



中国保护消费者基金会 / 中国劳动社会保障部 / 共青团中央 推荐瑜伽项目

汉竹 ● 健康爱家系列

瑜伽

初学到高手



韩俊 / 编著
禅悦瑜伽中华区教学总监
中国瑜伽式管理培训第一人



汉竹 / 主编

 中国轻工业出版社



瑜伽

初学到高手

韩俊/编著

汉竹/主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽, 初学到高手/韩俊编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7362-0

I. ①瑜… II. ①韩… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009)第191565号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 张乃东

责任监印: 胡 兵

封面设计: 李 婧

版式设计: 李 婧 张春艳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 8

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7362-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90835S7X101ZBW











瑜伽

初学到高手

韩俊/编著

汉竹/主编

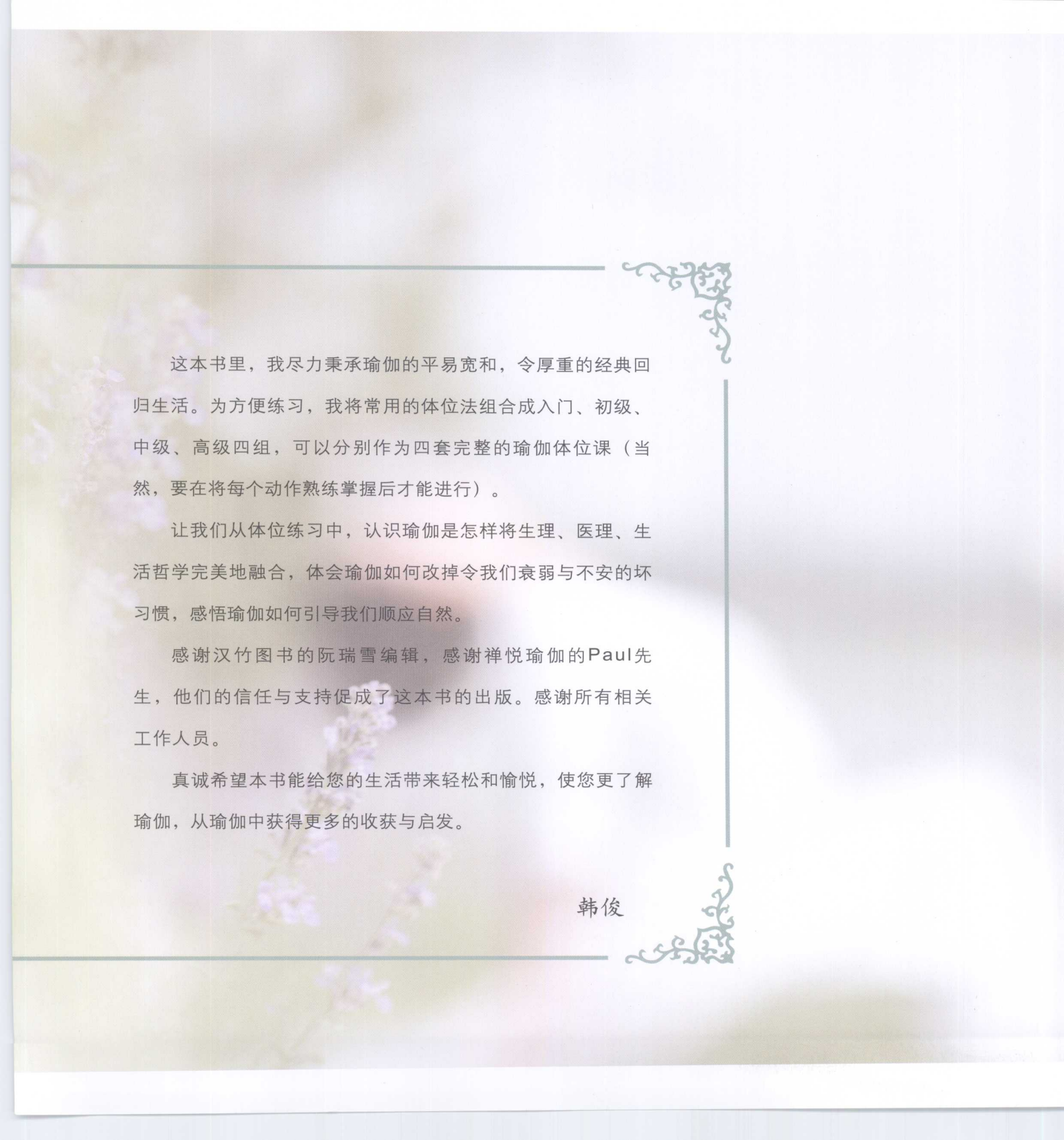


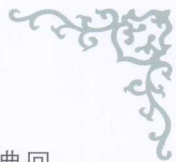
中国轻工业出版社

序言

说到抱朴守真的价值取向，崇俭抑奢的生活信条，慈爱 and 同的处世方式，顺应自然的行为原则，大家想到的可能是中国传统的儒、释、道哲学。其实，古老的东方哲学形同一脉，源自印度的瑜伽同样以超然的生活态度给人们指出了一条心路，启迪我们重新认识自我，正确处理人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

不同的是，瑜伽更有本领把深邃的哲理智慧以人们乐于接受的方式导入生活，让我们在不知不觉间趋近那些大道微义。比如瑜伽体位，就是这样一种让人喜闻乐见的形式。我们在姿势的流转间收获健康，培养气质，赢得美丽，同时舒缓了负面情绪，言行举止更为端正。有过练习经验的朋友都会发现，一段时间后，心态变好了，心胸更宽广了。当我们变得可亲，世界也就变得可爱，正因为这些良好的改变，我们会发现周围的一切开始变得美好。





这本书里，我尽力秉承瑜伽的平易宽和，令厚重的经典回归生活。为方便练习，我将常用的体位法组合成入门、初级、中级、高级四组，可以分别作为四套完整的瑜伽体位课（当然，要在将每个动作熟练掌握后才能进行）。

