

《解剖与瑜伽体式》

图书基本信息

书名：《解剖与瑜伽体式》

13位ISBN编号：9787117107037

10位ISBN编号：7117107030

出版时间：2009-1

出版社：人民卫生出版社

作者：Susi Hatley Aldous

页数：86

译者：马海燕,张小坠

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

《解剖与瑜伽体式》

内容概要

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》认为瑜伽的精髓是一种能量的锻炼。在体内创造空间，以培育、运作并转换元气，达到理想的健康、身心和谐、连接及放松的状态。创造空间需要平衡：关节的稳定性与活动性的平衡、肌肉收缩与舒张的平衡、肢体与躯干运动的平衡以及瑜伽体式练习与瑜伽另外“七肢”之间的平衡。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》分为四个部分。第一部分从皮肤下层讲到身体的内部世界。第二部分深入了解解剖学与运动学术语。第三部分探索与瑜伽有关的运动学原理。第四部分将原理运用到瑜伽体式的各个部分中：站立、后弯、前屈、扭转及倒立。每个部分中，我们要看哪里容易损伤，我们怎样在体内培育空间并预防损伤的发生。

平衡应该在体内创建并扩展至全身。在体内失衡的情况下，平衡在体外创建。

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》旨在作为探索平衡的工具。平衡作为一种流动的、运动的状态，就像是潮涨潮落。

《解剖与瑜伽体式》

作者简介

Susi Hatley . Aldous，是美国及加拿大地区的人体解剖学与瑜伽体式系列讲座的主讲人，同时也是全球性电子杂志《阅读解剖学与瑜伽体式》的策划者。每月一次的电子课程详细地解释了人体解剖学的概念以及与其相关的瑜伽体式。Susi的阅历丰富、基础扎实，具有人体运动学、瑜伽认证以及物理康复治疗等的实践经验，对她的教学提供了很好的帮助。学生们常说她的教学风格总是那么吸引人，有魅力，为大家带来了无限的乐趣。

Susi现定居于加拿大的阿尔伯塔市卡尔加里。在那里她拥有自己的一所瑜伽治疗工作室，并特别为每一位希望解损伤与疾病的顾客设计适合自身情况的瑜伽课程。

书籍目录

致谢

简介

第一部分 体内世界

一、皮肤

二、结缔组织

三、肌肉

四、骨骼系统与骨骼

五、神经

六、筋膜

七、循环

第二部分 解剖学语言

一、解剖标志

二、解剖体位与解剖方位

三、身体的平面

四、身体的运动

五、进一步探讨：肌肉之间的关系

六、肌肉收缩的机制

第三部分 原理

一、与瑜伽体式相关的生理学原理

二、关于瑜伽体式的运动原理

第四部分 体式

一、站姿

1.站姿、脊柱和脚

2.站姿的特定原理

二、后弯

1.后弯与脊柱

2.后弯的5条特定原理

三、前屈

1.前屈、脊柱与髋臼

2.前屈的特定原理

四、扭转

1.扭转：脊柱的旋转

2.扭转的特定原理

五、倒立

1.倒立：脊柱、肩胛带和上肢

2.倒立的特定原理

参考文献

《解剖与瑜伽体式》

章节摘录

插图：

《解剖与瑜伽体式》

媒体关注与评论

《解剖与瑜伽体式》，这本书让我们可以清晰直观地了解有关瑜伽的信息……是一本绝对的好书！

——Lorrie Maffey高级物理治疗师这本书所描述的内容通俗易懂，其中不仅蕴含着扎实的基础，并且使更深一层的知识贯穿到我们的实践中。——Jennifer Steed三位一体瑜伽教师培训课程创始人

我认为这本书非常实用，它不仅体现了教育性、娱乐性和趣味性的完美结合，而且是每一位瑜伽导师，瑜伽爱好者和学生的必备用书。——Suzette O'Byille瑜伽导师Susi的描述通俗易懂而又清晰...

