



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 白金女人系列



流传于专业瑜伽导师间的课程体系，
把瑜伽新手推向瑜伽殿堂！

瑜伽

从
零
开
始
学

禅悦瑜伽中华区教学总监
中国国家职业指导师 著名瑜伽学者 韩俊 / 编著

附赠扫二维码看分步视频
同步练习 DVD

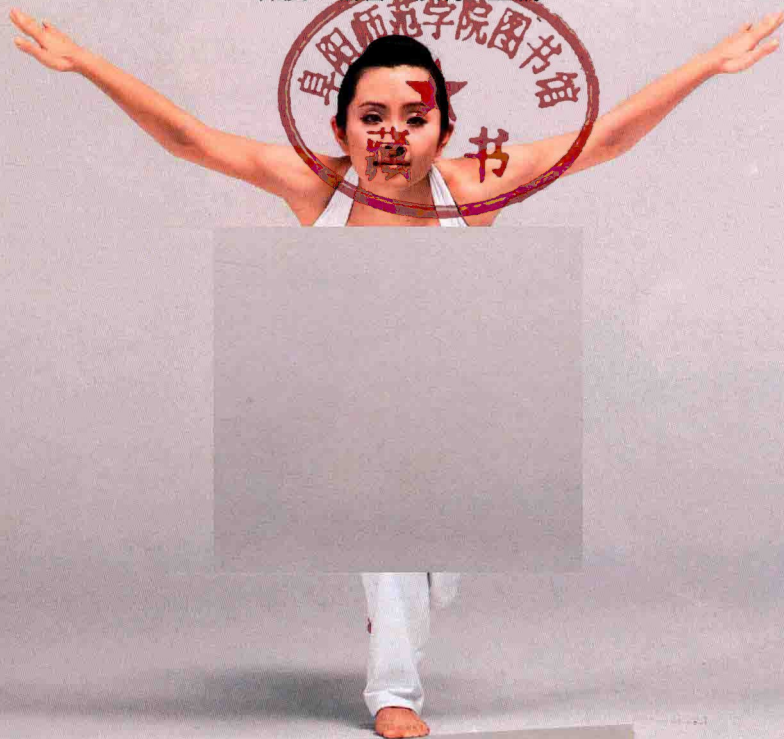


江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·白金女人系列

从零开始 学瑜伽

韩俊 / 编著 汉竹 / 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学瑜伽 / 韩俊编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2
(汉竹·白金女人系列)
ISBN 978-7-5537-5705-6

I. ①从… II. ①韩… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 278948 号



中国健康生活图书实力品牌

从零开始学瑜伽

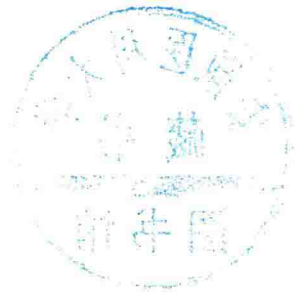
编 著	韩 俊
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐珊珊 李 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	9
字 数	30 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5705-6
定 价	29.80 元 (附赠扫二维码看分步视频、同步练习 DVD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录 Contents

第1章 瑜伽问道

- Q1 什么是瑜伽 / 12
- Q2 我能练瑜伽吗 / 12
- Q3 颈椎、腰椎不好能练瑜伽吗 / 12
- Q4 练习要准备什么 / 13
- Q5 练习要注意什么 / 13
- Q6 瑜伽真的能减肥吗 / 14
- Q7 柔韧性很差适合练瑜伽吗 / 14
- Q8 练习瑜伽会造成拉伤吗 / 15
- Q9 每周练习几次有效果 / 15
- Q10 在家练习瑜伽每次要多久 / 15
- Q11 在家练一定要准备瑜伽垫、瑜伽服吗 / 16
- Q12 一定要配合呼吸练习吗 / 16
- Q13 动作做不到像示范那样，能有效果吗 / 16
- Q14 出汗、肌肉酸就是有效果吗 / 16
- Q15 练习体系那么多，到底哪种适合我 / 17
- Q16 如何选择瑜伽班 / 17
- Q17 瑜伽音乐怎么选择 / 17
- Q18 练多久才能变得像传说中那样软 / 18
- Q19 怎么开始练冥想 / 18
- Q20 有其他运动或生活习惯，可以练习瑜伽吗 / 18
- Q21 瑜伽中手印动作那么多，同宗教有联系吗 / 19
- Q22 零基础自学怎样能练好 / 19
- Q23 瑜伽课后的休息术可不可以睡着 / 19
- Q24 练瑜伽要吃素吗 / 20



