

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

图书基本信息

书名：《哈他瑜伽关键肌肉全解》

13位ISBN编号：9787806859308

10位ISBN编号：7806859306

出版时间：2008-4

出版社：上海锦绣文章出版社

作者：[美] 瑞隆 (Ray Long)

页数：242

译者：蔡孟梅,常虹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

内容概要

《哈他瑜伽关键肌肉全解》自2005年出版后，在美国瑜伽习练者中引起轰动，并迅速从美国蔓延至全球，跃居同类图书榜首。两年之内，再版三次，并被译为多种文字。2008年3月，作为此书的姊妹卷《哈他瑜伽关键体式全解》在美国面世，再次引起轰动，24小时售罄，创下瑜伽出版史的奇迹。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

作者简介

瑞隆（Ray Long），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。瑞隆年毕业于密歇根医学院，之后相续在科内尔学院、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。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

书籍目录

- 介绍
 - 基础知识
 - 人体定位
 - 骨骼
 - 关节
 - 韧带
 - 肌肉和肌腱
 - 运动
 - 第一部分-骨盆带和大腿
 - 第一章：髂腰肌
 - 第二章：臀大肌
 - 第三章：臀中肌
 - 第四章：阔筋膜张肌
 - 第五章A：耻骨肌
 - 第五章B：内收大肌
 - 第六章：外旋肌
 - 第七章：股四头肌
 - 第八章：腿后肌群（腓绳肌）
 - 第二部分-躯干
 - 第九章：腹肌
 - 第十章：背肌
 - 第十一章：背阔肌
 - 第十二章：斜方肌
 - 第十三章：胸大肌和胸小肌
 - 第三部分-肩胛带和上臂
 - 第十四章：菱形肌
 - 第十五章：前锯肌
 - 第十六章：三角肌
 - 第十七章：旋转肌套
 - 第十八章：肱二头肌
 - 第十九章：肱三头肌
 - 第二十章：胸锁乳突肌
 - 第二十一章：小腿和足
 - 第二十二章：前臂和手
 - 第二十三章：肌筋膜和器官
 - 第二十四章：呼吸相关知识
 - 第二十五章：般达（收束）
 - 第二十六章：轮穴
- 总结：
附录：体式
体式索引
肌肉索引

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

章节摘录

基础知识 关节 关节和骨一样，关节的形态也反映了它们的功能（相反它们的功能反映了它们的形态）。关节的连接形式基于它们对灵活性和稳定性的需要。例如：髋关节是球窝关节而膝关节是铰链关节。球窝形态的髋关节具有在所有的平面上最大限度的灵活性，这对一些活动非常必要，如：在行走和跑步时的掉转方向（或者与肩部协同到不同的方向去拿东西）。铰链形态的膝关节则在推动身体向前时提供了很大的稳定性（或是与肘关节协同拉东西向身体方向）。其他的关节——如位于两个椎体之间的椎间盘可以使单个的椎体获得有限的移动。并且具有很好的稳定作用来保护脊髓。脊柱作为一个整体，它的灵活性来自于每节椎间盘的有限活动的结合。

关节结构 关节囊 关节囊是由纤维组织包围并将关节封密形成为滑膜关节。极度完成一些瑜伽体式的练习时很容易造成这些部位的拉伤。滑膜组织在关节囊的内侧。这个组织产生滑膜液，一种粘性的润滑液，在关节运动时会降低关节表面的摩擦。滑膜液在整个关节内循环。运送营养物质给关节软骨并除去关节内的碎屑。瑜伽体式中各种身体弯曲变化的结果是帮助关节囊柔韧并扩展，刺激滑膜液的循环。

关节软骨 关节软骨覆盖关节的表面，使两端的骨能顺滑运动。事实上，关节软骨是人类所知道的最光滑的表面之一。施加过多的压力在脆弱的软骨上会损伤它，最终导致关节炎。半月板加深关节并扩展了关节的接触面。这使关节更加稳定并将所承受的重力分散。也使肌肉的收缩最大面积的覆盖关节。半月板由纤维软骨组成，因此它具有很好的柔韧度和弹性。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

媒体关注与评论

这本书让瑜伽教练和习练者们可以清晰直观地了解瑜伽的功用以及人体解剖学的原理。——
—B.K.S.IYENGAR 这本书对于瑜伽老师、理疗师以及其他与身体相关工作的专业人员来说绝对是一本不可或缺的实用书籍。其中精准、实用的图解真的帮助我学习了很多人体解剖知识，并且让我能在实践中得到具体的应用。这是我所见到的唯一吸引了我的拥有传统医学背景的同事们，同时也令具有丰富经验的瑜伽老师们非常感兴趣的一本瑜伽书。——Daniel Donachie

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

精彩短评

- 1、所有想把体式整的更明白的人都该手有一册
- 2、科学的学习瑜伽
- 3、还是没有感性认识。。。。我的神功还没有到那步吧。。。
- 4、和有启发啊，我就是韧带肌肉比较僵硬的人。现在开始有规律的跟着老师一周联系两次，帮助很大，不会放弃啦。
- 5、很好玩的一本书
- 6、不够细致
- 7、书有配图。
- 8、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来重塑骨的内部结构。

骨质疏松时骨密度下降。这和年龄以及更年期妇女雌激素降低有关。研究显示，坚持某种形式的练习会维持骨密度的正常。

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。

骨的形状反映了它的功能，瑜伽运用了每块骨的特有潜力，运用长骨的杠杆作用深入体式，扁骨（和它相伴的核心肌肉）来加强稳定性，短骨类椎体来承受重量。

瑜伽体式称为asana，梵文解释为：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毫不费力的。这就减低了保持体式时肌肉所消耗的能量。如站立前屈（utthanasana），股骨和胫骨的长轴应该和地心方向一致。至善坐（siddhasana），脊柱的长轴和地心引力一致。

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。如果掌握了地心引力与骨骼的关系，在练习时就不再需要肌肉的力量（或减少很多）。

单腿内收直棍式（Eka Pada Viparita Dandasana）连接上下附属骨骼使中轴骨骼产生了运动，后湾体式刺激到脊神经。

山式（tadasana）

脊柱侧弯是脊柱向侧偏伴随旋转的一种脊柱畸形疾病。大部分脊柱侧弯是原发性的，其他包括先天性和神经肌肉型脊柱侧弯。瑜伽体式（玛里琪式 marichyasana、蝗虫式 salabhasana、半英雄坐前曲伸展式 triang mukhaikapada paschimottanasana）可以展开缩短一侧的肌肉来对抗这个进程。这些动作收缩和拉伸背部肌肉。

关节软骨覆盖在关节的表面，使两端的骨能顺滑运动，施加过多的压力在脆弱的软骨上会损伤它，最终导致关节炎。

每个动作都有一个相等且相反的反作用力。肌肉收缩和重力产生相对的力并且相遇在关节的表面。关节在不吻合状态下的运动会使压力击中在很小的表面区域。很大的力量集中在很小的关节软骨上会造成它的损伤，甚至不可逆转的改变。一些瑜伽体式有可能会使关节错位或者不吻合。要避免这种伤害：1利用每个关节能提供的最大活动区域；2对关节的保护是让它们在本身结构的有限范围内运动。

树式（vrksasana）锻炼了左右股骨头在髌臼的角度，膝盖髌骨对胫骨形成垂直的压力。髌关节的

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

球窝形态比膝关节的铰链形态活动的范围更大，莲花式（padmasana）需要髋关节做很大程度的外旋已使脚能放在对侧的腿上。如果用膝关节来达到这种外旋的程度就会造成不吻合的状态，造成一种非正常的关节应力分布，损伤膝关节内侧的组织结构。因此很关键的是首先要使球窝状的髋关节充分旋转来保护铰链状的膝关节。

站立前屈（Uttanasana）的练习将上半身的重量通过背部的韧带传到骨盆，这牵拉骨盆前倾，并使坐骨结节转向上，被动地拉伸腘绳肌（腿后肌群）。

骨盆和髋部的韧带的形态反映了它们的功能。骨盆的韧带致密强劲以实现这些关节的负荷功能。髋关节的韧带形态则是起到在行走和跑步时保持髋部的稳定性。前髂股韧带是髋关节的一部分并起到稳定髋关节的作用。当股骨伸展外旋时它们被拉紧。当股骨屈曲并内旋时它们放松。它们的紧张限制了髋关节在跨步和分腿前弯体式（座角式）时的伸展。这中限制可以用骨盆的前倾和股骨的内旋来克服。

和髋部致密的韧带不同，肩部的盂肱韧带结构很细。它的形态设计是为了保证肩关节在很大的范围内活动。下盂肱韧带是三组盂肱韧带里最重要的一组，当肱骨外展和外旋时下盂肱韧带是拉紧的。

运动是由施加在关节上的各种不同的力决定的。这些力由肌肉产生，肌肉的形状、起点（肌肉在骨近侧的附着点）、止点（肌肉在骨远侧的附着点）则影响了身体不同姿态。

主动肌

这些肌肉的收缩使关节进行某些运动。屈膝时腘绳肌起主动作用。

协同肌

在主动肌发火作用时帮助并协作产生同样作用的肌肉，但通常这些协作并不一定有效。髋关节屈曲时腰肌起协同作用。

拮抗肌

主动肌收缩时拮抗肌处于放松状态，对关节的运动产生相反的作用。股四头肌(大腿前侧)就是在腘绳肌产生力屈膝时起到拮抗的作用。当伸直膝关节时，股四头肌起主动作用而腘绳肌则起到拮抗作用。

肌腱使肌肉附着于骨骼，传递肌肉产生的力量，运动关节。肌腱也有感觉神经来和大脑反馈关于肌肉张力和关节位置的信息。肌腱和韧带有一定限度的伸展力但不收缩。练习瑜伽提高肌腱和韧带的柔韧性。在温度较高的房间里这个作用更明显。练习者不应该伸拉肌腱或韧带至超出它们的正常长度，否在会引起伤害。

单腿站立的树式（vrksasana）髂肌和臀中肌为单关节肌肉，因为它们起始于髌骨另一端附着在股骨近段，跨过（和运动）仅仅是髋关节。这个体式中髂肌和臀中肌对于站立腿的髋关节起到稳定作用。腰方肌、腰肌、股直肌和缝匠肌则为多关节肌肉，它们都跨过（和运动）不止一个关节。这些肌肉对弯曲的这条腿起到弯曲、外展和外旋的作用。

拉伸肌肉

1、静态拉伸

主动静态拉伸，这包括收缩拮抗肌来伸拉目标肌肉。前弯体式双腿背部拉伸（Paschimottanasana）时，收缩股四头肌、髂腰肌和二头肌使腿后肌群处于主动静态拉伸。在主动静态拉伸时拮抗肌产生一种成为`交互抑制`的现象，在此期间中央神经系统会发出信号到目标肌群使之放松。

被动态静态拉伸发生于我们放松身体仅仅依靠身体重量拉伸肌肉时。

恢复性的体式支撑桥式（Setubandha）是很好的例子，此时髂腰肌处于被动的静态拉伸。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

2、易化拉伸

在主动静态拉伸时收缩被拉伸的肌肉。这个举动引发了包括高尔基体的反射弧，这样收缩肌束时被拉伸的目标肌群得到深度的放松。这个过程被称为本体感受神经肌肉拉伸（PNF）。作为普遍的原则，温和地收缩被拉伸肌肉来避免过度施力在关节上。瑜伽练习者应用易化拉伸来深入体式的练习。