...这本书很棒！对瑜伽教师和严谨的学生会大有裨益。我认为《解剖与瑜伽体式》应该被列入瑜伽教师培训计划的必读书目。作为一本解剖学的入门书，它也有不可估量的价值！——Margot Kitchen高级艾扬格瑜伽教师

《解剖与瑜伽体式》

编辑推荐

《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的目的是增加你对体内外瑜伽能量的探索。作为瑜伽的教师和学生，为你提供在实践中运用的工具。《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》是以相关的和现行的解剖学与运动学原理为基础的。我已将这些原理用于我自己和我的学生的实践中，效果卓然。但是请不要盲目接受我的观点。请你在实践中将这些原理用于探索自己的身体，自己去感觉发生的变化，使之成为你自己的东西。我很乐意知道你在实践中体验这些原理时的“啊哈”（惊讶）之叹。《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的组织结构《解剖与瑜伽体式:预防瑜伽损伤》的三个主题：理解与瑜伽体式相关的解剖学运动要素：理解与瑜伽体式相关的解剖学，从而在体内创建空间并能够运行。理解与解剖学相关的瑜伽体式，从而在体内通过运动来创建空间。贯穿全书的还有很多提示，以便使教师和学生都能在瑜伽练习中对解剖学概念有一个生动的理解。祝您探索愉快！

精彩短评

- 1、瑜伽基础书籍
- 2、如果讲的更多些，更详细些就更完美了
- 3、学的惠兰瑜伽，买这本书来进修，希望在瑜伽练习上越来越进步
- 4、相比3D版只有图片很少文字解释的那本来说，这本更适合非医学专业但又有一定基础的练习者，对肌肉和骨骼的讲解通俗易懂，也同样适合瑜伽老师，是本不错的工具书，但如果对瑜伽损伤的讲解能详细些就更好了。
- 5、有用
- 6、对要深入了解瑜伽的教练和自学者都是非常不错的选择
- 7、刚刚到的，还没有来得及看，就只是大概的翻了一下，不怎么适合初学者，但是朋友们都说这本书写得好，如果有一定基础的人，推荐可以看一下这本书，
- 8、从解剖学方面讲解瑜伽原理非常到位
- 9、挺好的瑜伽解剖书
- 10、很好，瑜伽爱好者或老师都应该看看
- 11、练习瑜伽四年了，收益很大，但也造成了瑜伽损伤！这本书讲解解剖学很专业但也浅显易懂！是一本预防瑜伽损伤的工具书，建议瑜伽修炼者都拥有一本！
- 12、学习咯瑜伽体式再来学习解剖帮助更深化精准的练习瑜伽
- 13、让瑜伽有了医学、身体学基础
- 14、昨天下午下的单。今天上午十点就到了，速度真的很快啊、这本书我很喜欢。希望对我的瑜伽很有帮助。纸张好、
- 15、帮助瑜伽学习者的预防保护
- 16、读了这本书，您可以知道瑜伽的每一个动作是训练哪一条肌肉的，如何避免损伤。
- 17、很实用，可以更了解人体结构
- 18、知其所以，才能避免伤害。
- 19、如果练习瑜伽的话这本书值得看
- 20、这本书很好，详细讲解了瑜伽动作的肌肉和骨骼原理，可以有效防止运动损伤。
- 21、正如里面一位印度大师所说的，挺适合练习者研读哦！体式分类解说，在安全范围内练习，尽量避免受伤，很有指导意义！
- 22、解剖与瑜伽体式——预防瑜伽损伤 很实用 好评【
- 23、正如它的标题——预防瑜伽损伤——这本书将常见的瑜伽体式总分成五大类，分别是站立、前屈、后弯、扭转和倒立，每一类选取三两个代表性的体位加以详细分析，包括肌肉群、筋膜的走向和形态，骨骼是如何参与的，将动作原理清晰地表述出来并将错误的做法也说出来加以比较，原理部分很容易理解。只是，如果是没有一点解剖学基础的读者当看到关于解剖学术语时会感觉到障碍，但作者也细心地尽量将专业术语解释得很通俗了，建议看不懂专业术语部分的读者不要感到纠结，跳过看不懂的部分，只看自己能看懂的就已经收获很大了。这本书我已经看了两遍，感觉到对于自己看不懂的地方多看几遍就不觉得难懂了，关键看自己是不是想去钻研。希望有共同爱好的读者能在此书中收获多多。
- 24、了解瑜伽过程中肌肉、骨骼，要有一些解剖知识才能快速理解，不太容易看懂
- 25、很好，实用，从中了解很多。
- 26、了解了体式与解剖的关系,习练时能有效预防机体损伤。
- 27、解剖与瑜伽体式——预防瑜伽损伤，这本书让我们可以清晰直观地了解有关瑜伽的信息，它不仅体现了教育性、娱乐性和趣味性的完美结合，而且是每一位瑜伽导师，瑜伽爱好者和学生的必读书。
- 28、向大家推荐这本书
- 29、对于一个瑜伽精进的学习者来说 这本书是必学的 非常好
- 30、很好 让我了解了身体的结构
- 31、比较简单概括。学习瑜伽的话 确实需要买一本。
- 32、对于瑜伽教练来说，这是本难得的好书！

