

瑜伽：初学到高手（升级版）



[瑜伽：初学到高手（升级版） 下载链接1](#)

著者:韩俊

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787553796437

瑜伽学者韩俊女士十年瑜伽经典升级回归！指引你纯粹而高效的瑜伽进阶之路，零基础入门，掌握到精通，本书能满足不同阶段瑜伽练习者的需要。

享受瑜伽课堂式教学体验，从安宁身心、暖身，到训练、冷身，直至休息，从入门到精通，83个经典体位，想要分开练，或者组合成课程，任你自由选择。

循序渐进，指导性强。按照初级、中级到高难度动作划分，将每种体位用简洁的语言和全彩高清示意图进行拆分讲解，方便读者连贯阅读、参照练习。每个级别的练习串联起来，还能成为一套完整的习练课程。韩老师更用生动、易懂的语言介绍动作要领，让自

学者轻松掌握练习标准。

真人演绎示范，动作图解采用线性示意，帮助自学者建立身体的正位中心，更安全地练习瑜伽。不用逐字逐句看说明，看看图片，动作要领、动作标准、用力方向，练习者关注的练习问题，看图就能掌握。

本书还将动作注意点单独拎出，并用显眼的感叹号标示，让你放心地感受瑜伽带来的快乐。贴心提示，练习瑜伽前必要准备的提醒，还有不少人好奇的瑜伽呼吸、冥想，一步步帮助你打好基础，稳扎稳打进阶。

作者介绍:

韩俊

禅悦瑜伽中华区教学总监

瑜伽教练培训教程主编

结缘瑜伽30余年，韩老师一直秉承着瑜伽的真义，全身心致力于瑜伽事业的推广和普及。她成功开创瑜伽式管理培训，创办的禅悦瑜伽获首届中国青年创业项目洽谈会铜奖。

在20余年的讲师生涯中，韩老师安排的瑜伽课程受到瑜伽练习者的广泛喜爱，她所著的《从零开始学瑜伽》《普拉提教程：初学到高手》等图书不仅受到初学者的喜爱，也为一定基础者找到适合自己的瑜伽练习课程。

目录: PART1 瑜伽 受益终生的完美运动

穿越5000年的生活艺术/2

瑜伽带给生活的启示/4

正确定义瑜伽/6

解构瑜伽八支/8

从初学到高手的三个阶段/9

PART2 初学者 这样开始

了解自己/14

找到适合的瑜伽流派/16

必要的准备/17

循序渐进，安全第一/18

避开7个瑜伽误区/20

暖身运动/22

休息充分，能量充盈/34

PART3 入门课程 适合初学者的10个简易姿势

山立功 Tadasana/43

颈功 Neck Exercises/45

肩旋转功 Shoulder Gyration/47

腰转动功 Kati Chakrasana II /48

克尔史那姿势 Krsnasana/49

简易双角式 Ardha Dwi Konasana/50

弦月式 Ardhashandrasana/51

怪异式 Awkward Pose/52

猫式 Marjariasana/53

简易反船式 Viparita Navasana/54

练习后的放松休息/55

PART4 初级课程 体验瑜伽的惊喜

简易坐 Sukhasana/58
初级体位前热身组合/59
磨豆功 Udarakarshanasana/62
简易扭转式 Ardha Matsyendrasana/63
初级双腿背部伸展式 Pashchimottasana I /64
半轮式 Table Pose/65
简易水鹤式 Upavistha Konasana I /66
转躯触趾式 The Torso Twist Toes Touch/67
束角式 Baddha Konasana/68
坐式腰背强壮功 Back - muscles Exercises/69
肩放松功 Ardha Comukhasana I /70
髋曲肌伸展式 Hip Flexors Stretch/72
树式 Vrksasana/73
三角伸展式 Trikonasana/74
战士第二式 Virabhadrasana II /76
虎式 Vyaghrasana/77
交叉爬行 Cross - crawls/78
眼镜蛇扭动式 Tiryaka Bhujangasana/80
菱形按压 Rajakapotasana I /81
半蝗虫 Ardha Salabhasana/82
侧抬腿组合 Single Leg Side Lift III/83
桥功第一式 Setu Bandhasana/85
腹式呼吸（横膈呼吸）/86
PART5中级课程 放身体，收获健康
至善坐 Siddhasana/90
中级体位前热身组合/91
向太阳致敬 Surya Namaskara/92
幻椅式 Utkatasana/97
战士第三式 Virabhadrasana III/98
鹰王式 Garudasana/100
侧角伸展式 Utthita Parsvakonasana/101
门闩式 Parighasana/102
脊柱扭动式 Ardha Matsyendrasana I /103
坐角式 Upavistha Konasana/104
前伸展式 Purvottanasana/106
腿旋转式 Leg Gyration/107
侧提组合 Side Kick Forearm/108
弓式 Danurasana/109
桥式平衡 Toia Dandasana/110
海狗式 Sea - lion Pose/112
犁式 Halasana/114
榻式 Paryankasana/116
清理经络调息 Nadi Shodan Pranayama/118
PART6高级课程 让心灵更自由
高级体位前热身组合/122
腿部卧展式 Supta Padangusthasana & Jathara Parivartanasana/123
箭式滚动 Open Leg Rocker/126
鱼王式 Paripurna Matsyendrasana/127
莲花坐 Padmasana/128
莲花侧弯接身印 Meru - danda Parsvasana & Yoga Mudrasana/129
神猴式 Hanumanasana/130
单腿脚尖站立式 Eka - pada Salambasana/132
简易舞王式 Natarajasana/133
头肘倒立式 Salamba Sirsasana/134

