



荣获2005年度生活图书出版商大奖
汉竹主编 ● 白金女人系列

瑜伽入门

学就会

附赠 同步练习DVD
《瑜伽入门套路练习》拉页

随时随地随心练

韩俊 * 编著



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽入门学就会 / 韩俊编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5537-0269-8

I. ①瑜… 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 (2012) 第 267778 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

瑜伽入门学就会

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 杨璐管 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 南京爱德印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 11
字 数 30千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0269-8
定 价 34.80元 (附赠同步练习DVD、《瑜伽入门套路练习》拉页)

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

零基础学瑜伽的15个宜忌

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 宜正确理解瑜伽 /12 | 8 宜进行必要的物质准备 /13 |
| 2 宜选择适合自己的方式 /12 | 9 宜依照运动医学原理练习 /14 |
| 3 宜根据个人情况练习 /12 | 10 宜留意10个小细节 /14 |
| 4 宜掌握练习强度与频率 /12 | 11 忌盲目跟风上新课 /15 |
| 5 宜从最基础动作开始学习 /13 | 12 忌急于配合呼吸 /15 |
| 6 宜热身后再练习 /13 | 13 忌生理期盲目练习 /15 |
| 7 宜每次练习后放松 /13 | 14 忌一味伸展 /15 |
| | 15 忌大汗淋漓过度消耗 /15 |



「太阳式」



第2章

一天一招

瑜伽入门就这么简单

第一天第1招：山立式/18

第二天第2招：束角式/19

第三天第3招：风吹树式/20

第四天第4招：三角式/22

第五天第5招：简易扭拧式/24

第六天第6招：树式/25

第七天第7招：单腿背部伸展式/26

第八天第8招：虎式/28

第九天第9招：简易牛面式/30

第十天第10招：蝗虫式/31

「基础肩立式」



第3章

越练越美的13式瑜伽

瘦身美容两不误

1 瘦脸除皱：狮王式/34

2 除痘祛斑：清火功/35

3 美颈：颈功/36

4 瘦臂美肩：偶人式/38

5 瘦小腹：半舰式/40

6 美脊瘦背：猫式/41

7 瘦腰：弦月式/42

8 瘦腿美臀：侧抬腿组合/44

9 美足：脚部练习/46

10 排毒嫩肤：侧犁式/48

11 丰胸：基础板式/50

12 提臀：桌子式/52

13 全面修身：幻椅式/53

目录

CONTENTS

第4章 对症瑜伽14式 祛病美体更健康

- 1 眼睛酸痛：眼功/56
- 2 肩颈僵硬：肩旋转式/58
- 3 脊背疼痛：摩天式/60
- 4 关节疼痛：山式/61
- 5 感冒咳嗽：翱翔式/62
- 6 免疫力低下：拱背式/63
- 7 消化不良：鸵鸟式/64
- 8 食欲不振：磨豆功/66
- 9 便秘：腹部按摩式/68
- 10 骨质疏松：侧角伸展式/70
- 11 内分泌失调：海豚式/72
- 12 经期疼痛：简易卧释功/73
- 13 全面健身：静坐养生术/74
- 14 肾虚腰痛：金字塔式/75

第5章 静心安神5式 瑜伽给你好心情

- 1 舒缓情绪：鹤式/78
- 2 消除压力：鹰王式/79
- 3 帮助睡眠：鱼戏式/80
- 4 提神醒脑：增强精力呼吸功/82
- 5 提升气质：基础肩立式/83

