

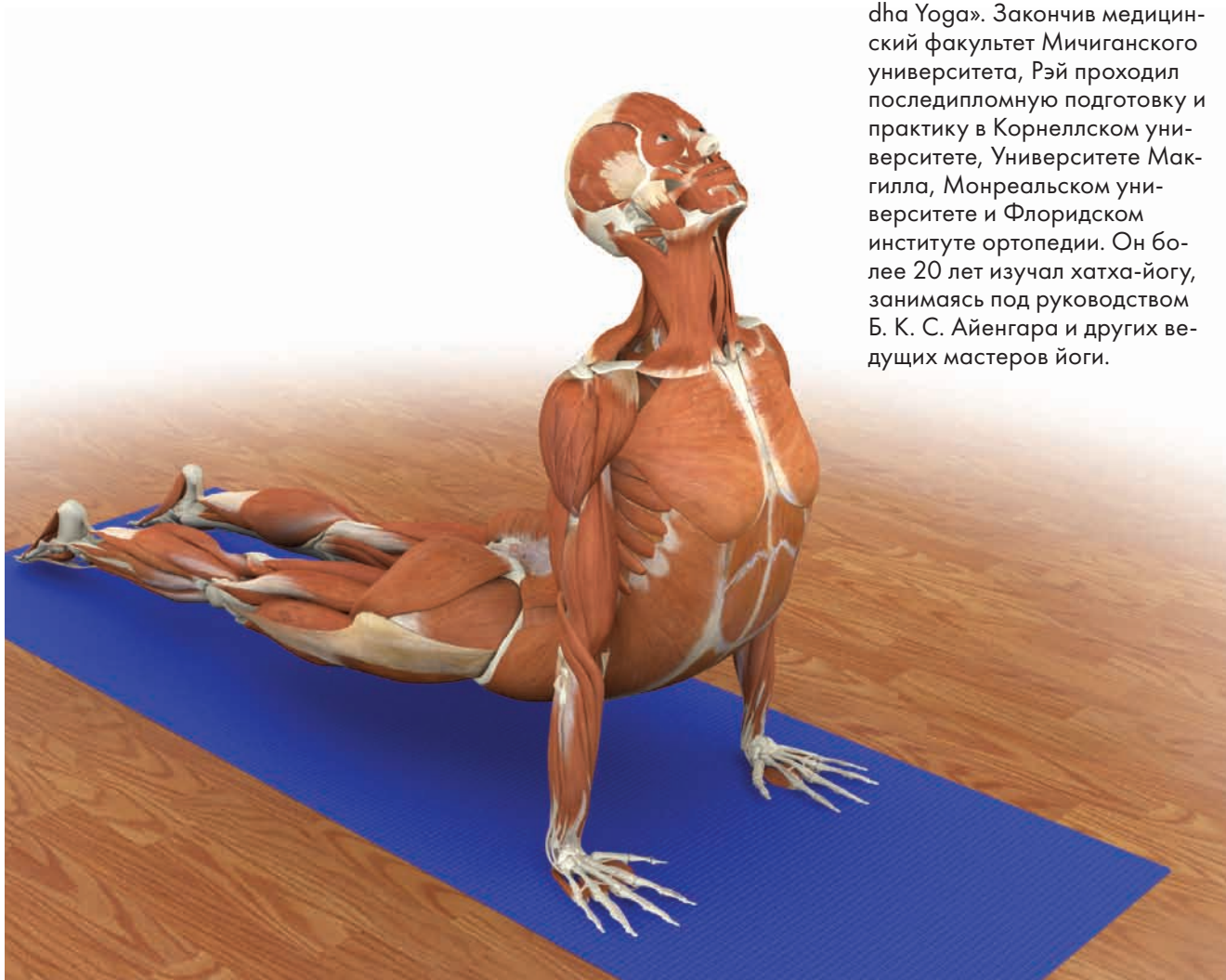
# Об авторе

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.