下狗支撑式 Push Up/136
肩立单车式 Bicycle/138
下轮式 Chakr Asana/139
仰卧手抱膝放松 (Supta Pinda) /141
自我认知练习引导词/142
风箱呼吸 Bhastrika Pranayama/144
圣光调息 Kapalbhata Pranayama/145
PART7 领悟 瑜伽精髓
提升瑜伽境界的冥想/148
练习冥想五步曲/150
附录
本书体位法分类索引/154
• • • • • ([收起](#))

[瑜伽：初学到高手（升级版） 下载链接1](#)

标签

瑜伽

健身

生活

好书，值得一读

健康

人生

自我提升

评论

这本书类似于杂志，看的很舒服，对瑜伽有更多更深的认识，挺好

跟着这本书时，不需要费力地练习，不需要绞尽脑汁地思考，自然而然的完成了一个个练习，这也恰恰符合了瑜伽的本质吧

非常详细介绍瑜伽运动的一本书，图文并茂，内容非常的厚实而且实用性很强的，很适合女孩子来学习，学了之后受益匪浅，不过我只是初学者，达不到高手，后面的内容真的太难了！还需要再接再厉的呢

看了书的介绍，才发现韩俊总监用30年教学经验为我们这些小白开启了一扇新的大门，还让我们知道了瑜伽的来源和功能，更难能可贵的是，瑜伽运动对呼吸训练有不小的要求，这就要求我们在练的过程中，静心沉气，慢慢去感悟大自然，这简直就是生活泥石流里的一抹清新空气扑面而来，放松了身体洗涤了心灵，静下心来去找灵与美的自我。

这本书讲到了学习瑜伽从初学入门到高手的过程，可作为一本书很好的自学教材。

一直想学瑜伽，一直犹豫是先看书呢，还是看视频呢，还是去健身房呢，这本书前两者都有了，而且可操作性强。生孩子之后体型的变化太超预期，瑜伽起来吧！

讲瑜伽很透彻，上过瑜伽课没坚持下来的，看完这本书一定会对瑜伽有个全新的认识；想学瑜伽的，不管今后是自己练习还是跟老师学习，看完这本书，练习之路一定会更顺畅。

在瑜伽体式方面，本书分别从初学者开始的体式、入门课程的10个简易姿势、初级课程体验瑜伽惊喜、中级课程解放身体、高级课程让心灵更自由以及领悟瑜伽精髓这六个方面分别从热身到放松的所有练习。

自从怀孕生过孩子后，体重就从孕前的九十多斤，飙升到一百四十多斤。肥胖臃肿，回到老家同学都认不出我来了。心里产生了自卑。节食，减肥药，减肥茶，买了不少，也没起到作用。直到去年母亲节我们旁边的瑜伽馆做活动，我抱着试试的心态去办了一个两年的瑜伽和健身综合的会员卡。把孩子交给家人带，我上了一个夏天瑜伽课，对身体有了更深的了解，身体的柔软度增加了，以前做不到的体位现在做的也轻松自如。体型变的好看了，人也变得自信了，心态更平和。练瑜伽让我收获很多很多。这本书是我购

买的瑜伽书籍之一，通过这本书的介绍，我更好的理解了瑜伽，和各种体位带给我的好处。我很喜欢练瑜伽，真的。

[瑜伽：初学到高手（升级版） 下载链接1](#)

书评

从在校园里我就一直想练瑜伽，因为想拥有修长的体型和良好的气质。可是听说瑜伽要配合呼吸，和平时的呼吸不一样，我就总觉得无法“开始”，因为总觉得一旦开始，要先学习呼吸。直到看到这本书《瑜伽初学到高手》，这本书是这样说的：
我觉得我可以开始练了，那么我要不要买一个...