「侧犁式」





第6章

瑜伽组合天天练

第一天第1套/86

向太阳致敬

第二天第2套 /91

怪异式→腰转动式→三角式→椰树式
→简易舞王式→动态腰功变式

第三天第3套/100

单臂风吹树→肩旋转式→克尔史那姿势→磨豆功→转躯触趾式→双腿背部伸展式→简易反船式

第7章

瑜伽饮食好养生

瑜伽对食物的分类/116

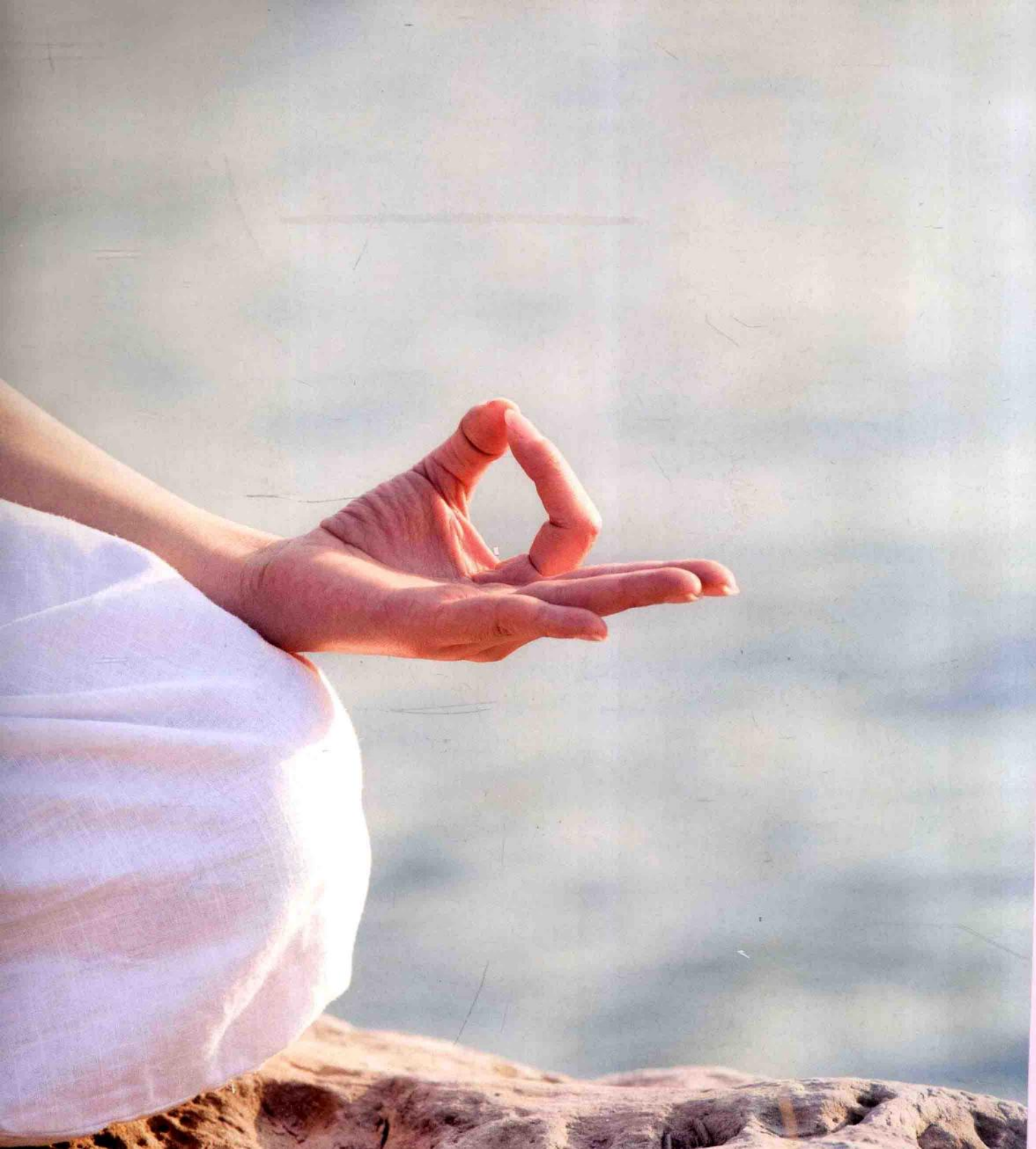
瑜伽饮食六原则/117

瑜伽一周饮食方案/118

附录：本书体位索引

「磨豆功」







汉竹主编·白金女人系列

瑜伽入门 学就会

韩俊·编著



短信发送 168170 至 15811008811.