3、动态拉伸

串联法（vinyasa）通过重复的运动逐渐加深拉伸的程度。在早晨进行的动态拉伸唤醒肌肉为一天做好准备。

每个体式的形态反映了它的作用，反之亦然。

战士II（Virbhadrasana II）分析身体在瑜伽体式时的位置：

- 前膝关节屈曲
- 前髋关节屈曲
- 后髋关节伸展
- 后脚向内旋
- 躯干伸展
- 手臂外展
- 前臂内旋
- 颈部和头旋转

复合运动

1、关节联动

相邻关节在不同的平面上运动称为关节联动。在侧弯的三角伸展式（Utthita trikonasana），脊柱承受了一系列复杂的关节联动，包括在不同层面的旋转，屈曲和伸展。前腿的髋关节的姿态包括了大腿（股骨）在髋关节的屈曲和骨盆的前倾。

2、开链和闭链运动

开链：动作中远端肢体的止点处可自由运动，如战士II中外展的大臂三角肌。

闭链：动作中远端集体的止点（嵌入点）或身体局部被固定。如战士II中使用骨盆降低的髂腰肌。

【骨盆带和大腿】

髋关节

屈曲：站立单腿前伸展

伸展：蝎子式

外展：仰卧手抓大脚趾式

内收：玛里琪

内旋：鸟王式

外旋：莲花坐

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

骨盆运动

前倾 站立体前屈

后倾 上轮式

旋转：鸟王式

髂腰肌（腰肌）：腰大肌和髂肌

髂腰肌在收缩和伸展时第二轮被焕发。髂腰肌以联动的方式移动下背部的骨骼、骨盆和髋关节。这意味着当髂腰肌收缩时，是可能达到几个关节同时运动。

拮抗肌为臀大肌和腘绳肌

协同肌为阔筋膜张肌、缝匠肌、股直肌和耻骨肌。

动作：

协同：战士II（Virabhadrasana II）、单腿内收直棍式（eka pada viparita dandasana）

开链：站立单腿前伸展 股骨在髋关节的屈曲和外旋

闭链：战士II 弯曲躯干、骨盆前倾、对腰椎支持和增加力量。

收缩：三角伸展式（Utthitatrikonasana）对髂腰肌的腰大肌部分进行了最佳的收缩，使骨盆前倾，将腘绳肌的起点（坐骨结节）拉开远离止点（腿下部）并加强它们的伸展。收缩了髂肌部分完全唤醒了髂腰肌。

伸展：鸵鸟式（Ushtrasana）通过收缩臀部和躯干的伸肌来拉伸髂腰肌，其中包括臀大肌。股四头肌的收缩加强了伸展的力度。

臀大肌

协同肌：半膜肌、半腱肌、股二头肌、腰方肌和内收大肌

拮抗肌：髂腰肌、股直肌和耻骨肌

动作：伸展和外旋髋部。上部纤维组织协助大腿的外展。协助稳定完全展开的膝关节（通过髂胫束的作用）。开链运动的收缩使髋关节伸展和外旋。

在战士III（Virabhadrasana III）时臀大肌收缩提起和外旋后腿。在止点髂胫束上的纤维同时也协助稳定伸直的膝关节。

闭链运动的收缩在战士II（Virabhadrasana II）伸展躯干。

臀大肌在手抓脚趾时离心收缩并得到拉伸和加强。

骆驼式（Ushtrasana）时臀大肌在闭链运动时收缩展开躯干。

收缩：反板式（purvottanasana）臀大肌收缩，它的外旋作用被臀中肌（前侧纤维）、阔筋膜张肌和内收肌群的收缩所中和。（将脚底压向地面来加强这个作用）。

伸展：站立体前屈（Utthanasana）臀大肌在这类前曲躯干和臀部的体式时得到拉伸。

臀中肌

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

协同肌：臀小肌、阔筋膜张肌、梨状肌。

拮抗肌：内收肌群和股方肌

动作：

单腿头碰膝式（Janusirasana）时臀中肌收缩和外展屈曲的腿，前侧的纤维中度旋转大腿保护膝关节。

半月式（Ardha chandasana）时臀中肌收缩提起和外展伸直的腿。

玛里琪IV（marichyasana）收缩臀中肌加深扭转的程度。这中等长的收缩方式唤醒臀中肌。

扭转三角式（parivrtta trikonasana）时收缩后侧腿的臀中肌来通过旋转大腿以加深躯干的扭转程度。

收缩：上轮式（urdhavadhanurasana）：收缩臀中肌前侧纤维内旋髋关节，由臀大肌收缩产生的力量消除了髋关节的压力（使髋部伸展）

拉伸：马面式（vatayanasana）：外旋的髋部拉伸臀中肌（尤其是前侧纤维）。所有类似于莲花坐时腿的动作（外旋）都有这类的拉伸。

阔筋膜张肌

协同肌：股四头肌、髂腰肌、臀大肌前侧（髂胫束止点）、臀中肌。

拮抗肌：腓绳肌、外展肌群和臀大肌（股骨止点）

动作：屈曲、内旋和外展髋，站立时支撑胫骨上的股骨

开链：收缩使加强侧伸展式（parsvottonasana）、上轮式(urdhavadhanurasana)时大腿向内转动并使膝关节伸直。

伸展：莲花坐(padmasana)拉伸阔筋膜张肌。离心收缩阔筋膜张肌时有助于这个体式联系，唤醒肌肉。

收缩：在半月式（Ardha chandasana）时收缩来抬起腿并保持稳定。

耻骨肌

协同肌：内收肌群、髂腰肌和股方肌

拮抗肌：臀中肌、阔筋膜张肌、梨状肌

动作：内收、屈曲和内旋髋

分腿扭转头倒立式（parivrttaikapada sirasana）时耻骨肌收缩使两侧的股骨内收协助髂腰肌，屈曲前腿的髋。同样的原理应用在扭转三角伸展式（parivrtta trikonasana）。

唤醒：

束角式（Baddhakonasana）唤醒耻骨肌。等长理性收缩加深唤醒的程度。

闭链运动时加强侧伸展（parsvottonasana）前腿一侧的耻骨肌收缩使骨盆（和躯干）前弯

拉伸：束角式（Baddhakonasana）：耻骨肌在这个身体治吏的变式中处于完全拉伸的状态。

收缩：鹤禅式(Bakasana)：收缩内收肌群稳定这个体式。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

内收大肌

拮抗肌：臀中肌、臀小肌、阔筋膜张肌、梨状肌

协同肌：内收肌群、股方肌

动作：内收髋。后侧纤维伸展外旋髋部

侧鹤禅式（parasva bakasana）时收缩内收大肌使两大腿紧靠在一起。收缩内收大肌iezhuzhu臀大肌，在侧角扭转（parivrtta parsvokonasana）时伸展和外旋后腿。

唤醒：

坐角式（upavistha konasana）通过外展和屈曲大腿拉伸和唤醒内收大肌。束角式（Baddhakonasana）通过等长离心收缩拉伸和唤醒内收大肌。

收缩：侧鹤禅式（parasva bakasana）时收缩内收大肌抬起小腿使扭转进一步加深。

拉伸：内收大肌和整个内收肌群在坐角式（upavistha konasana）时得到拉伸（远端后侧的肌肉最先得到拉伸）。

内收肌群的僵紧造成坐姿时膝关节离地很高，如束角式（Baddhakonasana）和至善坐（Siddhasana）。膝关节高意味着重心高。在重心高时保持坐姿就需要肌肉使用更多的力。降低膝关节使坐姿的保持更加容易。放松紧张的内收肌群对放低膝关节有帮助。先将腿放好为束角式，然后尝试内收用力同时用肘去对抗。等长收缩内收肌一会儿然后以放低膝关节来拉长它们。

外旋肌：梨状肌、股方肌

梨状肌的拮抗肌：内收肌群和臀中肌（前侧纤维）；协同肌：臀中肌（外侧和后侧纤维）、臀小肌和阔筋膜张肌

股方肌的拮抗肌：臀中肌（前侧纤维）、臀小肌和阔筋膜张肌；协同肌：内收肌群

动作：

梨状肌外旋和外展髋。股方肌外旋和内收髋。

梨状肌闭链运动时收缩使骨盆后倾。莲花坐（padmasana）时外旋肌群使髋部处于外旋位置。

外旋肌群收缩可以加深束角式。

收缩：

仰卧手抓大脚趾B（supta padangusthasana B）所有髋部的外旋肌群在这个体式时都收缩。梨状肌还协助臀中肌外侧纤维外展股骨。

拉伸：

玛里琪III收缩内旋肌群（括筋膜张肌和臀中肌前侧纤维）拉伸外旋肌群。

股四头肌：股直肌、股中间肌、股内侧肌、股外侧肌

协同肌：髂腰肌、阔筋膜张肌

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

拮抗肌：腓肠肌、缝匠肌、股薄肌

动作：伸展膝关节

股直肌可屈曲髌部。三角伸展式（utthita trikonasana）时，股四头肌收缩，伸展膝关节屈曲髌部（股直肌）。

唤醒：

上轮式（）：股外侧肌、中间肌和内侧肌收缩使膝关节伸展。股直肌拉伸和收缩（离心收缩）

收缩：站立体前曲：使股四头肌收缩，提起髌骨，甚至膝关节并拉伸拮抗肌（腿后肌群）

拉伸：半英雄前曲伸展式：弯曲膝关节拉伸股外侧肌、中间肌和内侧肌。股直肌放松使髌处于屈曲位置。伸直的腿，股四头肌收缩拉伸对应的腿后肌群。

在站立的体式中避免过度伸展或是`锁死`膝关节是非常重要的，否在将会过度伸展腿后肌群并在膝关节的关节软骨上产生一种不健康的压力。收缩膝关节的屈肌会帮助避免多度伸展膝关节。

缝匠肌是一长带状肌肉起始于髌前上棘止于胫骨上内侧表面。在至善坐（siddhasana）、莲花坐（padmasana）、树式（vrksasana）和单腿头碰膝式（janu sirsasana）时缝匠肌屈曲，内收和外旋大腿。股神经支配着缝匠肌，刺激第二轮穴。

腿后肌群（腓绳肌）：股二头肌、半腱肌、半膜肌

协同肌：臀大肌、缝匠肌、股薄肌、腓肠肌

拮抗肌：股四头肌、髂腰肌

股二头肌动作：屈膝伸展髌。屈膝时胫骨外旋。玛里琪III：股二头肌收缩使屈曲膝盖关节胫骨外旋。胫骨的外旋显示了髌部是内旋，以此加强躯干的旋转。

唤醒：下犬式（adho mukha svanasana）拉伸唤醒股二头肌。

半膜肌和半腱肌动作：屈膝和髌部伸展。屈膝时胫骨内旋。玛里琪I时半膜肌和半腱肌收缩，屈膝并胫骨内旋。胫骨内旋而髌部则外旋，这加深了躯干的扭转。唤醒：仰卧手抓大脚趾式B（supta padangusthasana B）半膜肌和半腱肌被唤醒。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。

收缩：

髂腰肌跨步动作：在跨步的姿势上，通过收缩前方腿的腓绳肌拉动身体向前，加强对髂腰肌的拉伸作用。

拉伸：

苍鹭式（krounchasana）这个体式拉伸腿后肌群的所有肌肉。收缩屈膝一侧的髂腰肌使骨盆前倾，将腿后肌群的起点拉伸远离止点。这加强了腿后肌群的拉伸。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

