

# Содержание

Об авторе .....	7
Введение .....	9

## Азы .....

10

Относительное расположение различных анатомических структур .....	11
Скелет .....	12
Суставы .....	24
Связки .....	28
Мышцы и сухожилия .....	37
Движения .....	46

## Часть первая. Тазовый пояс и бедра .....

51

Глава 1. Подвздошно-поясничная мышца .....	59
Глава 2. Большая ягодичная мышца .....	66
Глава 3. Средняя ягодичная мышца .....	71
Глава 4. Напрягатель широкой фасции .....	76
Глава 5А. Гребенчатая мышца .....	81
Глава 5Б. Большая приводящая мышца .....	86
Глава 6. Наружные вращатели бедра .....	93
Глава 7. Четырехглавая мышца бедра .....	98
Глава 8. Задняя группа мышц бедра .....	105

## Часть вторая. Туловище .....

115

Глава 9. Брюшной пресс .....	120
Глава 10. Мышцы спины .....	130
Глава 11. Широчайшая мышца спины .....	137
Глава 12. Трапециевидная мышца .....	141
Глава 13. Большая и малая грудные мышцы .....	146

## Часть третья. Плечевой пояс и плечи .....

153

Глава 14. Ромбовидные мышцы .....	159
Глава 15. Передняя зубчатая мышца .....	164
Глава 16. Дельтовидная мышца .....	169
Глава 17. Вращательная манжета .....	176
Глава 18. Двуглавая мышца плеча .....	187
Глава 19. Трехглавая мышца плеча .....	192
Глава 20. Грудино-ключично-сосцевидная мышца ...	199

Глава 21. Мышцы голени и стопы .....	204
Глава 22. Мышцы предплечья и кисти .....	208

Глава 23. Фасции мышц и органов .....	212
Глава 24. Йога и дыхание .....	214
Глава 25. Бандхи .....	222
Глава 26. Чакры .....	224
Сложим все воедино .....	226