《解剖与瑜伽体式》

- 33、很实用的一本书，建议大家都看看，对学习瑜伽有更深入的了解。
- 34、对于瑜伽爱好者尤其是瑜伽教练来说，应该买来读一读。不错。
- 35、很实用，极力推荐
- 36、很像医学解剖书，讲解了每个组织，学瑜伽应该了解这些
- 37、本书的内容很详细，介绍体式也很到位。是一本不错的参考书。
- 38、瑜伽老师值得一看的书籍！
- 39、作为对解剖入门了解 很不错 纸质也很好 最主要快递很给力哦
- 40、太有帮助了
- 41、简单使用科学易懂 适合初级练习者
- 42、很早就想买的书，这次正好有活动！本书值得推荐下
- 43、非常适用的一本瑜伽书！
- 44、力学与美，肌肉与椎体，这是我们在锻炼中不可避免的，从新认识，避免损伤。
- 45、这本书挺浅的！任何方面都是大概讲一下！跟哈他瑜伽关键肌肉全解这本书比起来还是差远了！可以那书买不到了~只能买这本勒！凑活
- 46、很喜欢...更清晰身体结构...
- 47、很大一本书,印刷清楚,书有被塑封过,送货及时,将会花一段时间潜心学习.
- 48、此书是瑜伽学员们需要了解的常识，很多学员在修习过程中都会有扭伤存在，了解人体基本常识是必要的
- 49、这本书，只要是在练习瑜伽的朋友们是很值得一看的，是一本不错的书。
- 50、很实用解剖学书，融入瑜伽更安全
- 51、很好，可以从解剖了解如何预防瑜伽损伤。
- 52、瑜伽练到一定程度，再看此书，非常有帮助。讲解了一些出现损伤的原因。非常实用，感觉也很专业！
- 53、才开始练瑜伽。。希望能有帮助。
- 54、帮助练习者科学的练习瑜伽
- 55、很实用的书籍，适合瑜伽练习者读懂自己的身体。
- 56、一本瑜伽教练、爱好者、老师的好的参考书
- 57、简单，还不错。。可以大致了解一下。。
- 58、练习瑜伽一定是在一定解剖学基础上来进行练习，这样才能确保体式的安全性。
- 59、对于深入练习瑜伽者 来说一定要看用解剖学的角度来描述如何精准练习每个体式 防止不当练习瑜伽造成的运动损伤
- 60、还没看完，解剖和体式都讲的很好，对于正确练习有很大帮助
- 61、喜欢瑜伽的朋友们可以看看 很受用的
- 62、此书能够对瑜伽练习防止损伤有很大的指导作用，应该是瑜伽老师手上必备的资料之一
- 63、从新浪博客上看到博友推荐这本书,今天收到后看了大概,觉得不错,要仔细地认真地学习.
- 64、对提高瑜伽理论呢非常有帮助
- 65、对于了解人体的结构和防止伤害有一定的效果
- 66、瑜伽经典书籍，买来收藏了~
- 67、对于初学者来说是很实用的一本书，很好，
- 68、瑜伽研习者必修书籍之一！
- 69、阅读次数最多的一本参考，多到数不清。
- 70、因为感觉有误区，这样的分析讲解错误正确很有必要…慢慢了解中
- 71、书的内容很好，分解的很细，练习瑜伽的朋友们快下手吧。
- 72、这是一本很详细的关于瑜伽各类体位和身体相应器官的讲述！
- 73、偶尔的看一下，以辅助自己在练习瑜伽的时候不至于受伤。但涉及到医学方面的知识，还是有点“丈二和尚，摸不着头。”的感觉。
- 74、很薄的一本书，实用，图案是手绘的，肌肉走向看不清楚，但是还是一本好书，推荐
- 75、作为一个教练，这是一本不应该错过的书！值的一看
- 76、比较散，浅，不是很系统，解剖和体式都只是泛泛之论。