【躯干】

运动：

屈曲：双腿背部伸展（paschimottonasana）

伸展：上轮式（urdhavadhanurasana）

扭转：扭转三角式（privrtta trikonasana）

侧弯：三角伸展式（utthita trikonasana）

腹肌：腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

腹部拮抗肌：竖脊肌和腰方肌；

斜肌拮抗肌：同侧的肌肉旋转拮抗。

腹部协同肌：彼此协同（作用于腹部的挤压）；

斜肌协同肌：对侧肌肉是旋转协同的，它们可以协助彼此来转动身体。

腹直肌动作：屈曲躯干也压缩腹部

收缩腹直肌使躯干屈曲向前。加深双角式（prasarita padottanasana）的程度。收缩髂腰肌和股四头肌会进一步加强这个作用。

唤醒：船式（navasana）唤醒腹直肌

斜肌动作：

腹外斜肌：单侧收缩旋转使同侧肩部向前以及躯干侧弯。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。

腹内斜肌：单侧收缩旋转使对侧肩部向前以及躯干侧弯。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。

三角伸展式（utthita trikonasana）时腹部内斜肌的上边和腹外斜肌的下面收缩转动躯干，同时它们的对侧被拉伸。

通过收缩腹部肌肉压缩腹部脏器给腰椎周围的肌肉提供了额外的支持。后弯体式时轻微收缩腹部肌肉还可以抵抗腰椎的过度伸展和调节腹部器官（通过离心收缩）。这中收缩的方式会激活收腹收束（位于太阳神经丛区域），焕发第三轮穴。

扭转体式对腹部脏器产生扭绞效果。腹部肌肉在扭转的体式中是核心的原动肌肉。与其他协同肌肉一起完成扭转的体式。如在扭转的至善坐一侧的胸锁乳突肌、背阔肌和三头肌协助另一侧的二头肌和腿后肌群完成扭转的动作。

协同：

在体式里联合各部位肌肉产生协同作用，收缩协同肌肉来拉长拮抗肌。双角式时腹直肌、髂腰肌、股四头肌和三角肌、二头肌拉伸竖脊肌、腿后肌群和腓肠肌。

背肌：竖脊肌、腰方肌

协同肌：彼此协同，背阔肌和斜方肌

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

动作：伸展、侧弯并协助旋转脊柱

外侧的竖脊肌和深层的腰方肌收缩可扭转北部并提起肾区。如玛里琪III扭转时。

在山式时竖脊肌和腰方肌提起并使脊柱伸直。

呼吸时腰方肌开链运动收缩拉胸廓向下。

协同：竖脊肌在后湾体式反板式（purvottanasana）中是原动肌。联合竖脊肌和在这个动作中的协同肌，包括股四头肌、臀大肌和三头肌。这种结合后的力量拉伸了股直肌、髂腰肌、腹直肌和胸大肌、三头肌和进步前倾肌肉。

背阔肌

拮抗肌：三角肌前束、胸大肌（锁骨部分）、二头肌的长头

协同肌：三角肌后束、胸大肌（胸肋部分；伸展肱骨）三头肌长头

动作：伸展手臂（从屈曲的位置）。内旋和内收手臂。

在上犬式（urdhva mukha svanasana）背阔肌收缩拉起下背部向上并展开胸廓。

唤醒：

下犬式（Adho mukha svanasana）拉伸背阔肌。

在下犬式（Adho mukha svanasana）转换为上犬式(urdhva mukha svanasana)时别括己与胸大肌联合通过手臂将身体拉向前。

斜方肌

下部纤维拮抗肌：斜方肌的上部纤维，大小菱形肌和胸锁乳突肌

上部纤维拮抗肌：斜方肌的下部纤维，胸大肌、胸小肌和背阔肌

下部纤维协同肌：胸小肌、胸大肌和背阔肌

上部纤维协同肌：三角肌前和外侧、大菱形肌和胸锁乳突肌

动作：

斜方肌的上部纤维在上轮式（urdhva dhanurasana）时收缩协助举起身体上部，想外旋转肩胛骨和拉动关节窝与肱骨头更多地联结。

唤醒：

斜方肌的中部和下部纤维在莲花支撑式（talasana）时收缩，举起身体，收回肩胛骨向内向下。这块肌肉的虚薄会制约这个体式的完成。

胸大肌和胸小肌

胸大肌拮抗肌：三角肌中束、冈上肌、冈下肌和肱二头肌长头

胸大肌协同肌：背阔肌和肱三头肌长头

胸小肌拮抗肌：胸锁乳突肌和斜方肌上部纤维

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

胸小肌协同肌：大菱形肌、小菱形肌和背阔肌

动作：

内收内旋手臂。

从伸展的位置屈曲手臂。

下压手臂

胸大肌和胸小肌在后支架式（purvottanasana）被拉伸和唤醒。

唤醒：

四柱支撑式（chaturanga dandasana）：在这个体式时胸大肌和胸小肌（于前锯肌联合）稳定上身。

拉伸和收缩：

上臂拉伸胸大肌的下部纤维。胸小肌收缩拉动下面手臂一侧的肩胛骨。提起胸廓。上臂离心收缩，胸大肌易化拉伸（牛面式B）

【肩胛带和上臂】

运动：肩胛骨

外展（延长）：四柱支撑式

内收（收回）：战士II

向上旋转：手倒立

向下旋转：支撑莲花支撑式（Tolasana）

运动：上臂

弯曲：山式

延伸：反板式（Purvottanasana）

外展：战士II

内收：马面式（Vatayanasana）、牛面式B、加强侧伸展式（Parsvottanasana）

菱形肌

拮抗肌：前锯肌（穿过肩胛骨观看）、斜方肌（下方纤维）和胸大肌（胸肋部位）

协同肌：肩胛提肌和斜方肌（上部纤维）

运动：稳定，收回（内收）和向下旋转肩胛骨，帮助打开胸廓。

在玛里琪I和战士II时，收缩菱形肌打开胸部。

收缩和伸展：在三角伸展式（Utthita Trikonasana）时收缩菱形肌，抵抗前锯肌的运动（它也是收缩的）。这个运动稳定肩胛骨，并且转动胸部。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

前锯肌

拮抗肌：大、小菱形肌和斜方肌（中部纤维）

协同肌：胸大肌和胸小肌

运动：

稳定和延伸（外展）肩胛骨，在做推动运动时，防止肩胛骨的内侧提起或形成翼状。

辅助肩胛骨的旋转

在作四柱支撑式时，前锯肌收缩，防止出现肩胛骨的翼状。

收缩和伸展：

在三角伸展式时，前锯肌收缩，将肩胛骨向两侧牵拉离开中线，并伸展双臂。菱形肌作抵抗运动（在这个体式它也是收缩的）。调整这些拮抗肌的收缩，帮助在这个体式中转到嗯和打开胸部。

三角肌

三角肌前部拮抗肌：三角肌（后部肌束），背阔肌和胸大肌（胸肋部）；协同肌：胸大肌（锁骨部分）

三角肌中部拮抗肌：胸大肌、背阔肌和肱三头肌（长头）；协同肌：冈上肌和肱二头肌（长头）

三角肌后部拮抗肌：三角肌（前部肌束），肱二头肌（长头）和胸大肌（锁骨部分）；协同肌：背阔肌和肱三头肌（长头）

运动：

战士II时三角肌中部收缩，完站手臂。旋转肌套中的冈上肌也参与此运动。

唤醒：

在做反板式时三角肌后部收缩，伸展手臂，同时伸展三角肌前部，肱二头肌和胸大肌等。

收缩和伸展：

在做马面式时伸展三角肌的中部和后部。胸大肌的收缩加强了这个动作。作手倒立时收缩三角肌前侧，伸展了三角肌后侧，背阔肌和斜方肌的下部纤维。

旋转肌套

收缩冈下肌使上臂向外旋转。

肩胛下肌和冈下肌是一对典型的拮抗肌，冈下肌过紧，会限制肱骨的内旋，特别是在作加强侧伸展式（Parsottanasana）时。如果冈下肌虚弱，则会限制手臂向外旋转，例如上轮式。

冈上肌参与上臂外展。冈上肌受伤，斜方肌和三角肌等辅助肌会完成这个动作。在所有的旋转肌套肌腱中，冈上肌最容易受伤，主要是由于肩胛骨肩峰下的肌腱受到冲击。在联系瑜伽体式时，这种冲击容易在犬式和上轮式时发生。可以通过想外旋转肱骨，向内旋转肩胛骨避免这个问题。冈上肌过紧，限制了手臂在胸前交叉的体式，如鸟王式。冈上肌受伤会限制手臂的外展，导致在体式中手臂外展时出现耸肩现象。例如战士II。

收缩肩胛下肌使肱骨内旋。肩胛下肌过紧，限制了向外旋转上臂。如上轮式。肩胛下肌过于虚弱

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

，会限制一些体式，如加强侧伸展式。

- 肩胛下肌拮抗肌：冈下肌、三角肌（后部）和小圆肌；协同肌：胸大肌、背阔肌和三角肌（前部）
- 冈下肌拮抗肌：肩胛下肌、背阔肌、胸大肌和三角肌（前部）；协同肌：小圆肌和三角肌（后部）
- 冈上肌拮抗肌：胸大肌、背阔肌和肱三头肌（长头）；协同肌：三角肌（中部）和肱二头肌（长头）

收缩和伸展：

牛面式B：上面的手臂冈下肌收缩，伸展肩胛下肌。下面的手臂肩胛下肌收缩伸展冈下肌。

冈上肌外展手臂且稳定肩关节（盂肱关节）。

在战士II式时收缩冈上肌参与外展运动。

三角肌中部维持并加强这个运动。

在马面式时伸展冈上肌，牵引上臂进加深在胸前的反向交叉（收缩同侧的胸大肌）加强这个动作。

肱二头肌

是一个有两头的菱形肌。当肘部固定时，收缩肱二头肌的短头使肩胛骨向前倾，收缩肱二头肌长头，降低肱骨头，使它在关节中保持稳定。这两个头合并为一条肌腱止于桡骨的肱二头肌结节（桡骨粗隆）。当肱二头肌收缩时，铅笔旋转为反掌姿势（掌心向上），进一步收缩，肘部屈弯。这条肌肉过紧会限制一些体式，如反板式，过虚会限制如肩倒立。肱肌的作用是协同肱二头肌，肘部屈曲。

拮抗肌：肱三头肌和三角肌（后部）

协同肌：三角肌（前部）和胸大肌（胸肋部分）

收缩：在双腿背部伸展式（Paschimottanasana）时，收缩肱二头肌，弯曲肘部，牵拉上身向前。此运动产生的力量最终影响骨盆的位置，使它向前倾。此时应牵拉坐骨结节向后，伸展腘绳肌。

伸展：在反板式（Purvottanasana）时伸展肱二头肌。收缩肱三头肌和三角肌的后部，增强这个运动。

运动与唤醒：在肩倒立时收缩肱二头肌，弯曲肘部，使前臂向后旋。这个运动稳定了背部，加强肱二头肌和肱肌。

肱三头肌

收缩肱三头肌，使肘部伸展，如下犬式。前臂固定，收缩长头，使肩胛骨向上旋转（通过牵拉它的起点），这个旋转增加了肱骨头与关节盂的接触，稳定了肩关节。肱三头肌的这种收缩还使肩峰向中间移动，离开肱骨头，防止肩峰冲击在肱骨头出。这可以在做一些体式保护旋转肌套，如后弯体式和犬式。收缩三头肌打开肘部前侧（前臂窝），并且可以消除肘部小轮穴的阻塞。三头肌过于虚弱，限制各种手臂平衡体式的完成。