Приложение. Асаны .....	232
-------------------------	-----

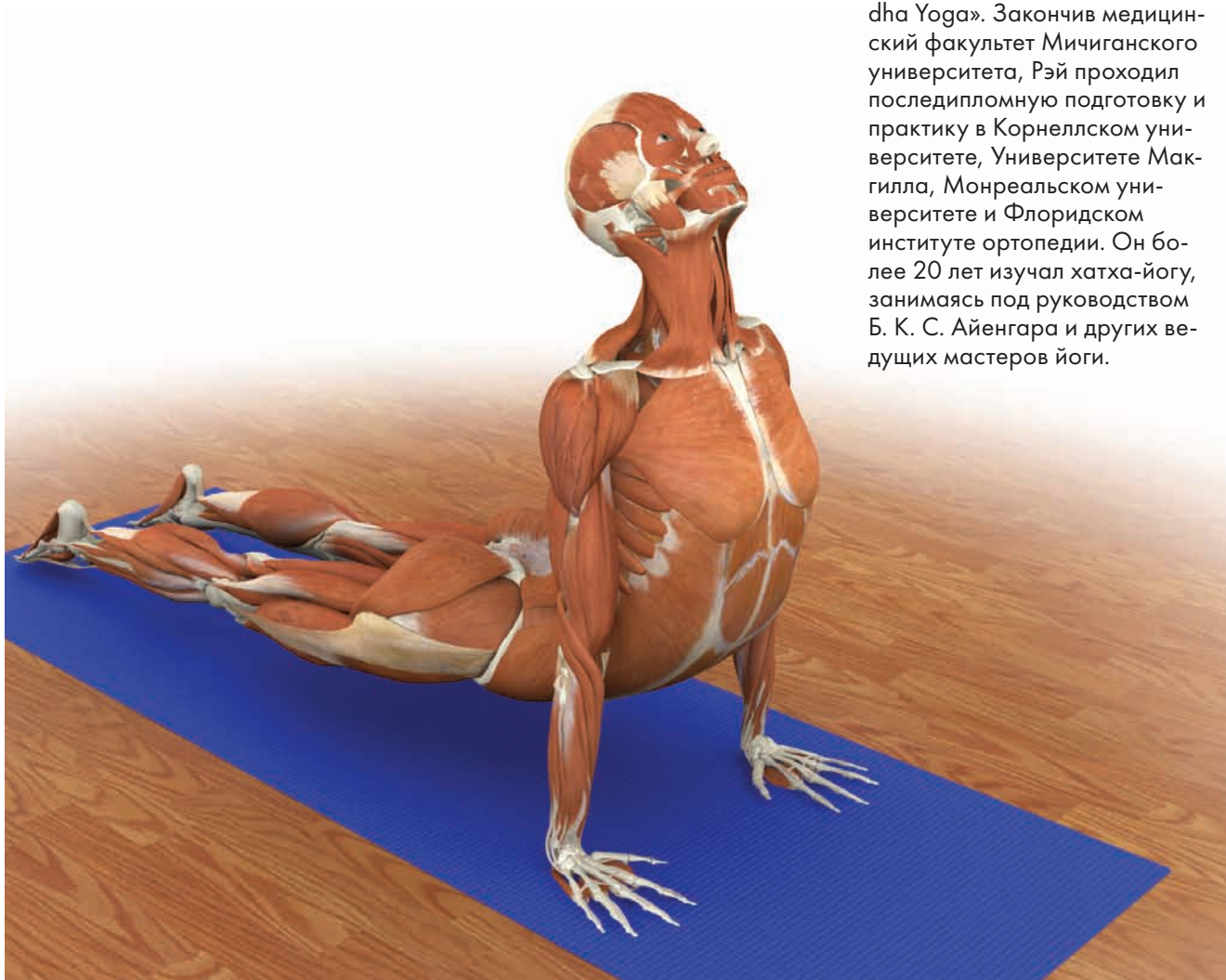
# Об авторе

Рэй Лонг

**Рэй Лонг** — хирург-ортопед и основатель издательства «Bandha Yoga». Закончив медицинский факультет Мичиганского университета, Рэй проходил последипломную подготовку и практику в Корнеллском университете, Университете Макгилла, Монреальском университете и Флоридском институте ортопедии. Он более 20 лет изучал хатха-йогу, занимаясь под руководством Б. К. С. Айенгара и других ведущих мастеров йоги.

Крис Макайвор

**Крис Макайвор** — художник-иллюстратор и визуальный директор Bandha Yoga. Крис закончил художественную школу Этобико, колледж Шеридан и Сенека-колледж. Он работает во многих жанрах — от кино и телевидения до видеоигр и подводной видеосъемки.



# Научные ключи

## Как пользоваться этой книгой

Иллюстрации в этой книге являются ключом к успешным занятиям йогой. Мы представляем каждую мышцу в ее функциональном контексте: как она работает в качестве агониста, антагониста и синергиста. Обращайте внимание на положение одной и той же мышцы в разных условиях и под разными углами зрения.

Внимательно изучая каждую мышцу, активно применяйте полученную информацию: выполняйте асаны и визуализируйте, как работает соответствующая мышца. Сознательно сокращайте и расслабляйте мышцы, как показано на иллюстрациях. Это поможет вам усвоить информацию и закрепить знания. Возвращайтесь к рассмотрению изученной мышцы через 24 часа, а потом еще через неделю. Так вы сможете интегрировать свои знания в занятия йогой.



