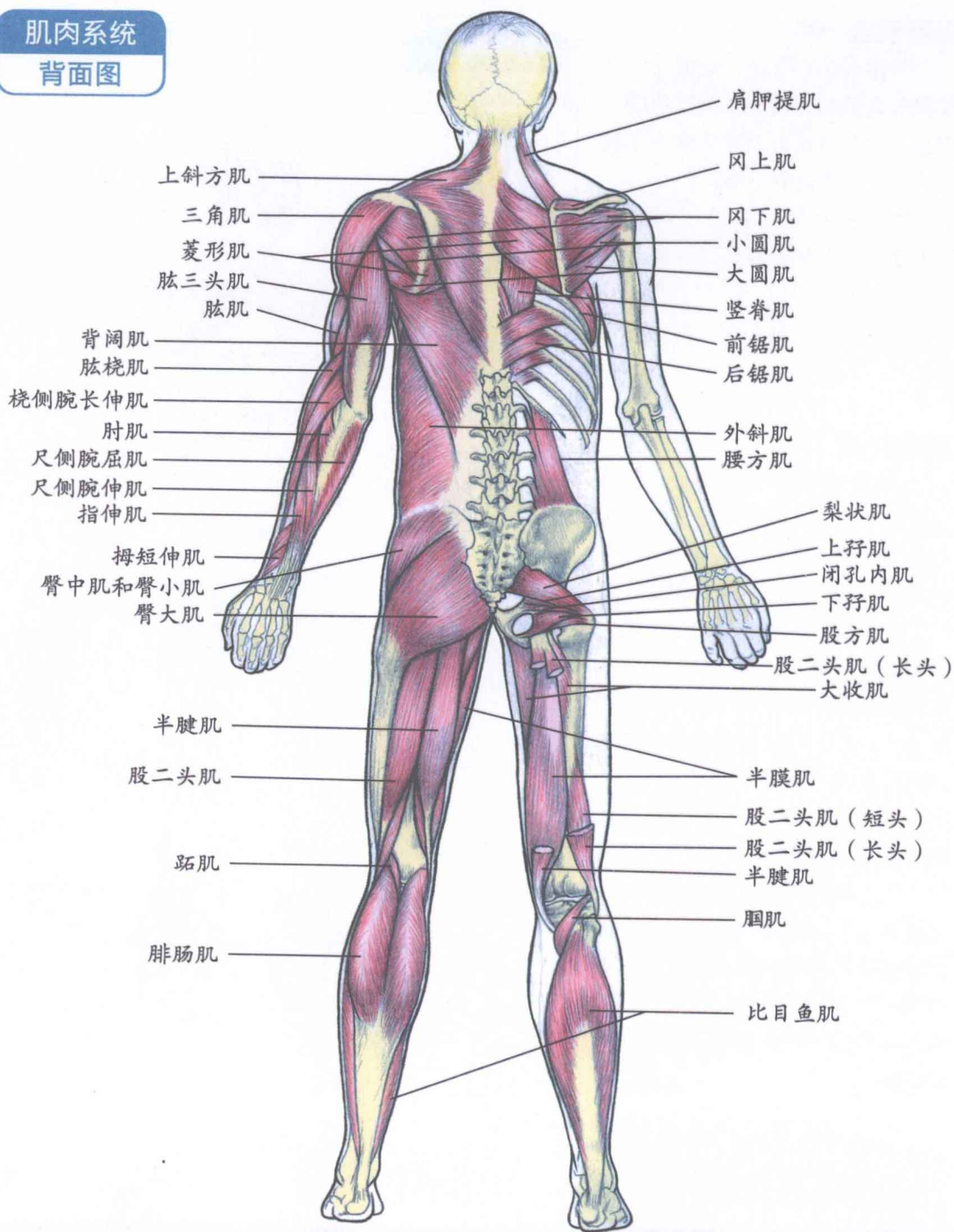
肌肉系统

正面图



肌肉系统

背面图



身体截面与局部

BODY PLANES AND REGIONS

在学习解剖学和分析运动的过程中，我们一般按照人体的一种标准姿势来进行，也就是解剖学姿势（详见下图）。所有的运动和解剖学结构及部位都是在这个姿势的基础上命名的。

解剖学截面

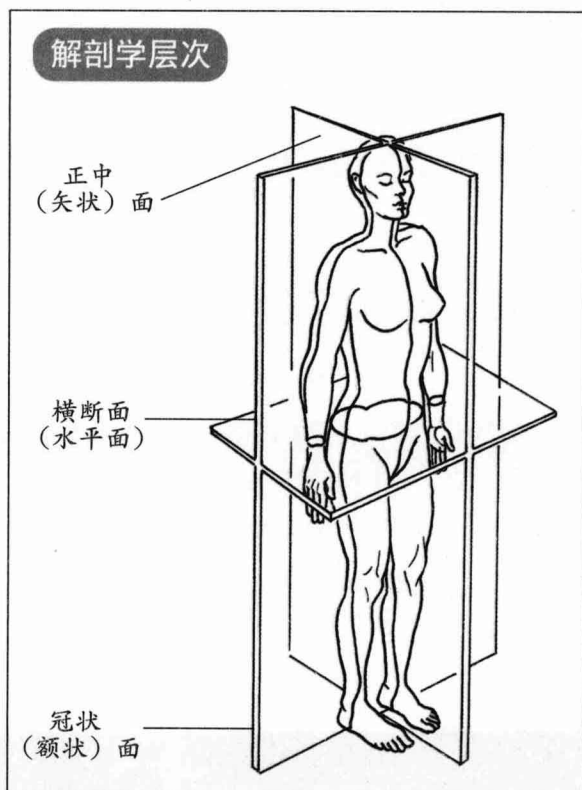
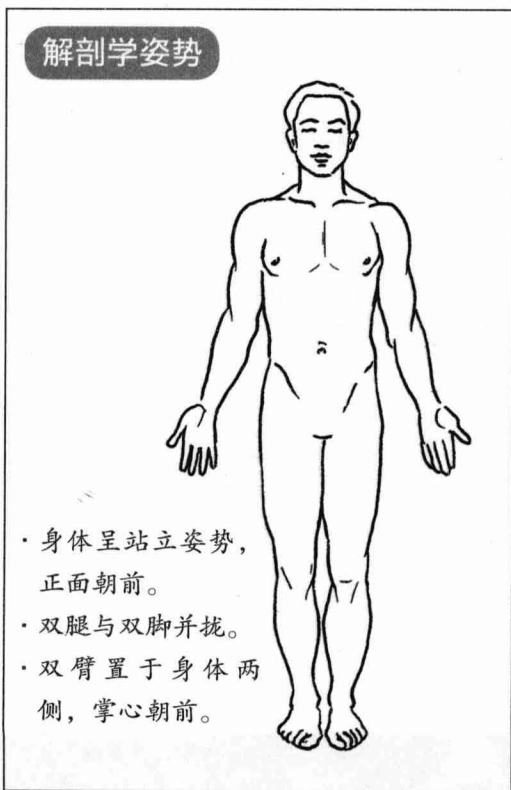
人体可以被划分成三个虚构的层面以供参考，各层面之间相互垂直。

矢状面从前向后将人体分成左右两部分。身体的中线称为正中线。如果按照正

中线用矢状面分割人体，则可形成正中矢状面。而冠状面（额状面）则从上向下将人体分成前后两部分。

横断面（水平面）则贯穿人体中部，将人体分成上下两个部分。

通过这三平面中的任意一个都能看到人体内部结构的横截面，而这些平面也被称作“活动面”，因为人体各关节的运动就是参照这三张平面图而定的。了解某一横截面是按照哪一个平面来划分的有助于您了解自己看到的什么，以及正在观察的角度。



解剖学中有一整套标准术语来描述身体某一特定结构的姿势和方位以及它与其他身体结构或部位的关系。

人体是一个复杂的三维结构。正确掌握某个姿势或方位的解剖学术语有助于您明确知道身体的某个部位具体位于什么地方，与其他身

体结构有何关联。

这些都是标准术语，不管一个人是站着、坐着还是躺着，我们都以标准的解剖学姿势（见前页）来进行描述。方位术语不应与关节运动相混淆（见13~16页）。