拮抗肌：肱二头肌和三角肌（前部）

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

协同肌：背阔肌和三角肌（后部）

收缩：在做蝎子式（Vrishikasana）和类似的体式时，如孔雀起舞式（Pincha Mayurasana）时，肱三头肌收缩。稳定上臂和肩部。

伸展：在鸟王式B时，伸展上面手臂和下面手臂的肱三头肌。

运动和唤醒：

在做上轮式时收缩三头肌，善战肘部。

三头肌的长头同时向上旋转肩胛骨，并且加权肱骨头和肩关节盂间的接触，这样可以防止肱骨头对肩峰产生冲击。

在做下犬式时，收缩三头肌延展肘部，这个运动产生的力量帮助伸展双膝，拉伸腓绳肌。

胸锁乳突肌

当头部固定时，收缩胸锁乳突肌提升胸廓。当头部活动时，收缩胸锁乳突肌使颈部屈曲。收缩一侧的肌肉，使头部向另一侧转动和倾斜，并且伸展对侧的肌肉。这个肌肉在收颌收束（Jalandhara Bandha）形成锁固和呼吸时辅助提起胸部时非常重要的。胸锁乳突肌过紧限制转动头部、伸展头部，如在体式三角伸展式和反板式。

拮抗肌：斜方肌和颈背部肌肉

协同肌：颈长肌和头长肌

运动和唤醒：

两侧的收缩

向前弯曲颈部，将下巴向下拉

单侧的收缩

转动和倾斜头部，面向另外一侧。

在呼吸时锁固下颌，并提起胸廓。

在莲花坐时，收缩胸锁乳突肌将头部向前压向胸骨，这个动作提升了胸廓，增强了收颌收束。

收缩：

下策胸锁乳突肌在三角伸展式时收缩，拉长了上侧的胸锁乳突肌并转动头部。

伸展：

颈后肌肉和斜方肌上侧在反板式中收缩，拉升两侧的胸锁乳突肌。

小腿和足

小腿和足是很多瑜伽体式的构成基础。很多小的轮穴存在于足部，它们是焕发的第一和第二轮穴的基础。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

腓肠肌

是两头菱状肌，它的作用是趾屈足部。腓肠肌还协助腓绳肌在行走的起始阶段屈膝，并推动身体向前。腓肠肌的僵紧制约了膝关节的伸展（和腓绳肌僵紧一样）。在膝关节甚至时腓肠肌的易

化拉伸是一种有效地突破前屈体式限制的方法。在双腿背部伸展式向前弯曲时，使腓肠肌完全地拉长，然后用双手抓住双脚向头部方向，以抵抗足部的趾屈。在这个姿势上保持一会，然后伸

展膝关节，进一步牵拉双脚向上。通过收缩股四头肌伸直膝关节来拉伸腓肠肌。两手帮助背屈脚踝。

前臂和手

在瑜伽练习里前臂和手的肌肉与上半身和下半身相关联。在首部的很多小轮穴是焕发第四和第五大轮穴的基础。

肌筋膜

肌肉之间的空间是肌筋膜层。血管、神经和淋巴在这个空间的结缔组织中。筋膜层是网状薄膜覆盖于脏器和肌肉的结缔组织。感觉神经分布于各种不同的筋膜层，在瑜伽体式拉伸到筋膜时会

刺激到它们。在瑜伽体式练习时，这中神经的刺激引起情绪和能量的释放。

呼吸

瑜伽呼吸控制法涉及有意识地对进入声门的气流进行控制，如瑙力（nauli）。有意识地让声门打开的程度变窄，可以增加通过鼻和咽腔的空氣的紊流。这种作用增加了从血管丰富的粘膜传递热量给进入人体的空气，使空气的温度超过常温。空气紊流的增加，同时也产生了类似火焰窜升的可以听到的声音的震动。这个增加空气热量和产生空气振动的过程就是我们所说的喉呼吸（Ujjayi）。

使用辅助呼吸肌的力量扩大了肺容量，并增加了呼吸道中空气的紊流。有意识地集中控制收缩这些肌肉带来深层的效应。这个过程在至善坐、战士II、山式和站立体前屈时运用。

以收拢肩胛骨向中线位置来唤醒辅助呼吸肌。保持在这个位置，然后收缩胸小肌尝试着向前转动两肩。这个闭链运动收缩提升和打开胸廓的下部，就像一对风箱一样，扩大了肺容量。开始在至善坐时练习这个技巧，然后在其他体式时应用它，例如在扭转的体式时，压缩胸腔的容积时去运用这个技巧。

辅助呼吸肌：

- 1、收缩竖脊肌和腰方肌甚至下背部。这使胸廓后侧下部牵拉向下。
- 2、温和地收缩腹直肌来平衡这个运动，使胸廓前侧下部牵拉向下，挤压腹部脏器抵抗横隔膜，以更有力地收缩并加强它。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

3、收缩菱形肌，使两肩胛骨相互靠拢，使胸部前侧扩展。

4、保持菱形肌的收缩，同时收缩胸小肌和胸锁乳突肌，这样使胸廓像一对风箱一样提升和扩展。

两手放在膝关节上，向下压，来完成以上的步骤，完全地扩展胸部（通过收缩背阔肌）。

呼气

在进入体式时，使用呼吸的原动力。呼气时，温和地收缩腹直肌、腹横肌、肋间肌。运动这中类型的收缩节奏在运动中连接思想意识和无意识。

协同

训练辅助呼吸肌，以便于在运动中协同扩张和收缩胸部。吸气时，以不同的组合方式收缩辅助呼吸肌来增加肺容量。如组合菱形肌和胸小肌，或组合腹直肌和腰方肌（山式）。呼气时，收缩腹直肌、腹横肌、肋间肌来配出肺部残余的气体。

唤醒辅助呼吸肌是一种非常强有力的技巧。因此，开始要非常温和地收缩，保持高度的小心谨慎缓慢地进行。任何的瑜伽练习都不要用强力，尤其是在呼吸时。始终在导师的指导下小心谨慎，循序渐进地练习。

般达（收束）

会阴收束 Moola Bandha

会阴收束收缩骨盆底部的肌肉提升和调节盆腔脏器，其中包括：膀胱和生殖器官。通过收缩髂腰肌等辅助的肌肉使骨盆底部的肌肉得到复原，并且被唤醒。这使我们集中关注于第一轮穴。同时收缩其他肌群价钱会阴收束。例如温和地将膝关节挤靠在一起（通过收缩内收肌群）来增加骨盆底部肌肉的收缩。双手互推，靠在一起，也有同样的效果。这个现象就是增补效应。

收腹收束 Udyana bandha

收腹收束收缩上腹部区域，约在太阳神经丛一下两英寸（6厘米左右）位置，思想集中于关注第三轮穴。

收颌收束 Jalandhara bandha

收颌收束收缩颈部前侧的肌肉，弯曲颈部，并将下巴抵压胸骨。思想集中于关注第五轮穴。

体式连接身体和心灵。

呼吸控制法连接意识和无意识。

轮穴冥想连接个体与宇宙能量的振动。

平衡所有来自于骨骼系统的力的作用。收缩、放松和拉伸适当的肌肉和骨骼，会使它们自动进行调整与排列。协同作用组合各种体式去完成这个过程。

9、瑜伽师必看之书

10、期待的瑜伽书

11、有些难度

12、很科学，但对我用处不大。骷髅加个眼睛有点惊悚。。。

13、这本书对于瑜伽老师、实用书籍理疗师以及其他与身体相关工作的专业人员来说绝对是一本不可或缺的。其中精准、实用的图解的帮助我学习了很多人体解剖知识，并且让我能在实践中得到具体的应用。这是我所见到的唯一吸引了我的拥有传统医学背景的同事们，同时也令具有丰富经验的瑜

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

伽老师们非常感兴趣的一本瑜伽书。

——Daniel Donachie

在瑜园:<http://www.yudayuan.com>

- 14、很系统的解释了各个体位的训练的肌肉和骨骼~
- 15、这些书的全部内容吗？你也太厉害了吧。。。。。
- 16、终究是一次不错的尝试。
- 17、英文版比中文版少 细节多
- 18、没有我想像中的好，但可能是因为对解剖学太不懂的原因，书如果是按体式编排可能更有帮助。期待体式的姊妹篇。
- 19、实践证明 我还是不够好学勤奋 碰到系统的知识书 自动逃避。所以这本书只是被翻过 未读完
- 20、在瑜园:<http://www.yudayuan.com>
- 21、#最近在练张蕙兰的瑜伽#顺便了解下一些部位，不过好多名词有点难懂，先大概扫扫
- 22、不可或缺
- 23、对于瑜伽练习过程中，对于肌肉的运动过程想有了解的人，非常有益，值得推荐。
- 24、常常听到对瑜伽望而却步的朋友说：“我的韧带不行.....”其实这是一个普遍的误解。

韧带是没有弹性的，本身并不可收缩。它的主要功能是保持关节的稳定性，——与其说它“提供了关节在一定范围内的灵活性”，不如说是将关节的灵活性限定在一个安全的范围内。这样，在各种运动中，我们的关节才不会由于肌肉的冒然伸缩而脱位，因为我们在尚未受到实质性伤害时已经感觉到疼痛，这个疼痛既不在肌肉，也不在关节，而来自韧带上的感觉神经。所以我见到身旁的人龇牙咧嘴就会及时恭喜：“您的韧带很行！”正是在韧带的实时保护下，我们才可以放心地做各种调整，最终走上一条不痛的路；当我们将一个又一个的体式做到位，我们也就走通了一条有一条的路。

我们能调整的主要是骨骼肌：肌肉的力量大小和肌肉的用力方式。那些看得见、摸得着的肌肉可以在短时间内通过简单粗暴的训练获得，也可能由于长期不适当的用力方式累积形成，不管怎样，如果那块肉并不能收放自如，多半是块蠢肉，必然妨碍身体其它部分的协作和能量输送，增加体式完成的困难。瑜伽练就的是有觉知的肌肉：该出力则出力，无需费力则放松；该伸展则伸展，该收紧则收紧。每一个体式都不是单靠某一块肌肉的努力就可以做到的，常常需要一组协同肌、一组拮抗肌来配合，并在长期练习中不断唤醒那些不常用或用而不知的辅助肌。

以双角式为例，这个体式使双腿得到充分的伸展，但几乎调动了全身的肌肉来配合：具体而言，需要拉伸竖脊肌、腿后肌群（腓绳肌）和腓肠肌，同时收缩腹直肌、髂腰肌、股四头肌和三角肌来强化拉伸；为了避免肌肉的拉伸力量超过关节应力，应该在拉伸的同时温和地收缩被拉伸的肌肉，这个小技巧不但保护关节、稳固体式，并且使得被拉伸的目标肌群在体式结束后得到深度的放松，因为“这个举动引发了包括高尔基体的反射弧”。

我们姑妄称之的“体式”，其梵文原义包含了“舒适或毫不费力”的意思。除了灵活调配肌肉，我们还需要充分考虑到每个体式的重心，将骨骼的长轴和地心引力保持在一个方向上，否则便不得不额外应用肌肉的力量来获得平衡，也就不可能“舒适或毫不费力”了。仍然以双角式为例，股骨和胫骨的长轴就应该和地心引力的方向一致：尾椎前倾增加肩膀的紧张和落在手腕的压力，尾椎后倾则过度拉伸双腿后部并施加对膝盖的压力，容易损伤关节、拉伤韧带。而在所有的坐姿中，脊柱的长轴需和地心引力一致。（之所以不说“垂直于地面”，是考虑到有些练习场地可能本身就不平稳。）掌握地心引力与骨骼之间的关系，不但有助于将体式做到位，并且减少了保持体式时肌肉所消耗的能量，想不优雅都难！

瑜伽体式练习需要良好的弹性或开松的韧带不折不扣是个偏见。事实上只有在循序渐进的体式练习中，通过对身体各部位的觉察和有效控制，才可能改善身体的弹性。身体的弹性来自于肌肉、骨骼、韧带的灵活协作，来自于灵活性和稳定性的同步提高，不然受伤是迟早的事。如果对肌肉的控制尚不得力就强行拉开韧带，一方面韧带会受伤引起筋膜炎；另一方面即使韧带被强行拉开，那么相应的