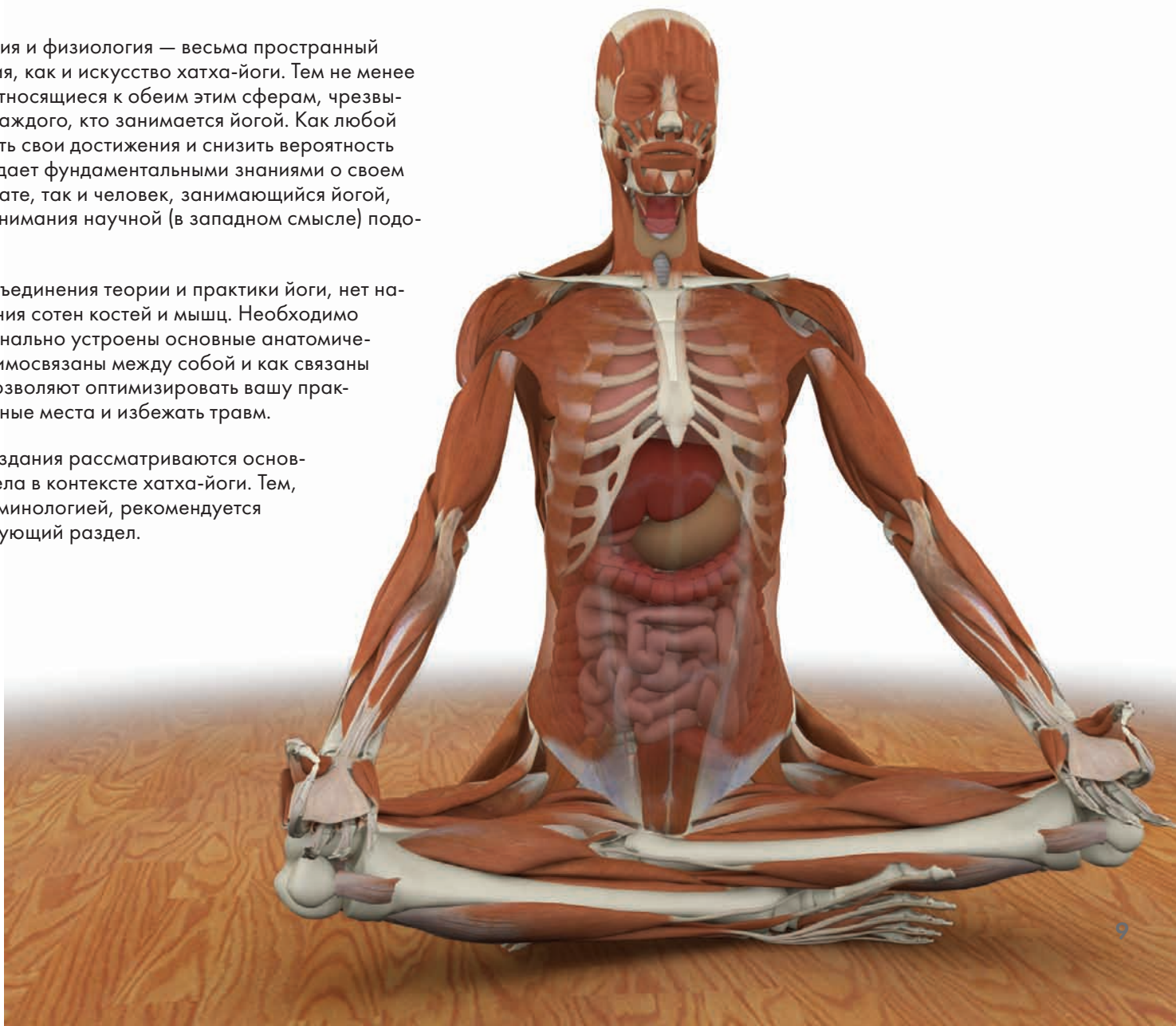


# Введение

**Ч**еловеческая анатомия и физиология — весьма пространный предмет для изучения, как и искусство хатха-йоги. Тем не менее соединить знания, относящиеся к обеим этим сферам, чрезвычайно полезно для каждого, кто занимается йогой. Как любой спортсмен способен улучшить свои достижения и снизить вероятность получения травм, если обладает фундаментальными знаниями о своем опорно-двигательном аппарате, так и человек, занимающийся йогой, может получить пользу от понимания научной (в западном смысле) подоплеки своих занятий.

Чтобы получить пользу от объединения теории и практики йоги, нет необходимости запоминать названия сотен костей и мышц. Необходимо лишь понимать, как функционально устроены основные анатомические структуры, как они взаимосвязаны между собой и как связаны с хатха-йогой. Эти знания позволяют оптимизировать вашу практику, преодолеть особо трудные места и избежать травм.

В первом томе настоящего издания рассматриваются основные мышцы человеческого тела в контексте хатха-йоги. Тем, кто не знаком с научной терминологией, рекомендуется внимательно прочитать следующий раздел.



# Азы

## Расположение анатомических структур

Приведенные ниже термины используются в анатомии для указания на их расположение в теле относительно определенных ориентиров.

---

*Медиальный:*

Находящийся ближе к средней линии тела

*Латеральный:*

Находящийся дальше от средней линии тела

---

*Проксимальный:*

Находящийся ближе к туловищу или средней линии

*Дистальный:*

Находящийся дальше от туловища или средней линии

---

*Верхний:*

Находящийся сверху или ближе к голове

*Нижний:*

Находящийся снизу или дальше от головы

---

*Передний:*

Относящийся к передней стороне туловища

*Задний:*

Относящийся к задней стороне туловища

---

*Вентральный:*

Находящийся на передней стороне туловища

*Дорсальный:*

Находящийся на задней стороне туловища

---

*Поверхностный:*

Находящийся на коже или непосредственно под кожей

*Глубокий:*

Находящийся внутри тела

---