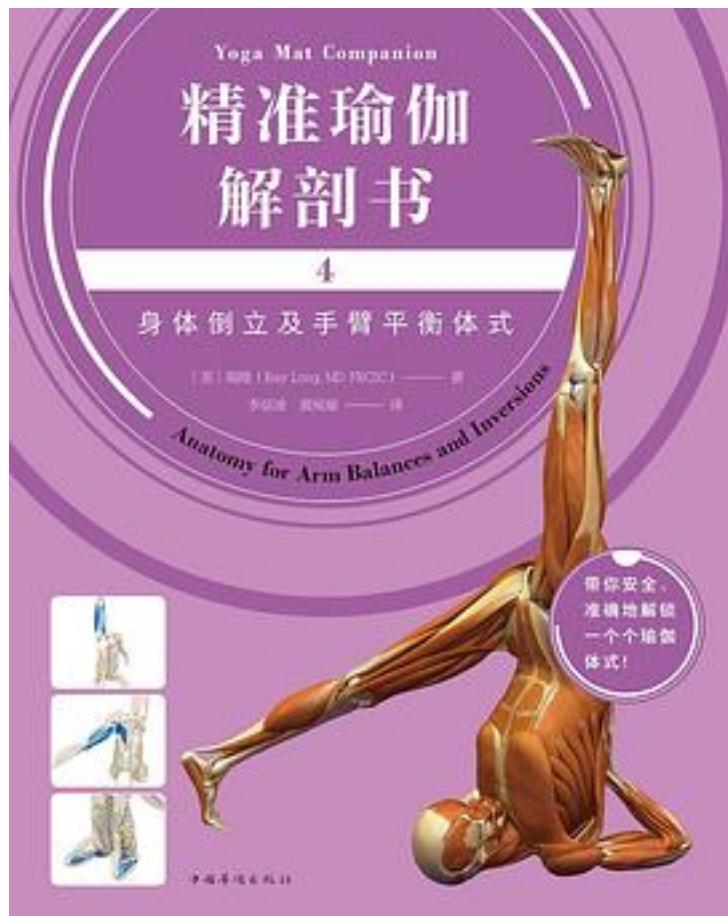


# 精准瑜伽解剖书4



[精准瑜伽解剖书4 下载链接1](#)

著者: [美] 瑞隆 (Ray Long, MD, FRCSC)

出版者:后浪 | 中国华侨出版社

出版时间:2020-3

装帧:平装

isbn:9787511380258

广东医科大学 · 李哲人体科学工作室负责人

李哲老师倾情作序推荐

带你安全、准确地解锁一个个瑜伽体式！

## ◎ 编辑推荐

☆ 作者瑞隆师从瑜伽大师艾扬格 (B.K.S. Iyengar) , 为 Bandha Yoga 创始人。瑞隆的著作是美国、加拿大以及中国许多瑜伽培训机构的热门教学用书。系列图书中文版第一册和第二册一经推出, 便广受国内瑜伽工坊和瑜伽老师的好评与认可。

☆

解剖学、生理学+东方瑜伽, 为深入理解瑜伽引路。瑞隆本身是一名骨科医生, 精通人体肌肉、骨骼关节的运行机理。书中以浅显易懂的语言配上精美详细的解剖图, 帮助读者全面了解肌群与瑜伽动作的关联, 熟悉每一块肌肉在瑜伽体式中收缩、伸展的规律。书后附上相关肌肉、骨骼索引及瑜伽体式术语解释, 使瑜伽练习既轻松又深入。

☆

作为精准瑜伽解剖书系列的最终篇, 手臂平衡体式及倒立体式旨在打破人体先天结构限制, 以手代脚, 重启灵活自如的力量。配合肌肉神经技巧练习, 便能强化手臂及肩部肌肉, 锻炼骨骼强度, 开发紧绷肌肉, 使练习深入稳定。此外, 还能收获降低心率和血压、改善脑脊液循环、贯通神经脉轮等好处。