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

关节的活动范围就增加了，很容易被无知的肌肉拉入歧途。

此外，骨是动态活性组织，骨对压力的反应产生沉积钙质层来重塑骨的内部结构。长期缺乏健康压力的骨会逐渐疏松，骨密度下降；而如果运动不当，更会直接伤害到关节和骨骼。不少人练习瑜伽体式伤到尾椎、腰椎、颈椎都是由于不会调配肌肉，只看到体式的外在轮廓，完全忽略肌肉的配合，无知野蛮地去模仿。盲目地追求pose十分荒谬！毕竟，模型或尸体可以被摆放成任何pose；作为活人，体式的意义全在练习的过程中，在每一个细微的、局部的有益于整体的改善中。

如果身边缺乏明师，身体大部分的肌肉还有待唤醒，那么《哈他瑜伽关键肌肉全解》这本书对于体式练习很有帮助，它展示了身体重要关节部位的具体肌肉分布和走向，以瑜伽基础体式为例来阐释关键肌肉的应用。好比对照菜谱做菜，总比新手自己试来试去的省工夫；而这盘菜是你的身体，没得换的，是不是该更小心一些呢？

书中用了大量的图例来说明肌肉之间的关联，列出了主要关节部位的韧带，这些知识不但有助于优化瑜伽体式的练习，而且可用于理疗的参考。比如当身上某一部位感觉不对时，你知道大概与哪些肌肉有关，从而按摩、放松那些部位的软组织；或者，找到一个比较有针对性的瑜伽体式加以练习。

25、很好

26、瑜伽体式于人，就像书与人。你不能受制于书，但书能改善你。。生理解剖学就是哈他的艺术

27、完全翻烂地步

28、简单明了 清晰实用

29、看瑜伽视频应去瑜伽大院<http://www.yudayuan.com>

跟大师交流应去瑜伽客论坛<http://www.yogakr.com>

30、不是全部内容，如果配图的话，效果会更好些

31、翻译的不是专业人士。很多该详尽的地方意义模糊。图片一般

32、瑜伽师都会看的书，喜欢瑜伽的朋友可以拿来了解。不过内容有些枯燥，都是各种骨骼肌肉的详解。后面还有测试题。

33、很好玩

34、OK

35、图画的很详细 就是解释得有点看不懂 更像是一本图鉴 而不是一本图书

36、这本书的图解非常好，对于我这样并没有多少解剖知识的人来说助益良多。如果你同我一样，那就要推荐你看了。

但是书中的解剖讲解在联系瑜伽动作方面有所欠缺，比如它仅说长骨有杠杆作用，但是在练习中，起杠杆作用的骨头如何确定位置才能帮助动作呢？这个没有进一步说明。

此书在每个肌肉部分都有相应的动作范例，这些动作是加强此部分肌肉的练习，非常有帮助。遗憾的是，我也希望可以看见一些伤病的练习建议，比如膝关节或肌肉有伤的人，是否还是做同样的动作？还是应该避免做这些动作呢？如果能增加这部分更深层次的内容，这本书就完美了。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

精彩书评

1、记得以前刚开始练瑜伽时，自己总是咬牙切齿，埋头苦干想法设法去把体式做到位。一堂课下来，注意力却完全专注在体位上，甚至练习后出现因过度而造成全身的酸痛。如果这样继续下去，不仅犯忌了瑜伽的原理，还丧失了体位法给身体带来的功效。而缘于学习的需要，也对解剖学有一定了解的基础情况下。买了此书，细嚼慢咽的看了一段时间。此书主要以肌肉全解为主，少数衔接一些骨骼知识。结合生动形象的图片，每个体式都着重标志出那些肌肉伸展，那些肌肉与关节放松。怎样才是正确的做法？大众习惯性错误的做法，会带来什么伤害？怎样纠正错误，防止身体受伤？这一切，书中都详细分解。所以现在，我不在乎体式多到位，而更注重的是聆听身体的感受，舒服的享受过程。譬如幻椅式，不要觉得肌肉的酸胀就受不了，想着这个动作不仅能纤细大腿，还能滋养膝关节，让营养渗入关节更深层的组织里。还有一些小技巧，做前屈动作时，腹部内收，肌肉的伸展又更深层些。做船式时，腹部内收的同时，把意识专注在锻炼的腹直肌，这样还起到事半功倍的功效，多美好的事！当然，要是作为一名专业的瑜伽教练们，强烈建议要买此书。深层的了解，不仅是自我增识，还能让会员们更安全更有效的练习。<http://www.douban.com/group/522589>

2、这本书对于瑜伽老师、实用书籍理疗师以及其他与身体相关工作的专业人员来说绝对是一本不可或缺。其中精准、实用的图解的帮助我学习了很多人体解剖知识，并且让我能在实践中得到具体的应用。这是我所见到的唯一吸引了我的拥有传统医学背景的同事们，同时也令具有丰富经验的瑜伽老师们非常感兴趣的一本瑜伽书。

——Daniel Donachie

在瑜园：<http://www.yudayuan.com>

3、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来重塑骨的内部结构。骨质疏松时骨密度下降。这和年龄以及更年期妇女雌激素降低有关。研究显示，坚持某种形式的练习会维持骨密度的正常。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。骨的形状反映了它的功能，瑜伽运用了每块骨的特有潜力，运用长骨的杠杆作用深入体式，扁骨（和它相伴的核心肌肉）来加强稳定性，短骨类椎体来承受重量。瑜伽体式称为asana，梵文解释为：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毫不费力的。这就减低了保持体式时肌肉所消耗的能量。如站立前屈（utthanasana），股骨和胫骨的长轴应该和地心方向一致。至善坐（siddhasana），脊柱的长轴和地心引力一致。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。如果掌握了地心引力与骨骼的关系，在练习时就不再需要肌肉的力量（或减少很多）。单腿内收直棍式（Eka Pada Viparita Dandasana）连接上下附属骨骼使中轴骨骼产生了运动，后湾体式刺激到脊神经。山式（tadasana）脊柱侧弯是脊柱向侧偏伴随旋转的一种脊柱畸形疾病。大部分脊柱侧弯是原发性的，其他包括先天性和神经肌肉型脊柱侧弯。瑜伽体式（玛里琪式 marichyasana、蝗虫式 salabhasana、半英雄坐前曲伸展式 triang mukhaikapada paschimottanasana）可以展开缩短一侧的肌肉来对抗这个进程。这些动作收缩和拉伸背部肌肉。关节软骨覆盖在关节的表面，使两端的骨能顺滑运动，施加过多的压力在脆弱的软骨上会损伤它，最终导致关节炎。每个动作都有一个相等且相反的反作用力。肌肉收缩和重力产生相对的力并且相遇在关节的表面。关节在不吻合状态下的运动会使压力击中在很小的表面区域。很大的力量集中在很小的关节软骨上会造成它的损伤，甚至不可逆转的改变。一些瑜伽体式有可能会使关节错位或者不吻合。要避免这种伤害：1利用每个关节能提供的最大活动区域；2对关节的保护是让它们在本身结构的有限范围内运动。树式（vrksasana）锻炼了左右股骨头在髌臼的角度，膝盖髌骨对胫骨形成垂直的压力。髌关节的球窝形态比膝关节的铰链形态活动的范围更大，莲花式（padmasana）需要髌关节做很大程度的外旋已使脚能放在对侧的腿上。如果用膝关节来达到这种外旋的程度就会造成不吻合的状态，造成一种非正常的关节应力分布，损伤膝关节内侧的组织结构。因此很关键的是首先要使球窝状的髌关节充分旋转来保护铰链状的膝关节。站立前屈（Uttanasana）的练习将上半身的重量通过背部的韧带传到骨盆，这牵拉骨盆前倾，并使坐骨结节转向上，被动地拉伸腘绳肌（腿后肌群）。骨盆和髌部的韧带的形态反映了它们的功能。骨盆的韧带致密强劲以实现这些关节的负荷功能。髌关节的韧带形态则是起到在行走和跑步时保持髌部的稳定性。前髌股韧带是髌关节的一部分并起到稳定髌关节的作用。当股骨伸展外旋时它们被拉紧。当股骨屈曲并内旋时它们放松。它们的紧张限制了髌关节在跨步和分腿前弯体式（座角式）时的伸展。这中限制可以用骨盆的前倾和股骨的内旋来克服。和髌部致密的韧带不同，肩部的盂肱韧带结构很细。它的形