获取瑜伽瘦身在线下载视频。



汉竹图书微博

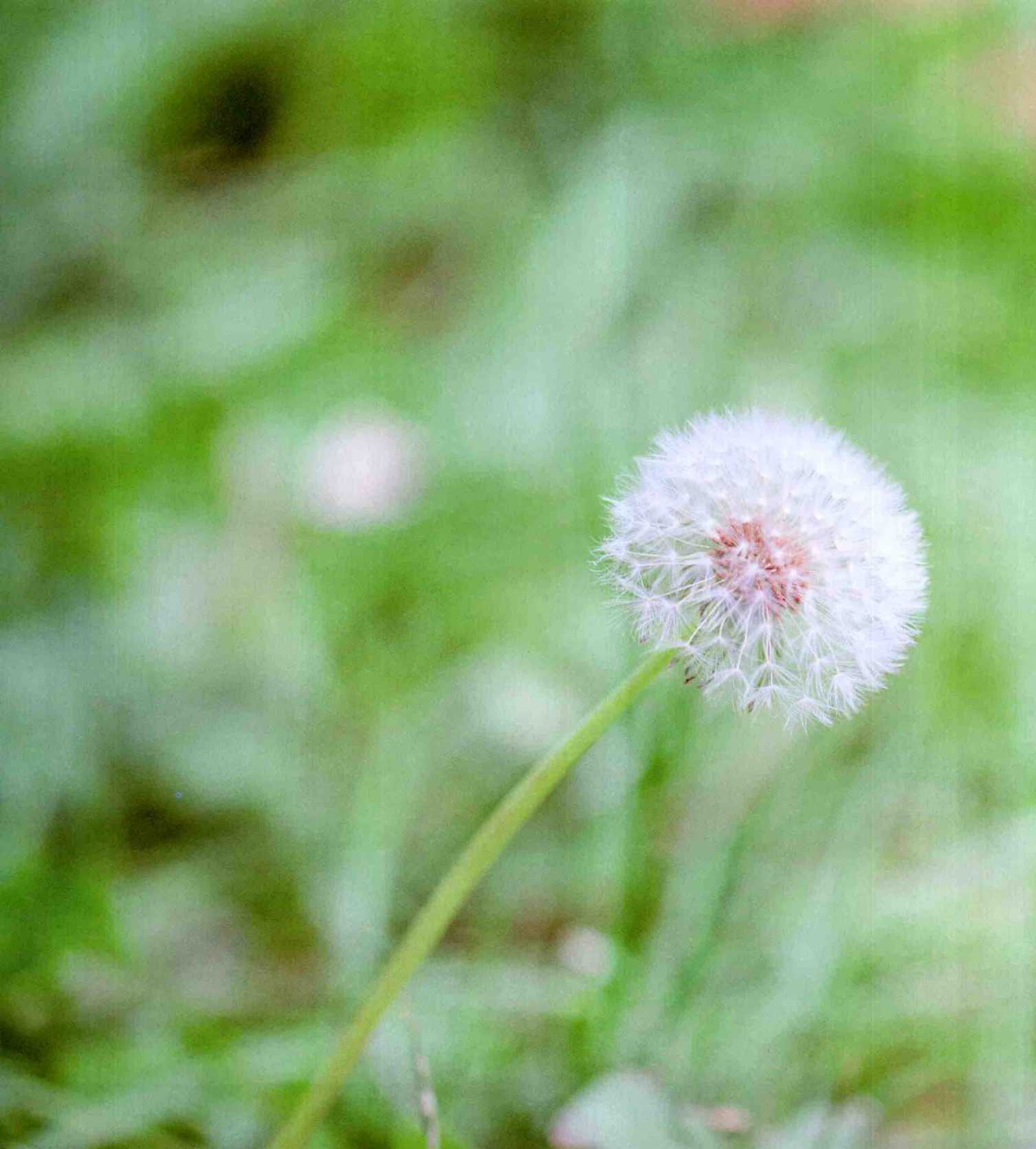
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



前言

“听说瑜伽很难学？”

“我柔韧性很差，练瑜伽会不会受伤呀？”

“我身体不好，能练瑜伽吗？”

……

对于很多初学者来说，瑜伽这扇大门似乎并不好进，如何快速入门？如何科学锻炼不受伤？如何把经典招式做得有模有样？在作者为初学者量身定制的这本书里，新手的疑惑都能找到答案。

首先你能掌握保护自己的方法，比如，不要急着配合呼吸，不要过度伸展，不要一开始就挑战高难度……15条初学宜忌，明确告知你可做与不可做，不需要繁琐的理论，就能快速入门。