让我们从体位练习中，认识瑜伽是怎样将生理、医理、生活哲学完美地融合，体会瑜伽如何改掉令我们衰弱与不安的坏习惯，感悟瑜伽如何引导我们顺应自然。

感谢汉竹图书的阮瑞雪编辑，感谢禅悦瑜伽的Paul先生，他们的信任与支持促成了这本书的出版。感谢所有相关工作人员。

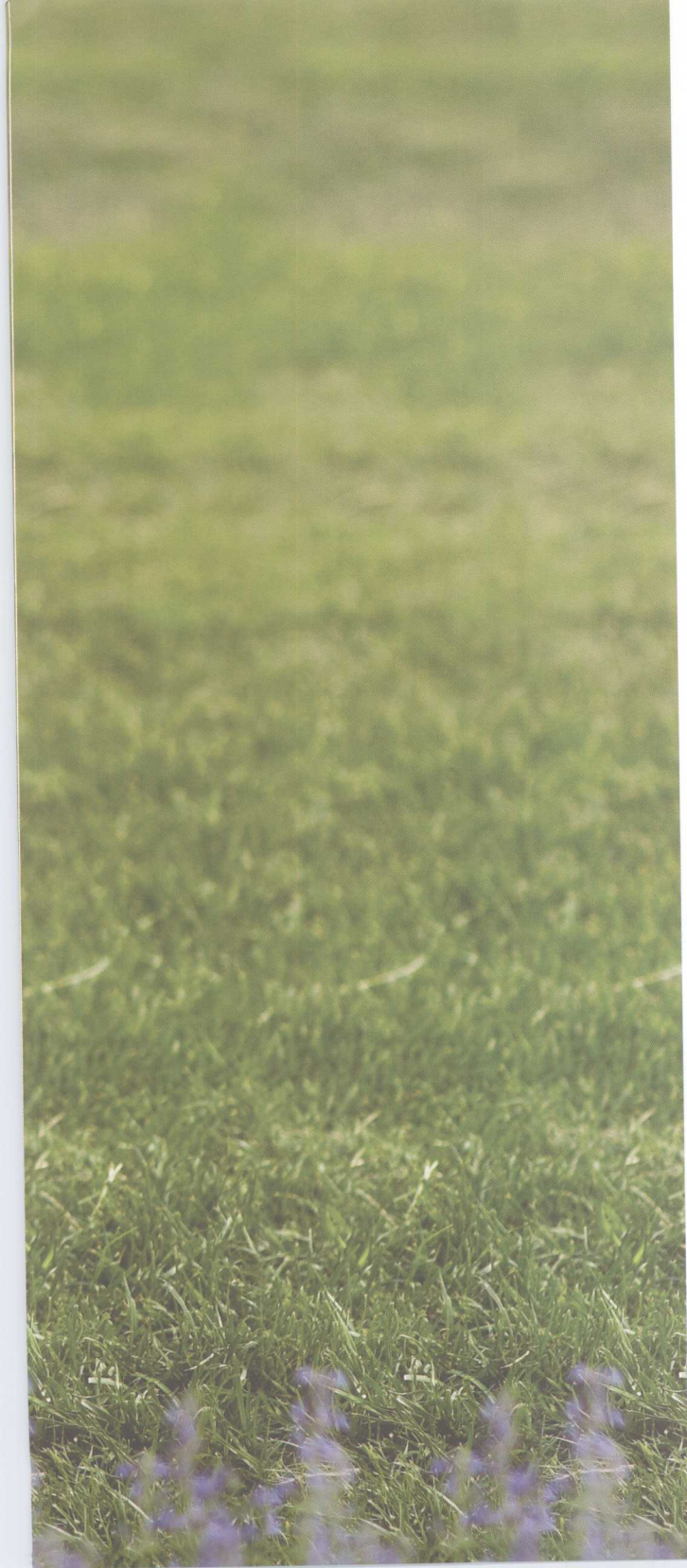
真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，使您更了解瑜伽，从瑜伽中获得更多的收获与启发。



韩俊

目录
CONTENTS





013 / 瑜伽

受益终生的完美运动

014 / 穿越5000年的生活艺术

016 / 瑜伽带给生活的启示

018 / 正确定义瑜伽

020 / 解构瑜伽八支

021 / 从初学到高手的三个阶段

023 / 初学者 这样开始

024 / 了解自己

026 / 找到适合的瑜伽流派

027 / 必要的准备

028 / 循序渐进，安全第一

030 / 避开7个瑜伽误区

032 / 暖身运动

032 / 手部练习 (Hand Exercises)

034 / 变体山式 (Parvatasana)

035 / 变体肩旋转式 (Shoulder Gyration)

036 / 肩肘功 (Elbow Exercises)

037 / 单臂风吹树功 (Tiryaka Takasana I)

038 / 半闭莲变体 (Ardha Padmasana II)

039 / 脚部练习 (Toe Exercises)

040 / 膝旋转弯曲式 (Knee Rotation & Flexing Exercises)

041 / 半莲花膝部练习 (Half Lotus Knee Exercises)

042 / 单腿背部伸展式 (Jana Sirsasana)

044 / 休息充分, 能量充盈

044 / 仰卧放松功 (Savasana)

045 / 瑜伽休息术 (Yoga Nidra)

048 / 收功唤醒

051 / 入门

适合所有人的10个 简易姿势

052 / 山立功 (Tadasana)

054 / 颈功 (Neck Exercises)

056 / 肩旋转功 (Shoulder Gyration)

057 / 腰转动功 (Kati Chakrasana II)

058 / 克尔史那姿势 (Krsnasana)

059 / 简易双角式 (Ardha Dwi Konasana)

060 / 弦月式 (Ardhachandrasana)

061 / 怪异式 (Awkward Pose)

062 / 猫式 (Marjariasana)

063 / 简易反船式 (Viparita Navasana)