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

态设计是为了保证肩关节在很大的范围内活动。下孟肱韧带是三组孟肱韧带里最重要的一组，当肱骨外展和外旋时下孟肱韧带是拉紧的。运动是由施加在关节上的各种不同的力决定的。这些力由肌肉产生，肌肉的形状、起点（肌肉在骨近侧的附着点）、止点（肌肉在骨远侧的附着点）则影响了身体不同姿态。主动肌这些肌肉的收缩使关节进行某些运动。屈膝时腘绳肌起主动作用。协同肌在主动肌发火作用时帮助并协作产生同样作用的肌肉，但通常这些协作并不一定有效。髋关节屈曲时腰肌起协同作用。拮抗肌主动肌收缩时拮抗肌处于放松状态，对关节的运动产生相反的作用。股四头肌(大腿前侧)就是在腘绳肌产生力屈膝时起到拮抗的作用。当伸直膝关节时，股四头肌起主动作用而腘绳肌则起到拮抗作用。肌腱使肌肉附着于骨骼，传递肌肉产生的力量，运动关节。肌腱也有感觉神经来和大脑反馈关于肌肉张力和关节位置的信息。肌腱和韧带有一定限度的伸展力但不收缩。练习瑜伽提高肌腱和韧带的柔韧性。在温度较高的房间里这个作用更明显。练习者不应该伸拉肌腱或韧带至超出它们的正常长度，否在会引起伤害。单腿站立的树式（vrksasana）髂肌和臀中肌为单关节肌肉，因为它们起始于髌骨另一端附着在股骨近段，跨过（和运动）仅仅是髋关节。这个体式中髂肌和臀中肌对于站立腿的髋关节起到稳定作用。腰方肌、腰肌、股直肌和缝匠肌则为多关节肌肉，它们都跨过（和运动）不止一个关节。这些肌肉对弯曲的这条腿起到弯曲、外展和外旋的作用。拉伸肌肉1、静态拉伸主动静态拉伸，这包括收缩拮抗肌来伸拉目标肌肉。前弯体式双腿背部拉伸（Paschimottanasana）时，收缩股四头肌、髂腰肌和二头肌使腿后肌群处于主动静态拉伸。在主动静态拉伸时拮抗肌产生一种成为`交互抑制`的现象，在此期间中央神经系统会发出信号到目标肌群使之放松。被动静态拉伸发生于我们放松身体仅仅依靠身体重量拉伸肌肉时。恢复性的体式支撑桥式（Setubandha）是很好的例子，此时髂腰肌处于被动的静态拉伸。2、易化拉伸在主动静态拉伸时收缩被拉伸的肌肉。这个举动引发了包括高尔基体的反射弧，这样收缩肌束时被拉伸的目标肌群得到深度的放松。这个过程被称为本体感受神经肌肉拉伸（PNF）。作为普遍的原则，温和地收缩被拉伸肌肉来避免过度施力在关节上。瑜伽练习者应用易化拉伸来深入体式的练习。3、动态拉伸串联法（vinyasa）通过重复的运动逐渐加深拉伸的程度。在早晨进行的动态拉伸唤醒肌肉为一天做好准备。每个体式的形态反映了它的作用，反之亦然。战士II（Virabhadrasana II）分析身体在瑜伽体式时的位置：前膝关节屈曲前髋关节屈曲后髋关节伸展后脚向内旋躯干伸展手臂外展前臂内旋颈部和头旋转复合运动1、关节联动相邻关节在不同的平面上运动称为关节联动。在侧弯的三角伸展式（Utthita trikonasana），脊柱承受了一系列复杂的关节联动，包括在不同层面的旋转，屈曲和伸展。前腿的髋关节的姿态包括了大腿（股骨）在髋关节的屈曲和骨盆的前倾。2、开链和闭链运动开链：动作中远端肢体的止点处可自由运动，如战士II中外展的大臂三角肌。闭链：动作中远端集体的止点（嵌入点）或身体局部被固定。如战士II中使用骨盆降低的髂腰肌。-----【骨盆带和大腿】髋关节屈曲：站立单腿前伸展伸展：蝎子式外展：仰卧手抓大脚趾式内收：玛里琪内旋：鸟王式外旋：莲花坐骨盆运动前倾 站立体前屈后倾 上轮式旋转：鸟王式髂腰肌（腰肌）：腰大肌和髂肌髂腰肌在收缩和伸展时第二轮被焕发。髂腰肌以联动的方式移动下背部的骨骼、骨盆和髋关节。这意味着当髂腰肌收缩时，是可能达到几个关节同时运动。拮抗肌为臀大肌和腘绳肌协同肌为阔筋膜张肌、缝匠肌、股直肌和耻骨肌。动作：协同：战士II（Virabhadrasana II）、单腿内收直棍式（eka pada viparita dandasana）开链：站立单腿前伸展 股骨在髋关节的屈曲和外旋闭链：战士II 弯曲躯干、骨盆前倾、对腰椎支持和增加力量。收缩：三角伸展式（Utthitatrikonasana）对髂腰肌的腰大肌部分进行了最佳的收缩，使骨盆前倾，将腘绳肌的起点（坐骨结节）拉开远离止点（腿下部）并加强它们的伸展。收缩了髂肌部分完全唤醒了髂腰肌。伸展：鸵鸟式（Ushtrasana）通过收缩臀部和躯干的伸肌来拉伸髂腰肌，其中包括臀大肌。股四头肌的收缩加强了伸展的力度。臀大肌协同肌：半膜肌、半腱肌、股二头肌、腰方肌和内收大肌拮抗肌：髂腰肌、股直肌和耻骨肌动作：伸展和外旋髋部。上部纤维组织协助大腿的外展。协助稳定完全展开的膝关节（通过髂胫束的作用）。开链运动的收缩使髋关节伸展和外旋。在战士III（Virabhadrasana III）时臀大肌收缩提起和外旋后腿。在止点髂胫束上的纤维同时也协助稳定伸直的膝关节。闭链运动的收缩在战士II（Virabhadrasana II）伸展躯干。臀大肌在手抓脚趾时离心收缩并得到拉伸和加强。骆驼式（Ushtrasana）时臀大肌在闭链运动时收缩展开躯干。收缩：反板式（purvottanasana）臀大肌收缩，它的外旋作用被臀中肌（前侧纤维）、阔筋膜张肌和内收肌群的收缩所中和。（将脚底压向地面来加强这个作用）。伸展：站立体前屈（Utthanasana）臀大肌在这类前曲躯干和臀部的体式时得到拉伸。臀中肌协同肌：臀小肌、阔筋膜张肌、梨状肌。拮抗肌：内收肌群和股方肌动作：单腿头碰膝式（Janusirasana）时臀中肌收缩和外展屈曲的腿，前侧的纤维中度旋转大

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

腿保护膝关节。半月式 (Ardha chandasana) 时臀中肌收缩提起和外展伸直的腿。玛里琪IV (marichyasana) 收缩臀中肌加深扭转的程度。这中等长的收缩方式唤醒臀中肌。扭转三角式 (parivrtta trikonasana) 时收缩后侧腿的臀中肌来通过旋转大腿以加深躯干的扭转程度。收缩：上轮式 (urdhavadhanurasana)：收缩臀中肌前侧纤维内旋髋关节，由臀大肌收缩产生的力量消除了髋关节的压力（使髋部伸展）拉伸：马面式 (vatayanasana)：外旋的髋部拉伸臀中肌（尤其是前侧纤维）。所有类似于莲花坐时腿的动作（外旋）都有这类的拉伸。阔筋膜张肌协同肌：股四头肌、髂腰肌、臀大肌前侧（髂胫束止点）、臀中肌。拮抗肌：腘绳肌、外展肌群和臀大肌（股骨止点）动作：屈曲、内旋和外展髋，站立时支撑胫骨上的股骨开链：收缩使加强侧伸展式 (parsvottonasana)、上轮式 (urdhavadhanurasana) 时大腿向内转动并使膝关节伸直。伸展：莲花坐 (padmasana) 拉伸阔筋膜张肌。离心收缩阔筋膜张肌时有助于这个体式联系，唤醒肌肉。收缩：在半月式 (Ardha chandasana) 时收缩来抬起腿并保持稳定。耻骨肌协同肌：内收肌群、髂腰肌和股方肌拮抗肌：臀中肌、阔筋膜张肌、梨状肌动作：内收、屈曲和内旋髋分腿扭转头倒立式 (parivrttaikapada sirasana) 时耻骨肌收缩使两侧的股骨内收协助髂腰肌，屈曲前腿的髋。同样的原理应用在扭转三角伸展式 (parivrtta trikonasana)。唤醒：束角式 (Baddhakonasana) 唤醒耻骨肌。等长理性收缩加深唤醒的程度。闭链运动时加强侧伸展 (parsvottonasana) 前腿一侧的耻骨肌收缩使骨盆（和躯干）前弯拉伸：束角式 (Baddhakonasana)：耻骨肌在这个身体治吏的变式中处于完全拉伸的状态。收缩：鹤禅式 (Bakasana)：收缩内收肌群稳定这个体式。内收大肌拮抗肌：臀中肌、臀小肌、阔筋膜张肌、梨状肌协同肌：内收肌群、股方肌动作：内收髋。后侧纤维伸展外旋髋部侧鹤禅式 (parasva bakasana) 时收缩内收大肌使两大腿紧靠在一起。收缩内收大肌iezhu臀大肌，在侧角扭转 (parivrtta parsvokonasana) 时伸展和外旋后腿。唤醒：坐角式 (upavistha konasana) 通过外展和屈曲大腿拉伸和唤醒内收大肌。束角式 (Baddhakonasana) 通过等长离心收缩拉伸和唤醒内收大肌。收缩：侧鹤禅式 (parasva bakasana) 时收缩内收大肌抬起小腿使扭转进一步加深。拉伸：内收大肌和整个内收肌群在坐角式 (upavistha konasana) 时得到拉伸（远端后侧的肌肉最先得拉伸）。内收肌群的僵紧造成坐姿时膝关节离地很高，如束角式 (Baddhakonasana) 和至善坐 (Siddhasana)。膝关节高意味着重心高。在重心高时保持坐姿就需要肌肉使用更多的力。降低膝关节使坐姿的保持更加容易。放松紧张的内收肌群对放低膝关节有帮助。先将腿放好为束角式，然后尝试内收用力同时用肘去对抗。等长收缩内收肌一会儿然后以放低膝关节来拉长它们。外旋肌：梨状肌、股方肌梨状肌的拮抗肌：内收肌群和臀中肌（前侧纤维）；协同肌：臀中肌（外侧和后侧纤维）、臀小肌和阔筋膜张肌股方肌的拮抗肌：臀中肌（前侧纤维）、臀小肌和阔筋膜张肌；协同肌：内收肌群动作：梨状肌外旋和外展髋。股方肌外旋和内收髋。梨状肌闭链运动时收缩使骨盆后倾。莲花坐 (padmasana) 时外旋肌群使髋部处于外旋位置。外旋肌群收缩可以加深束角式。收缩：仰卧手抓大脚趾B (supta padangusthasana B) 所有髋部的外旋肌群在这个体式时都收缩。梨状肌还协助臀中肌外侧纤维外展股骨。拉伸：玛里琪III收缩内旋肌群（括筋膜张肌和臀中肌前侧纤维）拉伸外旋肌群。股四头肌：股直肌、股中间肌、股内侧肌、股外侧肌协同肌：髂腰肌、阔筋膜张肌拮抗肌：腓肠肌、缝匠肌、股薄肌动作：伸展膝关节股直肌可屈曲髋部。三角伸展式 (utthita trikonasana) 时，股四头肌收缩，伸展膝关节屈曲髋部（股直肌）。唤醒：上轮式 ()：股外侧肌、中间肌和内侧肌收缩使膝关节伸展。股直肌拉伸和收缩（离心收缩）收缩：站立体前曲：使股四头肌收缩，提起髌骨，甚至膝关节并拉伸拮抗肌（腿后肌群）拉伸：半英雄前曲伸展式：弯曲膝关节拉伸股外侧肌、中间肌和内侧肌。股直肌放松使髋处于屈曲位置。伸直的腿，股四头肌收缩拉伸对应的腿后肌群。在站立的体式中避免过度伸展或是`锁死`膝关节是非常重要的，否在将会过度伸展腿后肌群并在膝关节的关节软骨上产生一种不健康的压力。收缩膝关节的屈肌会帮助避免多度伸展膝关节。缝匠肌是一长带状肌肉起始于髌前上棘止于胫骨上内侧表面。在至善坐 (siddhasana)、莲花坐 (padmasana)、树式 (vrksasana) 和单腿头碰膝式 (janu sirsasana) 时缝匠肌屈曲，内收和外旋大腿。股神经支配着缝匠肌，刺激第二轮穴。腿后肌群（腘绳肌）：股二头肌、半腱肌、半膜肌协同肌：臀大肌、缝匠肌、股薄肌、腓肠肌拮抗肌：股四头肌、髂腰肌股二头肌动作：屈膝伸展髋。屈膝时胫骨外旋。玛里琪III：股二头肌收缩使屈曲膝盖关节胫骨外旋。胫骨的外旋显示了髋部是内旋，以此加强躯干的旋转。唤醒：下犬式 (adho mukha svanasana) 拉伸唤醒股二头肌。半膜肌和半腱肌动作：屈膝和髋部伸展。屈膝时胫骨内旋。玛里琪I时半膜肌和半腱肌收缩，屈膝并胫骨内旋。胫骨内旋而髋部则外旋，这加深了躯干的扭转。唤醒：仰卧手抓大脚趾式B (supta padangusthasana B) 半膜肌和半腱肌被唤醒。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。收缩：髂腰肌跨步动作：在跨步的姿势上，通过收缩前方腿的腘绳肌拉动身体向前，加强对髋

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

腰肌的拉伸作用。拉伸：苍鹭式（krounchasana）这个体式拉伸腿后肌群的所有肌肉。收缩屈膝一侧的髂腰肌使骨盆前倾，将腿后肌群的起点拉伸远离止点。这加强了腿后肌群的拉伸。 - - - - -

