



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹主编 ● 白金女人系列

修身 修心

清雅婉约的禅意时光

韩俊 编著



瑜伽

健康生活宝典

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



附赠同步练习 VCD

汉竹主编 ● 白金女人系列

瑜伽 健康生活 宝典

韩俊 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽健康生活宝典 / 韩俊编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.2

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5537-0377-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 289155 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

瑜伽健康生活宝典

编 著	韩 俊
主 编	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	阮瑞雪 李 静 赵美蓉
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	南京精艺印刷有限公司

开 本	787mm × 1092mm · 1/16
印 张	13
字 数	70千字
版 次	2013年2月第1版
印 次	2013年2月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0377-0
定 价	49.80元 (附赠同步练习 VCD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

利用每天零碎的时间进行瑜伽修习，将充满智慧的古老瑜伽融入日常生活，用瑜伽的姿态优雅地生活。



第一章

瑜伽之道，就是生活之道

- 16 穿越五千年的生活智慧
- 18 瑜伽经典中的释义 / 现代人眼中的瑜伽
- 19 在生活中理解瑜伽
- 20 瑜伽的八个部分
- 21 瑜伽的益处1 最大程度提供健康保障 / 瑜伽的益处2 消除疲劳和疼痛 / 瑜伽的益处3 对生活更加积极和宽容
- 22 瑜伽先贤生活起居录

第二章

正确运用身体，做生活的主人

- 26 尊重身心，才能驾驭生活
- 27 你为什么老是没精打采
- 29 姿态要挺拔，必须有足够的能量 / 身体不洁净就会关节僵硬 / 知道你的身体在做什么
- 30 在每天的生活中实践瑜伽 / 改变不良的生活习惯
- 31 瑜伽不仅是坐下来，而是从起身的那一刻开始
- 32 日事日毕，日清日高，认真而有效地工作
- 33 助人给你最纯粹的快乐
- 34 瑜伽安全练习须知
- 35 练习瑜伽必要的准备
- 36 把身体放回应该在的位置



36 山立功
Tadasana
安稳如山



40 简易竖腿功
Urdhva Prasarita Padasana
循序渐进



38 摩天式
Tadasana
基础决定高度



42 简易直角式
Ardha Samakonasana
修己安人

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  | <p>44 侧角伸展式
Utthita Parsvakonasana
活在当下</p> |  | <p>58 蟑螂式
Cockroach Exercise
把握细节</p> |
|  | <p>46 转躯触趾式
The Torso Twist Toes Touch
平衡安宁</p> |  | <p>60 简易幻椅式
Utkatasana
欲扬先抑</p> |
|  | <p>48 海豚式
Ardha Salamba Sirsasana
至高至上</p> |  | <p>62 鹰王式
Garudasana
自信从容</p> |
|  | <p>50 简易腹部按摩
Udarakarshanasana
积善律行</p> |  | <p>64 云雀式
Ardha Valakhilyasana I
心在云端</p> |
|  | <p>52 呼吸自觉功
Jnanendriya Prana
贵在自知</p> |  | <p>66 新月式
Crescent Moon Pose
和谐静好</p> |
|  | <p>54 增强精力呼吸功
Ujjayi Pranayama
乐于付出</p> |  | <p>68 鹤翔式
Bird Exercise
笑享人生</p> |
|  | <p>56 鸵鸟式
Padangusthasana
敢于担当</p> |  | <p>70 鹿式
Deer Exercise
用心生活</p> |

第三章

释放压力，做最好的自己

75 你为什么活得这么累

76 你为什么不开快乐

78 宽容谅解别人，才是真正的强者风范

79 必做与不可做，为了更美好的生活

80 说甜蜜的真话，呵护亲情和爱情

81 风情任流转，相赏莫相违

83 不属于自己的东西，不要放到生命里

84 减法生活：不贪恋不属于自己的东西

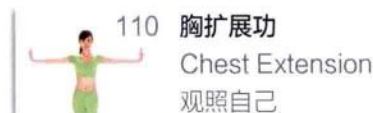
85 知足者常乐

87 平易近人的“苦行”