第2章

零基础从这里学起

不能出现的危险动作 / 24

体位课后的休息术 / 25

新手也能练习的呼吸 / 26

热身又减肥的两个动作 / 27

第3章

瑜伽入门体位， 所有动作的开始

山立功 Tadasana / 32

直角坐 Sukhasana / 34

基本猫 Marjariasana I / 35

基础板 Front Support / 36

仰卧 Lie Supine / 37

基础侧卧 Lie On the Side / 38

基本三角站立 Utthita Trikonasana / 39



第4章

一起开始体位课

展臂功
Hasta Uttanasana



42

起式

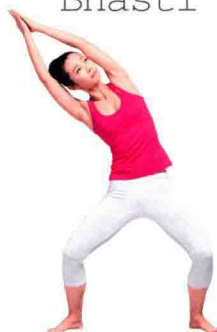
腰转动功
Utthanasana II



44

摩腹收腰

闪电式
Wide Leg Bhastri



46

正脊瘦背

侧角式
Utthita Parsvakonasana



48

瘦腿活髋

舒缓美背

56



猫功

Marjariasana

健胸美臂

58



猫式俯卧撑
Half Female
Subjects

正膝舒腰

59



简易髋屈肌伸展

Hip Flexors Stretch

提升活力

60



绕腿功

Entwine Leg

提膝转动
Half Spinal
Twist Hold



50

静心美形

简易舞姿
Natarajasana



51

释压塑体

跳水功练习
Rows



52

收腹开肩

简易新月武士
Half Crescent
Moon Warrior



54

柔筋正骨

平衡能量

61



简易牛面式
Ardha
Gomukhasana

减龄减压

62



单腿背部伸展
Jana Sirsasana

缓解酸痛

64



简易扭拧
Ardha
Matsyendrasana

疏肝理气

65



简易水鹤式
Upavistha Konasana I

简易反向俯卧撑
Arm Support



66

赶走手臂肉

半轮式
Table Pose



67

收紧核心

束角式
Baddha
Konasana



68

养护本源

船式
Navasana



70

瘦腰腹

卷腹
Roll Up



72

祛除肚腩

紧致体侧

82



简易侧屈
Half Side
Latexion

玲珑侧腰

83



简易侧板
Half Side
Bend

舒解郁结

84



侧向伸展

Parivrtta Janu Sirsasana

增强精力

86



蝗虫式
Salabhasana

柔背提神

88



蜥蜴式
Lizard Pose

附录

瑜伽断食法 / 98

经典瑜伽体位 向太阳致敬 Surya Namaskara / 100

臂支撑腹斜肌伸展
Half Criss Crosss



74

韦史努式
Vishum Pose



78

蚁式
The Ant



80

追击式
Side Leg Changes Up



76

下方腿旋转
Side Low-leg Circle



79

平复侧腹

美化腿形

流畅髋侧

瘦大腿

塑造美臀

旺盛脏腑

紧致小腹

笔直双腿

宁和沉静

89



半弓第一式
Ardha Danurasana

90



单竖腿练习
Urdhva Prasarita Padasana

91



卧位跳跃式
Supine Jump

92



桥功第一式
Ardha Setu Bandhasana I

94



瑜伽休息术
Yoga Nidra

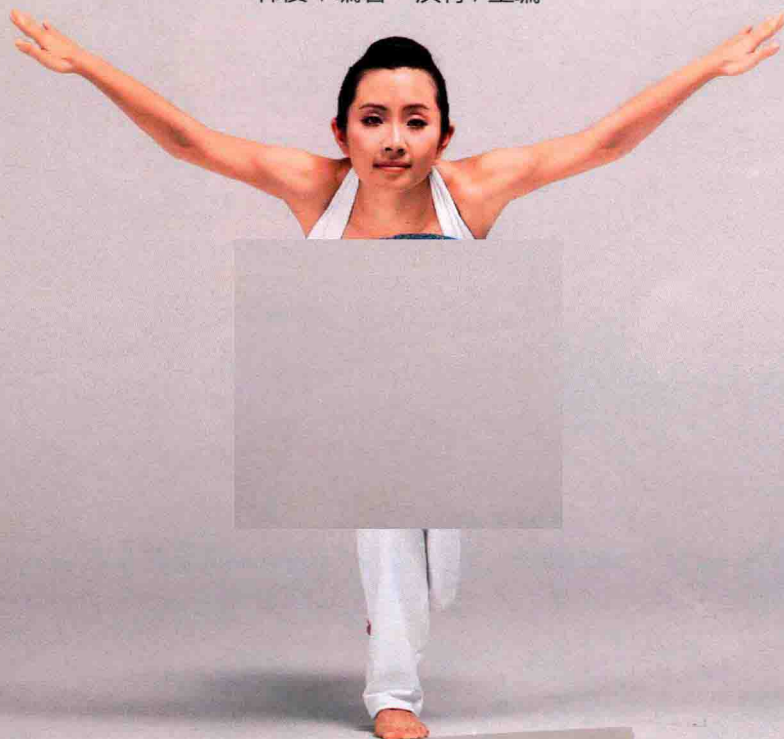
96

收功

汉竹·白金女人系列

从**零**开始 学瑜伽

韩俊 / 编著 汉竹 / 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位





自序

Preface

健康是每个人终身的事业，优美的身姿是每个人追求的梦想，明晰的头脑和安然的心态是生命珍贵的赐予。正确的瑜伽练习则可以让这些心底的热望成为现实。

但是，对于瑜伽从未真正了解的你，在面对琳琅满目的瑜伽市场时，是否觉得无从着手？对于形形色色的瑜伽体位，是否觉得自己难以驾驭？就让这本书带你扫清偏见，走进瑜伽的大门，体会练习的乐趣。