- - - - - 【躯干】运动：屈曲：双腿背部伸展

（paschimottonasana）伸展：上轮式（urdhavadhanurasana）扭转：扭转三角式（privrtta trikonasana）侧弯：三角伸展式（utthita trikonasana）腹肌：腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌腹部拮抗肌：竖脊肌和腰方肌；斜肌拮抗肌：同侧的肌肉旋转拮抗。腹部协同肌：彼此协同（作用于腹部的挤压）；斜肌协同肌：对侧肌肉是旋转协同的，它们可以协助彼此来转动身体。腹直肌动作：屈曲躯干也压缩腹部收缩腹直肌使躯干屈曲向前。加深双角式（prasarita padottanasana）的程度。收缩髂腰肌和股四头肌会进一步加强这个作用。唤醒：船式（navasana）唤醒腹直肌斜肌动作：腹外斜肌：单侧收缩旋转使同侧肩部向前以及躯干侧弯。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。腹内斜肌：单侧收缩旋转使对侧肩部向前以及躯干侧弯。双侧收缩使躯干屈曲和压缩腹部。三角伸展式（utthita trikonasana）时腹部内斜肌的上边和腹外斜肌的下面收缩转动躯干，同时它们的对侧被拉伸。通过收缩腹部肌肉压缩腹部脏器给腰椎周围的肌肉提供了额外的支持。后弯体式时轻微收缩腹部肌肉还可以抵抗腰椎的过度伸展和调节腹部器官（通过离心收缩）。这中收缩的方式会激活收腹收束（位于太阳神经丛区域），焕发第三轮穴。扭转体式对腹部脏器产生扭绞效果。腹部肌肉在扭转的体式中是核心的原动肌肉。与其他协同肌肉一起完成扭转的体式。如在扭转的至善坐一侧的胸锁乳突肌、背阔肌和三头肌协助另一侧的二头肌和腿后肌群价钱扭转的动作。协同：在体式里联合各部位肌肉产生协同作用，收缩协同肌肉来拉长拮抗肌。双角式时腹直肌、髂腰肌、股四头肌和三角肌、二头肌拉伸竖脊肌、腿后肌群和腓肠肌。背肌：竖脊肌、腰方肌协同肌：彼此协同，背阔肌和斜方肌动作：伸展、侧弯并协助旋转脊柱外侧的竖脊肌和深层的腰方肌收缩可扭转北部并提起肾区。如玛里琪III扭转时。在山式时竖脊肌和腰方肌提起并使脊柱伸直。呼吸时腰方肌开链运动收缩拉胸廓向下。协同：竖脊肌在后湾体式反板式

（purvottanasana）中是原动肌。联合竖脊肌和在这个动作中的协同肌，包括股四头肌、臀大肌和三头肌。这种结合后的力量拉伸了股直肌、髂腰肌、腹直肌和胸大肌、三头肌和进步前倾肌肉。背阔肌拮抗肌：三角肌前束、胸大肌（锁骨部分）、二头肌的长头协同肌：三角肌后束、胸大肌（胸肋部分；伸展肱骨）三头肌长头动作：伸展手臂（从屈曲的位置）。内旋和内收手臂。在上犬式（urdhva mukha svanasana）背阔肌收缩拉起下背部向上并展开胸廓。唤醒：下犬式（Adho mukha svanasana）拉伸背阔肌。在下犬式（Adho mukha svanasana）转换为上犬式（urdhva mukha svanasana）时别括己与胸大肌联合通过手臂将身体拉向前。斜方肌下部纤维拮抗肌：斜方肌的上部纤维，大小菱形肌和胸锁乳突肌上部纤维拮抗肌：斜方肌的下部纤维，胸大肌、胸小肌和背阔肌下部纤维协同肌：胸小肌、胸大肌和背阔肌上部纤维协同肌：三角肌前和外侧、大菱形肌和胸锁乳突肌动作：斜方肌的上部纤维在上轮式（urdhavadhanurasana）时收缩协助举起身体上部，想外旋转肩胛骨和拉动关节窝与肱骨头更多地联结。唤醒：斜方肌的中部和下部纤维在莲花支撑式（talasana）时收缩，举起身体，收回肩胛骨向内向下。这块肌肉的虚薄会制约这个体式的完成。胸大肌和胸小肌胸大肌拮抗肌：三角肌中束、冈上肌、冈下肌和肱二头肌长头胸大肌协同肌：背阔肌和肱三头肌长头胸小肌拮抗肌：胸锁乳突肌和斜方肌上部纤维胸小肌协同肌：大菱形肌、小菱形肌和背阔肌动作：内收内旋手臂。从伸展的位置屈曲手臂。下压手臂胸大肌和胸小肌在后支架式（purvottanasana）被拉伸和唤醒。唤醒：四柱支撑式（chaturanga dandasana）：在这个体式时胸大肌和胸小肌（于前锯肌联合）稳定上身。拉伸和收缩：上臂拉伸胸大肌的下部纤维。胸小肌收缩拉动下面手臂一侧的肩胛骨。提起胸廓。上臂离心收缩，胸大肌易化拉伸（牛面式B） - - - - -

- - - - - 【肩胛带和上臂】运动：肩胛骨外展（延长）：四柱支撑式内收（收回）：战士II向上旋转：手倒立向下旋转：支撑莲花支撑式（Tolasana）运动：上臂弯曲：山式延伸：反板式（Purvottonasana）外展：战士II内收：马面式（Vatayanasana）、牛面式B、加强侧伸展式（Parsvottonasana）菱形肌拮抗肌：前锯肌（穿过肩胛骨观看）、斜方肌（下方纤维）和胸大肌（胸肋部位）协同肌：肩胛提肌和斜方肌（上部纤维）运动：稳定，收回（内收）和向下旋转肩胛骨，帮助打开胸廓。在玛里琪I和战士II时，收缩菱形肌打开胸部。收缩和伸展：在三角伸展式（Utthita Trikonasana）时收缩菱形肌，抵抗前锯肌的运动（它也是收缩的）。这个运动稳定肩胛骨，并且转动胸部。前锯肌拮抗肌：大、小菱形肌和斜方肌（中部纤维）协同肌：胸大肌和胸小肌运动：稳定和延伸（外展）肩胛骨，在做推动运动时，防止肩胛骨的内侧提起或形成翼状。辅助肩胛骨的旋转在作四柱支撑式时，前锯肌收缩，防止出现肩胛骨的翼状。收缩和伸展：在三角伸展式时，前锯肌收缩，将肩胛骨向两侧牵拉离开中线，并伸展双臂。菱形肌作抵抗运动（

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

在这个体式它也是收缩的)。调整这些拮抗肌的收缩,帮助在这个体式中转到嗯和打开胸部。三角肌三角肌前部拮抗肌:三角肌(后部肌束),背阔肌和胸大肌(胸肋部);协同肌:胸大肌(锁骨部分)三角肌中部拮抗肌:胸大肌、背阔肌和肱三头肌(长头);协同肌:冈上肌和肱二头肌(长头)三角肌后部拮抗肌:三角肌(前部肌束),肱二头肌(长头)和胸大肌(锁骨部分);协同肌:背阔肌和肱三头肌(长头)运动:战士II时三角肌中部收缩,完站手臂。旋转肌套中的冈上肌也参与此运动。唤醒:在做反板式时三角肌后部收缩,伸展手臂,同时伸展三角肌前部,肱二头肌和胸大肌等。收缩和伸展:在做马面式时伸展三角肌的中部和后部。胸大肌的收缩加强了这个动作。作手倒立时收缩三角肌前侧,伸展了三角肌后侧,背阔肌和斜方肌的下部纤维。旋转肌套收缩冈下肌使上臂向外旋转。肩胛下肌和冈下肌是一对典型的拮抗肌,冈下肌过紧,会限制肱骨的内旋,特别是在作加强侧伸展式(Parsottanasana)时。如果冈下肌虚弱,则会限制手臂向外旋转,例如上轮式。冈上肌参与上臂外展。冈上肌受伤,斜方肌和三角肌等辅助肌会完成这个动作。在所有的旋转肌套肌腱中,冈上肌最容易受伤,主要是由于肩胛骨肩峰下的肌腱受到冲击。在联系瑜伽体式时,这种冲击容易在犬式和上轮式时发生。可以通过想外旋转肱骨,向内旋转肩胛骨避免这个问题。冈上肌过紧,限制了手臂在胸前交叉的体式,如鸟王式。冈上肌受伤会限制手臂的外展,导致在体式中手臂外展时出现耸肩现象。例如战士II。收缩肩胛下肌使肱骨内旋。肩胛下肌过紧,限制了向外旋转上臂。如上轮式。肩胛下肌过于虚弱,会限制一些体式,如加强侧伸展式。肩胛下肌拮抗肌:冈下肌、三角肌(后部)和小圆肌;协同肌:胸大肌、背阔肌和三角肌(前部)冈下肌拮抗肌:肩胛下肌、背阔肌、胸大肌和三角肌(前部);协同肌:小圆肌和三角肌(后部)冈上肌拮抗肌:胸大肌、背阔肌和肱三头肌(长头);协同肌:三角肌(中部)和肱二头肌(长头)收缩和伸展:牛面式B:上面的手臂冈下肌收缩,伸展肩胛下肌。下面的手臂肩胛下肌收缩伸展冈下肌。冈上肌外展手臂且稳定肩关节(盂肱关节)。在战士II式时收缩冈上肌参与外展运动。三角肌中部维持并加强这个运动。在马面式时伸展冈上肌,牵引上臂进加深在胸前的反向交叉(收缩同侧的胸大肌)加强这个动作。肱二头肌是一个有两头的菱形肌。当肘部固定时,收缩肱二头肌的短头使肩胛骨向前倾,收缩肱二头肌长头,降低肱骨头,使它在关节中保持稳定。这两个头合并为一条肌腱止于桡骨的肱二头肌结节(桡骨粗隆)。当肱二头肌收缩时,铅笔旋转为反掌姿势(掌心向上),进一步收缩,肘部屈弯。这条肌肉过紧会限制一些体式,如反板式,过虚会限制如肩倒立。肱肌的作用是协同肱二头肌,肘部屈曲。拮抗肌:肱三头肌和三角肌(后部)协同肌:三角肌(前部)和胸大肌(胸肋部分)收缩:在双腿背部伸展式(Paschimottanasana)时,收缩肱二头肌,弯曲肘部,牵拉上身向前。此运动产生的力量最终影响骨盆的位置,使它向前倾。此时应牵拉坐骨结节向后,伸展腘绳肌。伸展:在反板式(Purvottanasana)时伸展肱二头肌。收缩肱三头肌和三角肌的后部,增强这个运动。运动与唤醒:在肩倒立时收缩肱二头肌,弯曲肘部,使前臂向后旋。这个运动稳定了背部,加强肱二头肌和肱肌。肱三头肌收缩肱三头肌,使肘部伸展,如下犬式。前臂固定,收缩长头,使肩胛骨向上旋转(通过牵拉它的起点),这个旋转增加了肱骨头与关节盂的接触,稳定了肩关节。肱三头肌的这种收缩还使肩峰向中间移动,离开肱骨头,防止肩峰冲击在肱骨头出。这可以在做一些体式保护旋转肌套,如后弯体式和犬式。收缩三头肌打开肘部前侧(前臂窝),并且可以消除肘部小轮穴的阻塞。三头肌过于虚弱,限制各种手臂平衡体式的完成。拮抗肌:肱二头肌和三角肌(前部)协同肌:背阔肌和三角肌(后部)收缩:在做蝎子式(Vrshikasana)和类似的体式时,如孔雀起舞式(Pincha Mayurasana)时,肱三头肌收缩。稳定上臂和肩部。伸展:在鸟王式B时,伸展上面手臂和下面手臂的肱三头肌。运动和唤醒:在做上轮式时收缩三头肌,善战肘部。三头肌的长头同时向上旋转肩胛骨,并且加权肱骨头和肩关节盂间的接触,这样可以防止肱骨头对肩峰产生冲击。在做下犬式时,收缩三头肌延展肘部,这个运动产生的力量帮助伸展双膝,拉伸腘绳肌。胸锁乳突肌当头部固定时,收缩胸锁乳突肌提升胸廓。当头部活动时,收缩胸锁乳突肌使颈部屈曲。收缩一侧的肌肉,使头部向另一侧转动和倾斜,并且伸展对侧的肌肉。这个肌肉在收颌收束(Jalandhara Bandha)形成锁固和呼吸时辅助提起胸部时非常重要的。胸锁乳突肌过紧限制转动头部、伸展头部,如在体式三角伸展式和反板式。拮抗肌:斜方肌和颈背部肌肉协同肌:颈长肌和头长肌运动和唤醒:两侧的收缩向前弯曲颈部,将下巴向下拉单侧的收缩转动和倾斜头部,面向另外一侧。在呼吸时锁固下颌,并提起胸廓。在莲花坐时,收缩胸锁乳突肌将头部向前压向胸骨,这个动作提升了胸廓,增强了收颌收束。收缩:下策胸锁乳突肌在三角伸展式时收缩,拉长了上侧的胸锁乳突肌并转动头部。伸展:颈后肌肉和斜方肌上侧在反板式中收缩,拉升两侧的胸锁乳突肌。小腿和足小腿和足是很多瑜伽体式的构成基础。很多小的轮穴存在于足部,它们是焕发的第一和第二轮穴的基础。腓肠