《解剖与瑜伽体式》

- 77、重要的解剖，配合了中国的智慧，大功德
- 78、很不错的一本书,对于瑜伽教练也好,爱好者也好,都会有很大的帮助.
- 79、比较专业的一本书，理解了在瑜伽体式中教练所强调的一些要点的原因
- 80、瑜伽必读。
- 81、内容很清晰，简单易懂，非常适合练习者
- 82、建议想系统了解人体结构的把期望降低。
- 83、对于瑜伽教练是非常不错的书籍。
- 84、挺浅显易懂的，能够帮助对于瑜伽的原理有更多的理解，也就知道如何去了解和控制自己的身体，从而正确的放松和用力，去正确的完成一些动作：)
- 85、教你正确练瑜伽！很好！
- 86、本书对修习瑜伽者必须了解掌握的身体常识进行了详尽的解说，受益匪浅。
- 87、没有预想中的乏味,很喜欢,每块肌肉的名称,位置描述的都很详尽,练习瑜伽久了,不能总看体式方面的书,要深层次的了解些东西,现在有的教练也比较肤浅,不见得教给我们的就是对的,所以要学会保护自己,预防瑜伽伤害,这样才能很好很正确的练习它,从而带给我们身体上的正能量.
- 88、这本书很不错，对于瑜伽学习者还有瑜伽教练都有很有意义的帮助，真的不好意思，我邮箱的问题，确认收货迟了，感谢当当方便我看书！也希望有一些没有的书赶紧补货！
- 89、很好的书，正在阅读中。
- 90、实用。与瑜伽体式结合得很好。把基本的瑜伽体式大体的方向都覆盖了。很有科学性。
- 91、很棒，很全
- 92、从解剖学上预防瑜伽损伤，适合自学者和瑜伽教练使用。
- 93、内观瑜伽的延伸
- 94、对于瑜伽练习者很有帮助
- 95、让人了解瑜伽的体式，更教大家注意练瑜伽时注意的地方
- 96、很专业的解剖书 图文并茂 值得
- 97、书好，有些术语看不懂
- 98、很适合瑜伽练习者应用到联系中
- 99、各个肌肉的图解很清晰，但如何练习、如何预防损伤讲的不多，对瑜伽练习帮助不大。
- 100、瑜伽与解剖、运动医学相结合，预防瑜伽伤害才能得到更多的健康
- 101、给了我更多的知识和启发来了解身体的每一处关节