065 / 初级

体验瑜伽的惊喜

066 / 简易坐 (Sukhasana)

067 / 初级体位前热身组合

070 / 磨豆功 (Udarakarshanasana)

071 / 简易扭拧式 (Ardha Matsyendrasana)

072 / 初级双腿背部伸展式 (Pashchimottasana I)

073 / 半轮式 (Table Pose)

074 / 简易水鹤式 (Upavistha Konasana I)

075 / 转躯触趾式 (The Torso Twist Toes Touch)

076 / 束角式 (Baddha Konasana)

077 / 坐式腰背强壮功 (Back-muscles Exercises)

078 / 肩放松功 (Ardha Gomukhasana I)

080 / 髋曲肌伸展式 (Hip Flexors Stretch)

081 / 树式 (Vrksasana)

082 / 三角伸展式 (Trikonasana)

084 / 战士第二式 (Virabhadrasana II)

085 / 虎式 (Vyaghrasana)

- 
- 086 / 交叉爬行 (Cross-crawls)
- 087 / 眼镜蛇扭动式 (Tiryaka Bhujangasana)
- 088 / 菱形按压 (Rajakapotasana I)
- 089 / 半蝗虫 (Ardha Salabhasana)
- 090 / 侧抬腿组合 (Single Leg Side LiftⅢ)
- 092 / 桥功第一式 (Setu Bandhasana)
- 093 / 腹式呼吸 (横膈呼吸)

095 / 中级

解放身体，收获健康

- 096 / 至善坐 (Siddhasana)
- 097 / 中级体位前热身组合
- 098 / 向太阳致敬 (Surya Namaskara)
- 102 / 幻椅式 (Utkatasana)
- 103 / 战士第三式 (VirabhadrasanaⅢ)
- 104 / 鹰王式 (Garudasana)
- 105 / 侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana)
- 106 / 门闩式 (Parighasana)
- 107 / 脊柱扭动式 (Ardha Matsyendrasana I)
- 108 / 坐角式 (Upavistha Konasana)
- 110 / 前伸展式 (Purvottanasana)

- 111 / 腿旋转式 (Leg Gyration)
- 112 / 侧提组合 (Side Kick Forearm)
- 113 / 弓式 (Danurasana)
- 114 / 桥式平衡 (Toia Dandasana)
- 116 / 海狗式 (Sea-lion Pose)
- 118 / 犁式 (Halasana)
- 120 / 榻式 (Paryankasana)
- 122 / 清理经络调息 (Nadi Shodan Pranayama)

125 / 高级

让心灵更自由

- 126 / 高级体位前热身组合
- 127 / 腿部卧展式 (Supta Padangusthasana & Jathara Parivartanasana)
- 130 / 箭式滚动 (Open Leg Rocker)
- 131 / 鱼王式 (Paripurna Matsyendrasana)
- 132 / 莲花坐 (Padmasana)
- 133 / 莲花侧弯接身印 (Meru-danda Parsvasana & Yoga Mudrasana)
- 134 / 神猴式 (Hanumanasana)
- 136 / 单腿脚尖站立式 (Eka-pada Salambasana)

- 137 / 简易舞王式 (Natarajasana)
- 138 / 头肘倒立式 (Salamba Sirsasana)
- 140 / 下狗支撑式 (Push Up)
- 141 / 肩立单车式 (Bicycle)
- 142 / 下轮式 (Chakr Asana)
- 143 / 仰卧手抱膝放松
- 144 / 自我认知练习引导词
- 146 / 风箱呼吸 (Bhastrika Pranayama)
- 147 / 圣光调息 (Kapalbhati Pranayama)

149 / 精髓

领悟瑜伽

- 150 / 提升瑜伽境界的冥想
- 152 / 练习冥想5步曲

156 / 附录

本书体位法分类索引



张 开双臂，侧弯，让双手连接
天地，微闭双眼，静静倾听
自然的召唤，在瑜伽的引领下，融
入这份宁静与和谐！