解剖学的姿势和方位术语

方位	定义	举例
前面	朝向前方的，有关前部的	胸肌位于身体前部
后面	后面	腓肠肌是小腿后部的浅层肌肉
在...之上	在另一个结构之上，朝向头部的	膝盖在脚踝之上
在...之下	再另一个结构之下，朝向脚部的	臀部在肩膀之下
侧面	背离中线，位于或者朝向外部的	桡骨在尺骨外侧
中间	朝向中线，有关中心的	胫骨正对着腓骨
近端	接近躯干或肢体的根部；也指肌肉的起端	肩关节是肘关节的近端
远端	背离身体中线或中心，远离肢体根部；也指肌肉的止端	膝盖是臀部的远端
浅层的	接近身体表面的，比其他身体结构更接近体表	腹直肌是腹壁上最浅层的肌肉
深层的	远离表层，比其他身体结构更深入体内	腹横肌是腹壁上最深层的肌肉
俯卧	脸朝下躺着	眼镜蛇式练习的起式是俯卧平躺
仰卧	脸朝上躺着	卧推练习的起式是仰面平躺

要分析一套复杂的动作练习，了解其运动过程是至关重要的。本书为您提供详细的人体关节介绍，掌握这部分内容有助于增强您对各种瑜伽练习的分析能力。

关节的类型

有些关节是固定或者半固定的，不允许或者只允许小幅度的运动。比如颅骨的各骨骼之间就是以固定关节的方式结合在一起；而位于脊椎连接骨盆处的骶骨关节则是半固定关节，允许极小幅度的活动。

第三类关节叫做滑液关节，这些关节可以自由活动，其运动方式因关节的形状、大小和结构各异而各不相同。滑液关节是人体内部最常见的关节。由于关节结合处包裹着一层关节囊，而关节囊的内膜在运动的刺激下会分泌出一种润滑的液体，而因此得名。典型的滑液关节包括肩关节、膝关节、髋关节、踝关节、脚部和手部的各个关节以及脊椎关节。