## ◎ 内容简介

人类最终进化的行为模式之一, 就是靠下肢直立行走, 而上肢较为灵活敏捷, 只起到辅助作用。手臂平衡体式和倒立体式则反转四肢使用惯性, 有助于强化上肢肌肉、骨骼和韧带, 帮助神经网络向上传输能量, 提起精神, 并使心智活动回归平静。

由于这两类体式的动作难度较高, 是瑜伽修习者念兹在兹的终极目标, 因而更需要对每一个动作细节的预先理解和精准的步骤指导。在本册书中, 作者依旧是通过重要概念引述、体式概述、基本关节位置、准备动作及单一步骤指引的架构来使读者深入学习22组体式。书中介绍的体式顺序由浅入深、难易得当, 配合生物力学及生理学知识, 以确保每个动作正确、习练者安全不受伤。

## 作者介绍:

瑞隆 (Ray Long, MD, FRCSC) 是骨科医生, 也是 Bandha Yoga 的创始人。毕业于密歇根大学医学院, 陆续在康奈尔大学、蒙特利尔大学和佛罗里达骨科研究所进行学习和研究。学习哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 逾20年, 师从瑜伽大师B.K.S. 艾扬格 (B.K.S. Iyengar) 及多位首屈一指的瑜伽大师。在艾扬格瑜伽中心, 他花费许多时间就近观察并记录艾扬格本人的练习。正统西方医学的专业背景加之受瑜伽大师的熏陶濡染, 促使他日后致力于解剖学、生理学与东方瑜伽的结合。

## ◎ 译者简介

李岳凌, 台湾“交通大学电子工程研究所”硕士、法国国立高等装饰艺术学院 (ENSAD) 互动艺术研究组毕业。学习瑜伽五年, 拥有美国瑜伽联盟200小时师资认证 (RYT200)。目前从事摄影和数位多媒体工作。译作有《Max-MSP官方手册》。

黄宛瑜, 台湾“清华大学人类学研究所”硕士。专职翻译, 主要译作包括《欢迎光临人类学》(合译, 群学)、《想望台湾: 文化想象中的小说、电影和国家》(书林)、《我从哪里来》(天下)等, 审订多本翻译出版作品。

目录: 简介  
如何使用本书

练习指南

重要概念

主动肌和拮抗肌的关系: 交互抑制作用

关键肌肉的单独启动

关键肌肉的共同启动

协同肌的共同启动

诱发式伸展 (促进伸展)

收束

收束瑜伽法则

手臂平衡体式

下犬式

四柱式

侧板式

起重机式 (鹤禅式)

单腿起重机第二式

双臂反抱腿式

双脚交叉双臂支撑式

八字扭转式

单腿起重机第一式

侧起重机式

倒立体式

手倒立式

孔雀起舞式

头倒立式

侧扭转头倒立式

单腿头倒立式

辅助肩倒立式

单腿肩倒立式

犁式

侧犁式

恢复性体式

婴儿式

靠墙倒箭式和挺尸式

动作索引

动作索引

动作与肌肉对照表

解剖学索引

骨

中轴与附肢骨骼

肌肉

肌肉与韧带英文索引

肌肉与韧带中文索引

术语解释

梵文发音与体式索引

中英文体式名称索引

• • • • • (收起)

[精准瑜伽解剖书4\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

运动

瑜伽

入门

解剖

美体

精准瑜伽

好书，值得一看

## 评论

作为《精准瑜伽解剖书》系列最后一本，旨在打破人体先天结构限制，重启灵活自如的力量。书中以浅显易懂的语言配上精美详细的解剖图，帮助读者全面了解肌群与瑜伽动作的关联，熟悉每一块肌肉在瑜伽体式中收缩、伸展的规律。

---

想要瑜伽进阶更加了解每个动作调动起的肌肉群或者是深入研究每个瑜伽体位的动作要领可以读一下。

---

如书名，精准的解剖书，彩图详细，理解肌肉原理的好书。

---

[精准瑜伽解剖书4 下载链接1](#)

## 书评

[精准瑜伽解剖书4\\_下载链接1](#)