记得以前学习书法时，心思简单专注，只想着提按转折顿，一坐就是几个小时，丝毫不觉时间漫长难熬。可工作后，再没拿过毛笔，光是准备文具都嫌麻烦，真心怀念当年心静的感觉啊。
偶然看到一组练习瑜伽的图，觉得很有意境，静水流深般舒展，就自己准备了一张瑜伽垫、一本参考书，...

生活节奏好快呀，工作压力真大呀，熬夜睡眠差、通宵掉头发、面黄体重升，这可真是现代生活好多人的噩梦了。难得的遇到周末，遇到假期，要么只想睡觉，要么被朋友们拖着去到处嗨，哪里有时间可以去运动哟。于是乎这个恶性循环让人变得越来越丧。
直到看到这本书，才从脑海里想象...

我可能是世界上最好的“准备者，”像我这样的人，应该取一个响亮的名字“三分侠，”做事情三分钟的热度。某年，某朋友约我一起去练瑜伽，说可以减肥。听到可以减肥，我的眼睛又亮起来了，我们风风火火的买瑜伽装备，交学费，欢欢喜喜的幻想自己会瘦，身材好，气质佳，从哪里开...

只有热爱运动的人才能感受运动的美好，我这个还在怀念广播体操的人，真是得狠狠的鄙视自己的懒惰，并为自己的自制力找下一个借口。
瑜伽为禁食的人准备，为熬夜的人准备，可以消除痛苦和悲伤。可以缓解心理压力，这

一点很重要。我曾经做过多次冥想，就是不断向内，反观自身。 ...

现代生活，抛去两点一线的生活，健身房，是人们挂在嘴上最多的地方之一。在我的印象中，健身房是个很神奇的地方，你真的可以见到为了健康努力锻炼的人，也可以见到就是为了打卡来洗个澡的人。而健身房里，最多的一个词：瑜伽，不知什么时候就开始火了起来。也许是因为它号称可...

作为广大女性同胞的一员，我很早就加入了呵护身体的大军，不论是从身体上还是从心灵上，早早地走在了路上。第一次接触瑜伽时，是在书店购买的一本专为减肥而设计的瑜伽书，当时心向往之跟着书中的动作开始了练习。后来，接触了普拉提，在健身房里跟着教练们练了一段时间，不得...

说到健身，瑜伽是一个避不开的话题，就是我生活的这个小城市，周边都开了两三家瑜伽会馆。瑜伽，能健身、能减压、能增强自信、能提升气质，看到它做如此多的优点，上至阿姨奶奶下到大姑娘小媳妇，没有不愿意交钱的。可是能坚持下来的，却寥寥无几。我也上过瑜伽课，听着老师的...

生命在于不断运动。这话真不假，对于久坐办公室的人而言，运动已经成为一项奢侈项目。悄然兴起的瑜伽，成为办公室职员的新宠。于是在朋友的推荐之下找到了这本《瑜伽初学到高手》。这是由禅悦瑜伽中华区教学总监韩俊编写的一本瑜伽书，适合从初学到高级，是一本瑜伽循序渐进步...

韩俊老师，是济南禅悦瑜伽的教学总监，有着将近二十年的瑜伽教学经验。我曾经在我大学体育老师的手里看到一本瑜伽书就是韩俊老师的。
瑜伽起源于古印度，现在发展成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。从印度传至欧美、亚太、非洲等等，因为它对心理的减压以及对生理的保健等...

瑜伽不是为那些暴食的人所准备的 也不是为那些禁食的人所准备的
它不是为那些贪睡的人准备的 也不是为那些总是熬夜的人准备的
通过适度的饮食和休息 有规律地工作 协调地起居 瑜伽能消除一切痛苦和悲伤
——《摩诃婆罗多 薄伽梵歌》手机微信 搜索并关注 汉竹健康馆，然后回复...

最初了解到瑜伽，还是十几年前读大学的时候,那时候体育课有很多种科目可以选择,而瑜伽是女生选择最多的选修课,整整4年的体育课,我从来没有成功抢到过一次瑜伽课，手速不够快啊！可见瑜伽是属于一种比较受欢迎的健身活动了。抢不到，只能自己去学习了。其实本来还是打算去健身房...

[瑜伽：初学到高手（升级版）_下载链接1](#)