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

肌是两头菱状肌，它的作用是趾屈足部。腓肠肌还协助腓绳肌在行走的起始阶段屈膝，并推动身体向前。腓肠肌的僵紧制约了膝关节的伸展（和腓绳肌僵紧一样）。在膝关节甚至时腓肠肌的易化拉伸是一种有效地突破前屈体式限制的方法。在双腿背部伸展式向前弯曲时，使腓肠肌完全地拉长，然后用双手抓住双脚向头部方向，以抵抗足部的趾屈。在这个姿势上保持一会，然后伸展膝关节，进一步牵拉双脚向上。通过收缩股四头肌伸直膝关节来拉伸腓肠肌。两手帮助背屈脚踝。前臂和手在瑜伽练习里前臂和手的肌肉与上半身和下半身相关联。在首部的很多小轮穴是焕发第四和第五大轮穴的基础。肌筋膜肌肉之间的空间是肌筋膜层。血管、神经和淋巴在这个空间的结缔组织中。筋膜层是网状薄膜覆盖于脏器和肌肉的结缔组织。感觉神经分布于各种不同的筋膜层，在瑜伽体式拉伸到筋膜时会刺激到它们。在瑜伽体式练习时，这中神经的刺激引起情绪和能量的释放。呼吸瑜伽呼吸控制法涉及有意识地对进入声门的气流进行控制，如瑙力（nauli）。有意识地让声门打开的程度变窄，可以增加通过鼻和咽腔的空气的紊流。这种作用增加了从血管丰富的粘膜传递热量给进入人体的空气，使空气的温度超过常温。空气紊流的增加，同时也产生了类似火焰窜升的可以听得到的声音的震动。这个增加空气热量和产生空气振动的过程就是我们所说的喉呼吸（Ujjayi）。使用辅助呼吸肌的力量扩大了肺容量，并增加了呼吸道中空气的紊流。有意识地集中控制收缩这些肌肉带来深层的效应。这个过程在至善坐、战士II、山式和站立体前屈时运用。以收拢肩胛骨向中线位置来唤醒辅助呼吸肌。保持在这个位置，然后收缩胸小肌尝试着向前转动两肩。这个闭链运动收缩提升和打开胸廓的下部，就像一对风箱一样，扩大了肺容量。开始在至善坐时练习这个技巧，然后在其他体式时应用它，例如在扭转的体式时，压缩胸腔的容积时去运用这个技巧。辅助呼吸肌：1、收缩竖脊肌和腰方肌甚至下背部。这使胸廓后侧下部牵拉向下。2、温和地收缩腹直肌来平衡这个运动，使胸廓前侧下部牵拉向下，挤压腹部脏器抵抗横隔膜，以更有力度地收缩并加强它。3、收缩菱形肌，使两肩胛骨相互靠拢，使胸部前侧扩展。4、保持菱形肌的收缩，同时收缩胸小肌和胸锁乳突肌，这样使胸廓像一对风箱一样提升和扩展。两手放在膝关节上，向下压，来完成以上的步骤，完全地扩展胸部（通过收缩背阔肌）。呼气在进入体式时，使用呼吸的原动力。呼气时，温和地收缩腹直肌、腹横肌、肋间肌。运动这中类型的收缩节奏在运动中连接思想意识和无意识。协同训练辅助呼吸肌，以便于在运动中协同扩张和收缩胸部。吸气时，以不同的组合方式收缩辅助呼吸肌来增加肺容量。如组合菱形肌和胸小肌，或组合腹直肌和腰方肌（山式）。呼气时，收缩腹直肌、腹横肌、肋间肌来配出肺部残余的气体。唤醒辅助呼吸肌是一种非常强有力的技巧。因此，开始要非常温和地收缩，保持高度的小心谨慎缓慢地进行。任何的瑜伽练习都不要用强力，尤其是在呼吸时。始终在导师的指导下小心谨慎，循序渐进地练习。般达（收束）会阴收束 Moola Bandha会阴收束收缩骨盆底部的肌肉提升和调节盆腔脏器，其中包括：膀胱和生殖器官。通过收缩髂腰肌等辅助的肌肉使骨盆底部的肌肉得到复原，并且被唤醒。这使我们集中关注于第一轮穴。同时收缩其他肌群价钱会阴收束。例如温和地将膝关节挤靠在一起（通过收缩内收肌群）来增加骨盆底部肌肉的收缩。双手互推，靠在一起，也有同样的效果。这个现象就是增补效应。收腹收束 Udyana bandha收腹收束收缩上腹部区域，约在太阳神经丛一下两英寸（6厘米左右）位置，思想集中于关注第三轮穴。收颌收束 Jalandhara bandha收颌收束收缩颈部前侧的肌肉，弯曲颈部，并将下巴抵压胸骨。思想集中于关注第五轮穴。体式连接身体和心灵。呼吸控制法连接意识和无意识。轮穴冥想连接个体与宇宙能量的振动。平衡所有来自于骨骼系统的力的作用。收缩、放松和拉伸适当的肌肉和骨骼，会使它们自动进行调整与排列。协同作用组合各种体式去完成这个过程。

4、常常听到对瑜伽望而却步的朋友说：“我的韧带不行……”其实这是一个普遍的误解。韧带是没有弹性的，本身并不可收缩。它的主要功能是保持关节的稳定性，——与其说它“提供了关节在一定范围内的灵活性”，不如说是将关节的灵活性限定在一个安全的范围内。这样，在各种运动中，我们的关节才不会由于肌肉的冒然伸缩而脱位，因为我们在尚未受到实质性伤害时已经感觉到疼痛，这个疼痛既不在肌肉，也不在关节，而来自韧带上的感觉神经。所以我见到身旁的人龇牙咧嘴就会及时恭喜：“您的韧带很行！”正是在韧带的实时保护下，我们才可以放心地做各种调整，最终走上一条不痛的路；当我们将一个又一个的体式做到位，我们也就走通了一条有一条的路。我们能调整的主要是骨骼肌：肌肉的力量大小和肌肉的用力方式。那些看得见、摸得着的肌肉可以在短时间内通过简单粗暴的训练获得，也可能由于长期不适当的用力方式累积形成，不管怎样，如果那块肉并不能收放自如，多半是块蠢肉，必然妨碍身体其它部分的协作和能量输送，增加体式完成的困难。瑜伽练就的是有觉知的肌肉：该出力则出力，无需费力则放松；该伸展则伸展，该收紧则收紧。每一个体式都不是单靠某一块肌肉的努力就可以做到的，常常需要一组协同肌、一组拮抗肌来配合，并在长期练习中不

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

断唤醒那些不常用或用而不知的辅助肌。以双角式为例，这个体式使双腿得到充分的伸展，但几乎调动了全身的肌肉来配合：具体而言，需要拉伸竖脊肌、腿后肌群（腓绳肌）和腓肠肌，同时收缩腹直肌、髂腰肌、股四头肌和三角肌来强化拉伸；为了避免肌肉的拉伸力量超过关节应力，应该在拉伸的同时温和地收缩被拉伸的肌肉，这个小技巧不但保护关节、稳固体式，并且使得被拉伸的目标肌群在体式结束后得到深度的放松，因为“这个举动引发了包括高尔基体的反射弧”。我们姑妄称之为“体式”，其梵文原义包含了“舒适或毫不费力”的意思。除了灵活调配肌肉，我们还需要充分考虑到每个体式的重心，将骨骼的长轴和地心引力保持在一个方向上，否则便不得不额外应用肌肉的力量来获得平衡，也就不可能“舒适或毫不费力”了。仍然以双角式为例，股骨和胫骨的长轴就应该和地心引力的方向一致：尾椎前倾增加肩膀的紧张和落在手腕的压力，尾椎后倾则过度拉伸双腿后部并施加对膝盖的压力，容易损伤关节、拉伤韧带。而在所有的坐姿中，脊柱的长轴需和地心引力一致。（之所以不说“垂直于地面”，是考虑到有些练习场地可能本身就不平稳。）掌握地心引力与骨骼之间的关系，不但有助于将体式做到位，并且减少了保持体式时肌肉所消耗的能量，想不优雅都难！瑜伽体式练习需要良好的弹性或开松的韧带不折不扣是个偏见。事实上只有在循序渐进的体式练习中，通过对身体各部位的觉察和有效控制，才可能改善身体的弹性。身体的弹性来自于肌肉、骨骼、韧带的灵活协作，来自于灵活性和稳定性的同步提高，不然受伤是迟早的事。如果对肌肉的控制尚不得力就强行拉开韧带，一方面韧带会受伤引起筋膜炎；另一方面即使韧带被强行拉开，那么相应的关节的活动范围就增加了，很容易被无知的肌肉拉入歧途。此外，骨是动态活性组织，骨对压力的反应产生沉积钙质层来重塑骨的内部结构。长期缺乏健康压力的骨会逐渐疏松，骨密度下降；而如果运动不当，更会直接伤害到关节和骨骼。不少人练习瑜伽体式伤到尾椎、腰椎、颈椎都是由于不会调配肌肉，只看到体式的外在轮廓，完全忽略肌肉的配合，无知野蛮地去模仿。盲目地追求pose十分荒谬！毕竟，模型或尸体可以被摆放成任何pose；作为活人，体式的意义全在练习的过程中，在每一个细微的、局部的有益于整体的改善中。如果身边缺乏明师，身体大部分的肌肉还有待唤醒，那么《哈他瑜伽关键肌肉全解》这本书对于体式练习很有帮助，它展示了身体重要关节部位的具体肌肉分布和走向，以瑜伽基础体式为例来阐释关键肌肉的应用。好比对照菜谱做菜，总比新手自己试来试去的省工夫；而这盘菜是你的身体，没得换的，是不是该更小心一些呢？书中用了大量的图例来说明肌肉之间的关联，列出了主要关节部位的韧带，这些知识不但有助于优化瑜伽体式的练习，而且可用于理疗的参考。比如当身上某一部位感觉不对时，你知道大概与哪些肌肉有关，从而按摩、放松那些部位的软组织；或者，找到一个比较有针对性的瑜伽体式加以练习。

5、这本书的图解非常好，对于我这样并没有多少解剖知识的人来说助益良多。如果你同我一样，那就要推荐你看了。但是书中的解剖讲解在联系瑜伽动作方面有所欠缺，比如它仅说长骨有杠杆作用，但是在练习中，起杠杆作用的骨头如何确定位置才能帮助动作呢？这个没有进一步说明。此书在每个肌肉部分都有相应的动作范例，这些动作是加强此部分肌肉的练习，非常有帮助。缺憾的是，我也希望可以看见一些伤病的练习建议，比如膝关节或肌肉有伤的人，是否还是做同样的动作？还是应该避免做这些动作呢？如果能增加这部分更深层次的内容，这本书就完美了。

《哈他瑜伽关键肌肉全解》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com