章节试读

1、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第57页

第四部分 体式

(一) 站姿

足部的节律 - 稳固与柔和之间动态的相互作用？

1, 站姿、脊柱和脚

下身：1, 2, 3

上身：1, 2, 3, 4

2, 特定原理（除前运动原理）

放松 - 注意脚

以脊柱中立开始

从平衡、承重的骨盆开始（勇士2式）

感受脚的稳固和柔韧

2、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第80页

第四部分 体式

(四) 扭转

身体中线的组织得到放松

扭转令人愉悦（一两种瑜伽体式，即可缓解日常压力）（愉悦）

腹部 - 胸部（带动上肢，盆骨稳定） - 颈部

1, 扭转：脊柱的旋转

2, 特定原理

3、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第86页

第四部分 体式

(五) 倒立（?!）

改变视线，身体上、下部功能转换（轻松）

（呼吸放松）胸腔 - 肩胛带 - 上肢 - 腕部

1, 倒立：脊柱、肩胛带和上肢

2, 特定原理

4、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第72页

第四部分 体式

(三) 前屈

松开背部，强壮背部肌肉

放松：应对野心与耐心的平衡（优雅、耐力）

放松髋关节 - 核心稳定（收束法） - 胸椎

1, 前屈、脊柱和髋臼

髋关节

2, 特定原理

放松

髋臼开始屈曲

髋部外旋肌和内收肌的平衡

放松整个背部的结缔组织

通过激活足弓收束法和髋内收肌使核心稳定

髋部无法进一步大幅度运动是，才使用上肢帮助身体前屈

5、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第46页

第三，原理

（一）生理学原理

个体差异 - 超负荷（进步） - 循序渐进 - 适应 - 用进废退 - 休息

（二）运动学原理

A. 放松

不费力的用力源于：意识

B. 脊柱

颈曲C7 - 胸曲T12 - 腰曲L5 - 尾曲（S5骶骨+4尾骨）

C. 脊柱与大关节

肩胛带：脊柱 - 肩胛带 - 手臂

肌肉连接：基础稳定结构

肩袖

肩胛骨 - 喙突

力量产生：前 - 侧

背 - 侧

骨盆带：脊柱 - 盆骨带 - 腿部

肌肉连接：髋外旋肌群

髋外展肌群

髋内收肌群

力量产生：臀大肌 - 股骨外旋、伸展

- 维持髌胫带平衡（单腿平衡）

D. 最佳幅度：放松，呼吸

E. 核心稳定性：力量与运动的结合

创建力量：收束法（呼吸 - 调息（膈肌）；屏气的害处）

《解剖与瑜伽体式》

F. 放松的复原：不费力的用力 - 始于呼吸，随意念持续，调息疏导紧张阻塞

G. 无痛运动：好的疼痛 - 坏的疼痛 - 迟发性肌肉酸痛

H. 少就是多，由简入繁

6、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第25页

第二，描述术语

A, 体位（解剖学平面 - 3）

1, 方位座落的描述

2, 与身体部位的位置关系

B, 关节运动形式

C, 肌肉动作团队

肌肉收缩机制

7、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第28页

第三，原理

（一）生理学原理

个体差异 - 超负荷（进步） - 循序渐进 - 适应 - 用进废退 - 休息

8、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第17页

第一部分，身体组成 - 包裹、支撑结构和连接运动

皮肤 { 筋膜 - 神经 - 循环 - (肌肉) 【骨骼】 }

皮肤 { 结缔组织：固有 - 脂肪、肌腱、韧带和筋膜

支持 - 软骨和骨

液体 - 血液和淋巴 }

组成物质：纤维（胶原纤维，蛋白丝等等），钙盐 - 可补充的

运动相关：PNF伸展，静态伸展 - 可用的

9、《解剖与瑜伽体式》的笔记-第64页

第四部分 体式

(二) 后弯

放松身体前部的肌肉和结缔组织，强壮后背肌肉，激活体内能量的流动。
以宁静的方式，制止情绪低落，平静心灵；利于心血管疾病恢复。（宁静、美妙）

放松 - 胸椎

1, 后弯和脊柱

牵拉后弯：顺应重力，前边肌肉（骆驼式）

收缩后弯：克服重力，后背肌肉（弓式）

2, 特定原理

放松

从胸椎伸展开始

运用肩的背部

稳定性 - 骨盆和脊柱及骨盆和股骨的连接

骨盆稳定性的扩展 - 核心稳定

《解剖与瑜伽体式》

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