联合行动

当执行某个动作的时候，比如练习瑜伽、散步或者跑步，神经的刺激和肌肉的收缩引发了滑液关节的运动。

比如，在做“下犬式”练习时（见126页），随着踝关节、膝关节和髋关节角度的逐渐减少，身体的重量也慢慢地不再依附于地面，而这种关节的收缩和弯曲同时也伴随着肌肉的运动。

关节运动介绍

许多关节运动都有一个通用名称，适用于能进行该运动的大多数主要关节，当然也有一些活动却只发生在某一特定的关节上。

常规的关节运动一般发生在类似的解剖学活动面上。例如，肩关节、髋关节和膝关节的弯曲都发生在矢状面。这样一来，研究关节运动和进行运动分析的时候就更有逻辑，也更为简单。

在以下的表格中，例举了一些常规的运动，以及只发生在某一关节的特殊运动。

严格来说，只用运动形式加上肢体或者身体部位来命名是不科学的。比如，“腿伸展”这个运动名称就没有说明该动作是发生在膝盖、臀部还是脚踝。因此必须养成将运动和关节相配合的命名习惯。例如，肘关节屈曲、髋关节伸展、脊椎扭转以及肩关节提升。（唯一的例外可能是在描述躯干运动的时候，因为此时所有的脊椎关节联动起来引发了整个身体的运动。）

运动一般来说是成对进行的。每一个单一的运动必将会产生一个针对于起始姿势的反馈动作。典型的组合有屈曲和伸展、外展和内收、内旋和外旋、伸长和回缩以及提升和压低。

记住一点，所有运动的命名都是在人体解剖学标准姿势的基础上进行的（见11页）。因此，“肘关节屈曲”这个动作无论您是站着、坐着还是躺着意义都是一样的。

主要的关节运动

基本运动	截面	描述
外展	冠状面	背离中线的运动
内收	冠状面	朝向中线的运动
屈曲	矢状面	缩小两个结构之间的角度
伸展	矢状面	扩大两个结构之间的角度
中旋（内旋）	横断面	朝中线扭转骨骼的纵轴
侧旋（外旋）	横断面	背离中线扭转骨骼的纵轴
环转	所有截面	肩关节或髋关节的环形运动
特殊运动	截面	描述
1. 踝关节运动		
跖屈	矢状面	脚趾朝下运动
背屈	矢状面	脚背向上朝小腿运动
2. 前臂运动（桡尺关节）		
旋前	横断面	由肘部向内扭转手掌和手腕
旋后	横断面	由肘部向外扭转手掌和手腕
3. 肩胛运动		
下压	冠状面	肩胛向下运动；例如向下压肩
提升	冠状面	肩胛向上运动；例如向上耸肩
外展（伸长）	横断面	肩胛由脊椎向外运动
内收（回缩）	横断面	肩胛向内朝脊椎运动
下旋	冠状面	肩胛向下扭转，是向上扭转的反向动作
上旋	冠状面	肩胛向上扭转，肩胛下角向上向外运动
4. 肩部运动		
水平外展（伸展）	横断面	肱骨背离身体中线运动
水平内收（屈曲）	横断面	肱骨朝向身体中线运动
5. 脊椎（躯干运动）		
侧屈	冠状面	躯干背离中线运动
	冠状面	躯干朝向中线运动
6. 手腕运动		
尺骨侧偏斜	冠状面	手掌由解剖学标准姿势朝向中线运动
桡骨侧偏斜	冠状面	手掌由解剖学标准姿势背离中线运动

关节运动

膝关节是体内最大的关节，髋关节是最强壮的关节，肩关节则是最不稳定的关节。



肩关节水平内收
肩关节水面外展



肩关节环转



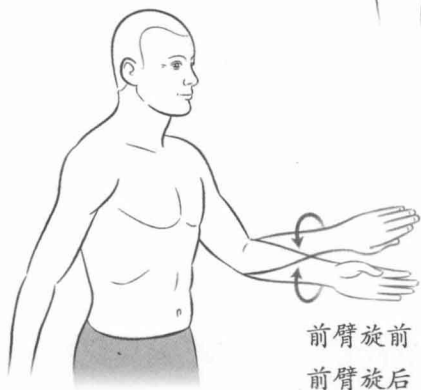
肩关节伸展
肩关节屈曲



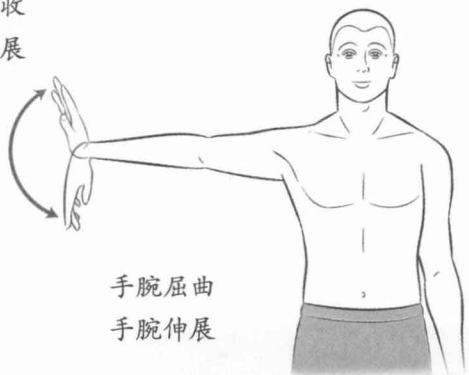
肩关节内收
肩关节外展



肘关节屈曲
肘关节伸展



前臂旋前
前臂旋后



手腕屈曲
手腕伸展