接下来连环画式的排版，一看就会的招式，简单易懂的动作提示，各种小毛病的对症练习，连续完整的习练组合，有滋有味的瑜伽套餐……你不会觉着看书学瑜伽是一件枯燥的事情，倒是越看惊喜越多。

作者说，这本书未必是最全面的，却一定是最合适零基础学员的；未必能让你成为瑜伽达人，却一定能让你轻松入门。

目录

CONTENTS

第1章

零基础学瑜伽的15个宜忌

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 宜正确理解瑜伽 /12 | 8 宜进行必要的物质准备 /13 |
| 2 宜选择适合自己的方式 /12 | 9 宜依照运动医学原理练习 /14 |
| 3 宜根据个人情况练习 /12 | 10 宜留意10个小细节 /14 |
| 4 宜掌握练习强度与频率 /12 | 11 忌盲目跟风上新课 /15 |
| 5 宜从最基础动作开始学习 /13 | 12 忌急于配合呼吸 /15 |
| 6 宜热身后再练习 /13 | 13 忌生理期盲目练习 /15 |
| 7 宜每次练习后放松 /13 | 14 忌一味伸展 /15 |
| | 15 忌大汗淋漓过度消耗 /15 |



「太阳式」





第2章 一天一招 瑜伽入门就这么简单

- 第一天第1招：山立式/18
- 第二天第2招：束角式/19
- 第三天第3招：风吹树式/20
- 第四天第4招：三角式/22
- 第五天第5招：简易扭拧式/24
- 第六天第6招：树式/25
- 第七天第7招：单腿背部伸展式/26
- 第八天第8招：虎式/28
- 第九天第9招：简易牛面式/30
- 第十天第10招：蝗虫式/31

「基础肩立式」



第3章 越练越美的13式瑜伽 瘦身美容两不误

- 1 瘦脸除皱：狮王式/34
- 2 除痘祛斑：清火功/35
- 3 美颈：颈功/36
- 4 瘦臂美肩：偶人式/38
- 5 瘦小腹：半舰式/40
- 6 美脊瘦背：猫式/41
- 7 瘦腰：弦月式/42
- 8 瘦腿美臀：侧抬腿组合/44
- 9 美足：脚部练习/46
- 10 排毒嫩肤：侧犁式/48
- 11 丰胸：基础板式/50
- 12 提臀：桌子式/52
- 13 全面修身：幻椅式/53

目录

CONTENTS

第4章 对症瑜伽14式 祛病美体更健康

- 1 眼睛酸痛：眼功/56
- 2 肩颈僵硬：肩旋转式/58
- 3 脊背疼痛：摩天式/60
- 4 关节疼痛：山式/61
- 5 感冒咳嗽：翱翔式/62
- 6 免疫力低下：拱背式/63
- 7 消化不良：鸵鸟式/64
- 8 食欲不振：磨豆功/66
- 9 便秘：腹部按摩式/68
- 10 骨质疏松：侧角伸展式/70
- 11 内分泌失调：海豚式/72
- 12 经期疼痛：简易卧释功/73
- 13 全面健身：静坐养生术/74
- 14 肾虚腰痛：金字塔式/75

第5章 静心安神5式 瑜伽给你好心情

- 1 舒缓情绪：鹤式/78
- 2 消除压力：鹰王式/79
- 3 帮助睡眠：鱼戏式/80
- 4 提神醒脑：增强精力呼吸功/82
- 5 提升气质：基础肩立式/83

「侧犁式」





第6章

瑜伽组合天天练

第一天第1套 /86

向太阳致敬

第二天第2套 /91

怪异式→腰转动式→三角式→椰树式
→简易舞王式→动态腰功变式

第三天第3套 /100

单臂风吹树→肩旋转式→克尔史那姿势
→磨豆功→转躯触趾式→双腿背部
伸展式→简易反船式

第7章

瑜伽饮食好养生

瑜伽对食物的分类 /116

瑜伽饮食六原则 /117

瑜伽一周饮食方案 /118

附录：本书体位索引



「磨豆功」



第1章

零基础学瑜伽的
15个宜忌