88 想到无事可想，让幸福在手中

89 “悦”读养心气

90 最有效的减压瑜伽 11 式



第四章

瑜伽打开身体自愈的药库

114 尊重身体, 疾病随之远离

115 防微杜渐, 注意身体发出的疾病警告 / 瑜伽伸展是改变退行性疾病的最佳选择

116 失眠



116 瑜伽休息术
Yoga Nidra
放慢脚步



118 鱼戏式
Matsya Kridasana
万物平等

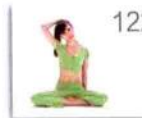


120 月亮呼吸法
Chandra Bhedana
日月调和

121 颈椎不适



121 颈椎舒展法
Ardha Tadasana
鼓励自我



122 肩胛提肌伸展
Levator Scapulae Extension
体人己

124 糖尿病



124 叩首式
Pranamasana
欣赏自己



126 弓式
Danurasana
善待自己

128 疲劳乏力



128 缩唇呼气法
Seethkaare Pranayama I
怡情舒心



129 瀑布式
Ardha Urdhva Prasarita Padasana
水的智慧

130 排泄不畅



130 磨豆功
Udarakarshanasana II
心灵光芒

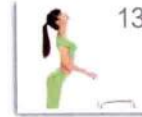


132 侧犁式
Parsva Halasana
体味本来

134 经期疼痛



134 简易卧释风
Ardha Janusria Merudandasana
身心平衡



136 站姿猫式
Marjariasana I
刚柔相济

138 月经失调

- 138 简易坐角式
Upavistha Konasana
真我回归



- 140 虎式
Vyaghrasana
屈伸自如



142 肩背疼痛

- 142 肩旋转功
Shoulder Gyration
调动身心



- 144 简易牛面式
Ardha Gomukhasana
平衡能量



146 肾虚

- 146 金字塔式
Prasarita Padottanasana
仁者本色



- 148 蝗虫式
Salabhasana
气质女人



150 呼吸道不适

- 150 涅涕
Neti
纯净心灵



- 152 犁式
Halasana
体会放下



go to page

155

第五章

7 式瑜伽, 美丽女人一生

156 16~25 岁



156 简易舞姿
Natarajasana
舞动人生



158 单臂风吹树
Tiryaka Takasana
不卑不亢

160 怀孕准备期



160 强力蹲功
Utthanasana
因势利导



162 束角式
Baddha Konasana
轻安自在心

164 妊娠期

164 孕期锻炼注意事项

165 孕期进行不恰当体育活动的危害

166 产后恢复期



166 简易三角式
