

# 《脊背矫形瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《脊背矫形瑜伽》

13位ISBN编号：9787538449587

10位ISBN编号：7538449582

出版时间：2010-12

出版社：尼基·詹金斯、李·布兰登、张钰 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2010-12出版)

页数：151

译者：张钰

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](http://www.tushu000.com)

# 《脊背矫形瑜伽》

## 内容概要

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》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。

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》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。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。

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》旨在帮助您矫正姿势，增强活力，增进健康，供广大热爱健康的朋友们阅读学习。

# 《脊背矫形瑜伽》

## 作者简介

尼基·詹金斯，在过去的十年当中，尼基·詹金斯一直致力于瑜伽的研究与教学。她拥有自己的瑜伽工作室，教授不同程度的瑜伽课程。她特别关注身体的各种运动与姿态平衡；人体内在的稳定性、背部的柔韧度与力度：肌肉平衡以及不良姿态的矫正问题，以帮助瑜伽练习者在从初级到高级转变的过程中改善身体灵活度的同时，最大程度地预防生理伤害。此外尼基·詹金斯也倡导整体平衡的生活方式，并帮助指导人们进行健身塑形。她推崇的CHEK协会是以正确性（Corrective），整体性（Holistic）、有效练习（Exercise）以及运动机能学理论（Kinesiology）为宗旨的教学机构。为人们提供改善健康状况，提高运动水平的专业训练。尼基·詹金斯坚信，人们在瑜伽课程中学到的功能性动作以及保持脊柱自然状态的方法。无论对于他们的练习还是日常生活都是尤为重要的。因为它能在潜移默化中改变您的身体，让您拥有健康。

## 书籍目录

如何使用本书

第一部分 瑜伽与解剖学

身体各系统

身体截面与局部

解剖学术语

关节运动

姿势与肌肉平衡

脊椎

不良姿势概述

瑜伽如何改善不良姿势

呼吸中的生物力学

横膈膜的作用

瑜伽与呼吸的协同增效作用

冥想及其益处

气轮

练习

向太阳致敬——拜日式

第二部分 脊背矫形瑜伽

驼背的瑜伽矫形法

纵向调动

横向调动

猫弓背式

开肩运动1

开肩运动2

开肩运动3

开肩运动4

坐姿扭转式

蝗虫一式

桥式

骆驼式

肩倒立式

摊尸式

呼吸训练

冥想训练——苏眸圣音

脊椎前凸的瑜伽矫形法

前屈式

瑜伽蹲式

大腿前侧伸展式

跪姿髂屈肌伸展式

战士一式——变式1

英雄式

孩童式

平板式

坠腿式

卷腿式

呼吸训练

冥想训练——接地冥想

# 《脊背矫形瑜伽》

平背的瑜伽矫形法

伸腿前屈式

加强侧伸展式

直腿伸展式

战士一式——变式2

仰卧手抓脚趾腿伸展式

船式

猫弓背式—变式

眼镜蛇式

蝗虫二式

卧式扭转

呼吸训练

冥想训练——内省冥想

摇摆背的瑜伽矫形法

下犬式

半劈叉式

三角式

侧转三角式

门式

坐式前屈

船式

侧卧平板式

蝗虫三式

鳄鱼式

仰卧向上伸展脚式

呼吸训练

呼吸冥想中的全神贯注

参考资料

词汇表

# 《脊背矫形瑜伽》

## 章节摘录

插图：驼背（脊椎过度后凸）就是胸椎的弯曲幅度超过了正常的35°时的身体姿势，它意味着T1椎节和T12椎节较正常情况下更为接近。胸椎曲度增加的同时一般伴随着腰椎曲度（过凸或者过直）、骨盆扭转（前倾或者后倾）以及髋关节屈曲和拉伸的变化。胸椎过凸（驼背）的状态下，肩胛骨外展，头部自然而然向前倾斜（头部前置错位），为了保持水平视线就必须伸展颈部。因此颈部的伸展肌一直处于紧张状态而屈曲肌则被拉长并且相对薄弱。在驼背的姿势下，上腹肌几乎一直处于紧张状态，并且胸小肌也可能受到影响。除此之外，胸椎伸展肌和肩胛内收肌可能会受到拉伸和损耗。生理因素有很多因素都会导致驼背，而一般来说所有的因素都涉及到肌肉的过度负荷。通常，肌肉的外伤、过劳或者过逸都有可能引起驼背。在负荷异常的状态下，张力肌（姿势肌）倾向于收缩和紧张，而相位肌（运动肌）则趋于伸展和松弛。

# 《脊背矫形瑜伽》

## 编辑推荐

《脊背矫形瑜伽:体式训练解剖图谱》：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  
气质 体态 健康

# 《脊背矫形瑜伽》

## 精彩短评

- 1、内容实用且专业，因为有变通体式的图示（就是简易变化的体式），所以适合不同练习阶段的人群。印刷清晰，每个体式的文字说明与图示安排合理，图示与说明排版集中，便于阅读参照，我个人很喜欢这样的排版。在内页第二部分体式的图解，详示了与该体式的相关的解剖肌肉/肌肉群各部位名称,以及又用列表的方式说明体式针对该肌肉的作用。不知本书有没有DVD盘可供跟随学习和练习，如果有盘的讲解和示范，就更完美啦^O^
- 2、今天刚收到，大概看了一下内容，很好很实用，很多训练方法很灵活变通。
- 3、译者不认真
- 4、好书、喜欢、通俗易懂。
- 5、严重undervalued！



## 章节试读

### 1、《脊背矫形瑜伽》的笔记-第4页

各位练习的同学千万不要看译文。看图片就好了。  
译者非医学专业。只是学英语的。也没有练习瑜伽的经验。  
多处翻译都有问题。估计也没请医学人士或练习瑜伽的人  
校对过。

P4右第一段倒数第六行，与身体间的关联。此处可能是指连接。  
生理模式的根源，可能为生命之源。  
试图，可能为努力使其释放。

第二段，很多较小的肌肉。应为较深层的肌肉。  
脊椎深处夹缝？是不是脊椎骨间隙？

# 《脊背矫形瑜伽》

## 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](http://www.tushu000.com)