体位安全，精准到位。基础体位，详尽讲解，让你抓住体位要诀，招招式式有模有样，更有视频分步指导，轻松安全把握动作。

动作相连，自成一课。教练引导式讲解，无需任何基础，将本书所有体位按说明顺序练习，就能完成一节炫酷瑜伽课。

设计周到，效果实用。课程设计完全符合瑜伽原则，无论你因为什么开始学习瑜伽，只要开始便可体会到瑜伽带来的全方位效果。

答疑解惑，句句贴心。练习中常见问题有理有据，明晰解答，使你快速变身“瑜伽达人”。

我们每一次瑜伽练习都成就着身心的净化，正能量的回归，以及对美与健康的塑造。能有更多的人受益于瑜伽的赐予是我的愿望，所以感谢出版方，感谢所有的读者，谢谢大家为我提供这份为瑜伽服务的机会。希望本书能顺利开启你的瑜伽之旅，带领还是新人的你快速入门，为你解读瑜伽密码。

韩俊

目录

Contents

第1章 瑜伽问道

Q1 什么是瑜伽 / 12

Q2 我能练瑜伽吗 / 12

Q3 颈椎、腰椎不好能练瑜伽吗 / 12

Q4 练习要准备什么 / 13

Q5 练习要注意什么 / 13

Q6 瑜伽真的能减肥吗 / 14

Q7 柔韧性很差适合练瑜伽吗 / 14

Q8 练习瑜伽会造成拉伤吗 / 15

Q9 每周练习几次有效果 / 15

Q10 在家练习瑜伽每次要多久 / 15

Q11 在家练一定要准备瑜伽垫、瑜伽服吗 / 16

Q12 一定要配合呼吸练习吗 / 16

Q13 动作做不到像示范那样，能有效果吗 / 16

Q14 出汗、肌肉酸就是有效果吗 / 16

Q15 练习体系那么多，到底哪种适合我 / 17

Q16 如何选择瑜伽班 / 17

Q17 瑜伽音乐怎么选择 / 17

Q18 练多久才能变得像传说中那样软 / 18

Q19 怎么开始练冥想 / 18

Q20 有其他运动或生活习惯，可以练习瑜伽吗 / 18

Q21 瑜伽中手印动作那么多，同宗教有联系吗 / 19

Q22 零基础自学怎样能练好 / 19

Q23 瑜伽课后的休息术可不可以睡着 / 19

Q24 练瑜伽要吃素吗 / 20



第2章

零基础从这里学起

不能出现的危险动作 / 24

体位课后的休息术 / 25

新手也能练习的呼吸 / 26

热身又减肥的两个动作 / 27

第3章

瑜伽入门体位， 所有动作的开始

山立功 Tadasana / 32

直角坐 Sukhasana / 34

基本猫 Marjariasana I / 35

基础板 Front Support / 36

仰卧 Lie Supine / 37

基础侧卧 Lie On the Side / 38

基本三角站立 Utthita Trikonasana / 39



第4章

一起开始体位课

展臂功
Hasta Uttanasana



42

起式

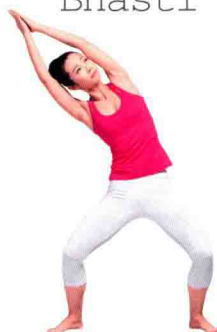
腰转动功
Utthanasana II



44

摩腹收腰

闪电式
Wide Leg Bhastri



46

正脊瘦背

侧角式
Utthita Parsvakonasana



48

瘦腿活髋

舒缓美背

56



猫功

Marjariasana

健胸美臂

58



猫式俯卧撑
Half Female
Subjects

正膝舒腰

59



简易髋屈肌伸展

Hip Flexors Stretch

提升活力

60



绕腿功

Entwine Leg

提膝转动
Half Spinal
Twist Hold



50

静心美形

简易舞姿
Natarajasana



51

释压塑体

跳水功练习
Rows



52

收腹开肩

简易新月武士
Half Crescent
Moon Warrior



54

柔筋正骨

平衡能量

61



简易牛面式
Ardha
Gomukhasana

减龄减压

62



单腿背部伸展
Jana Sirsasana

缓解酸痛

64



简易扭拧
Ardha
Matsyendrasana

疏肝理气

65



简易水鹤式
Upavistha Konasana I

简易反向俯卧撑
Arm Support



66

赶走手臂肉

半轮式
Table Pose



67

收紧核心

束角式
Baddha
Konasana



68

养护本源

船式
Navasana



70

瘦腰腹

卷腹
Roll Up



72

祛除肚腩

紧致体侧

82



简易侧屈
Half Side
Latexion

玲珑侧腰

83



简易侧板
Half Side
Bend

舒解郁结

84



侧向伸展

Parivrtta Janu Sirsasana

增强精力

86



蝗虫式
Salabhasana

柔背提神

88



蜥蜴式
Lizard Pose

附录

瑜伽断食法 / 98

经典瑜伽体位 向太阳致敬 Surya Namaskara / 100