Utthita Trikonasana I
不偏不倚



168 船式转动
Nava Parivartana
放松心情

170 40 岁以后的瑜伽练习



170 简易怪异式
Awkward Pose
生命初始

第六章 四季瑜伽

174 春季



174 展臂功
Hasta Uttanasana
生命的执行力



176 水禽式
Waterfowl Exercise
修炼心灵

178 夏季



178 清火功
Vahnisar Dhauti
因循自然



179 简易拱背功
Ardha Matsyasana I
平静柔和

180 秋季



180 肩放松功
Ardha Gomukhasana I
自然轻安



182 拉弓式
Arjunasana
张弛有度

184 冬季



184 蹲功扭转式
Uthanasana II
放慢节奏



186 拉斯雅
Rashtya
心灵纯净



187 尾骶骨按摩功
Sacral Coccygeal Swing
协调自我

go to page

189

第七章

从瑜伽饮食中汲取健康分子

190 尽量吃新鲜的食物

191 控制动物性食物的摄入量

192 不让过多的调料破坏味觉 / 推荐9类瑜伽食物

194 当季蔬果的素食作法

198 瑜伽养生饮品



196

红颜饮

补肾润肺, 健脾红颜



198

三汁蜜

滋阴养肺, 生津润燥



198

佛手姜汤

宽胸理气, 温养脾胃



199

菩提羹

增强免疫, 美肤润颜



199

三豆饮

清热解毒, 提高免疫



199

醉仙茶

解酒毒, 护肝脾

go to page

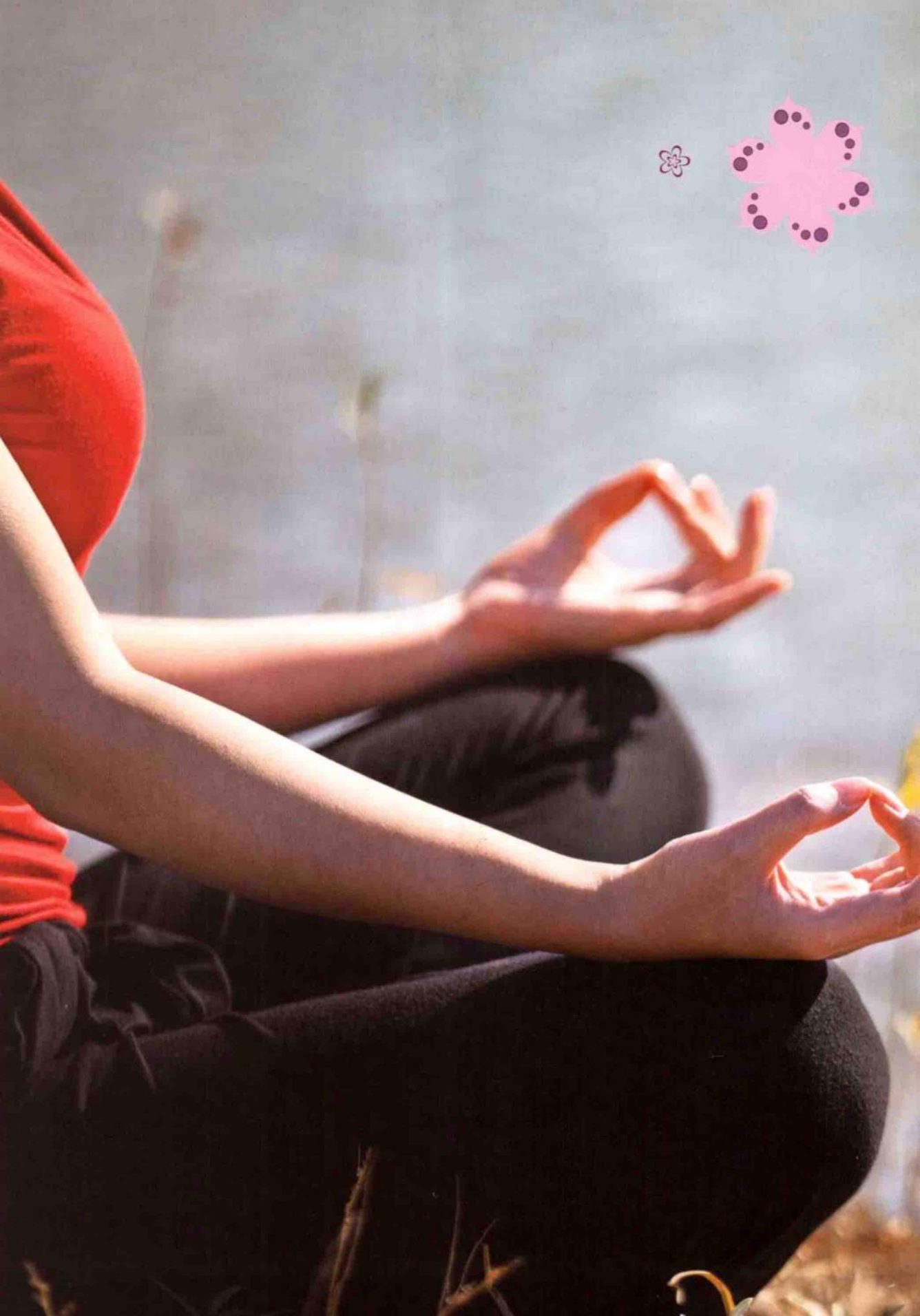
200

附录:

本书体位法索引

后记





汉竹主编 ● 白金女人系列

瑜伽 健康生活 宝典

韩俊 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹





世事纷扰，总是不请自来，好在瑜伽能帮我们准备一个健康的身体和一颗坚忍的心。每日出厅堂，入厨房，烟火人间自有生活的温暖；纵横职场，书剑开阖，波谲商海也可仪静体闲。瑜伽绝对有这样的功力让我们变压力为动力，化疲惫为反思。

瑜伽的圣哲，提炼生活的点滴，娓娓诉说着让我们每个人足以受益终生的道理，用他们跨越千年的修养，把那些不为时空束缚的真理生动鲜活地传递到今天，以一种从容谦抑、温柔敦厚的力量开启着每个练习者与生俱来的智慧，抚慰着躁动的心灵。虽说每位朋友的状态不同，心境不同，感悟不同，但只要顺应瑜伽的引导，将每天细碎的时间利用起来，在瑜伽的天地中去发现，去探索，只要愿意开始——

我们终会以瑜伽的姿态优雅地生活。

让古老的瑜伽智慧融入生活，给心灵增加些宁静快乐，让生命自信但不激进，雅致而不矫作是编写本书时的初衷，希望每位朋友都能在瑜伽中发现最好的自己，发掘生活更深层的意义。

NAMASTE 韩俊