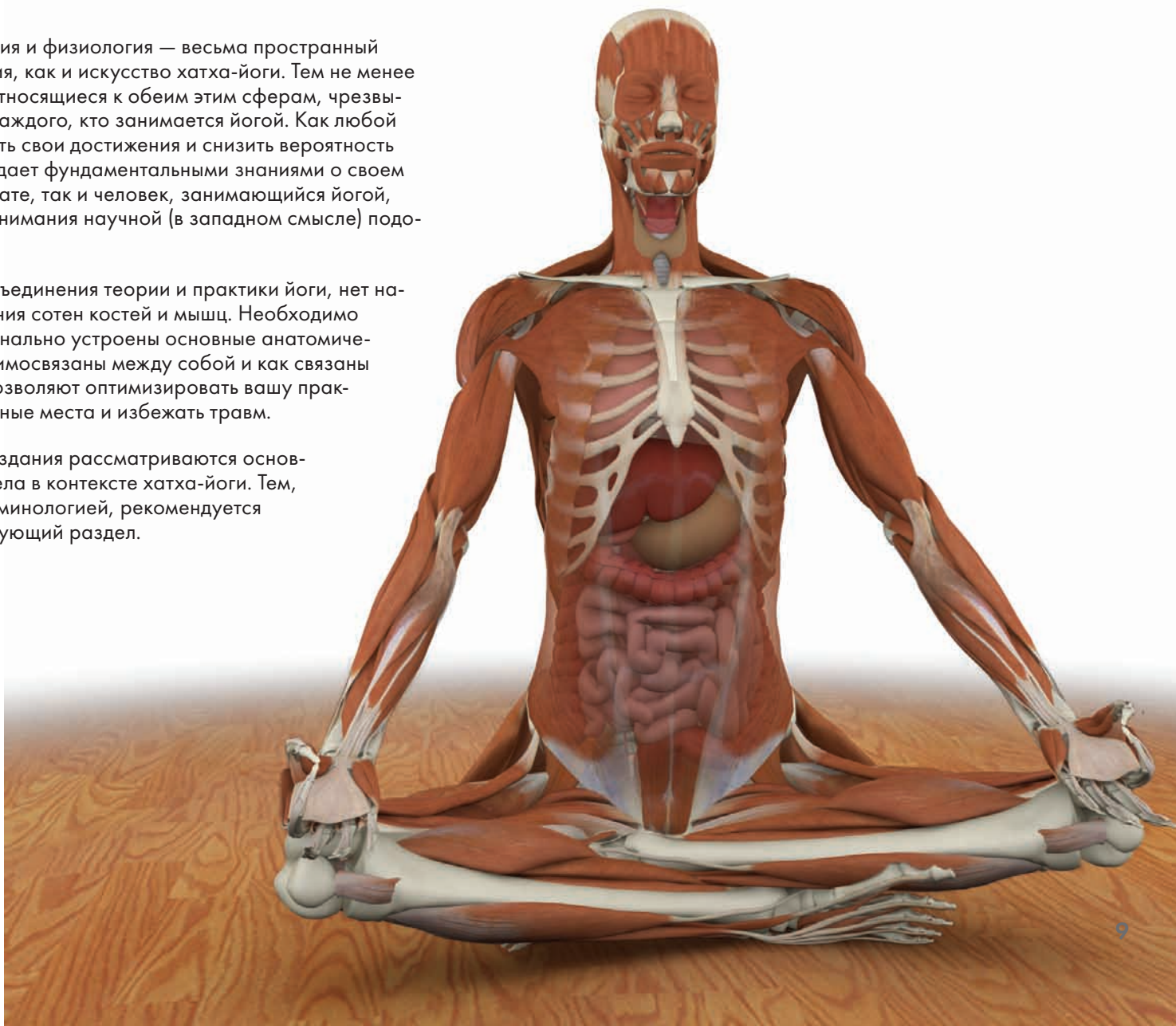


# Введение

**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

---