

# 《瑜伽初级入门》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽初级入门》

13位ISBN编号：9787807058953

10位ISBN编号：7807058951

出版时间：2008-12

出版社：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《瑜伽初级入门》

## 前言

瑜伽——一种来自印度的最古老、最安全、最有效的健身方法。瑜伽的修习，可使你身体更加健康，精力更加充沛；有助你控制情感，消除烦恼，使你始终保持心态平衡，给你带来宁静、平和以及美妙的和谐。景丽瑜伽教程亚洲著名瑜伽教练景丽老师根据多年的修习体会，编辑的一套正规、系统的瑜伽科学理论教程。本书集合了简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。其中有最基础的理论指导，标准姿势的动作示范及要领的详细讲解分析；一招一式循序指导，让初学者轻易掌握。快速入门，轻松体会瑜伽给身心带来的巨大改变！

# 《瑜伽初级入门》

## 内容概要

《瑜伽初级入门(升级版)》针对初学者，快速入门，轻松拥有身心健康。最权威、最完善、最系统的瑜伽教程，最标准的动作示范。详细讲解分析要领、一招一式循序指导。亚洲美人YOGA导师百万销售奇迹缔造者国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的瑜伽入门教程。最基础的体位法，最需掌握的要领，最系统的理论，最科学的指导。集合最简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。包括最基础的理论指导、标准的动作示范及要领，详细讲解分析，一招一式循序指导，让初学者轻松掌握，快速入门!

· 蝴蝶式 · 一向上弓式 · 牛脸式 · 坐姿前弯 · 杜鹃鸟的姿势 · 光泽式 · 虎式 · 前伸展式 · 棒式 · 单腿旋转式 · 从山式到站立前弯 · 猫的姿势 · 鱼式 · 树式 · 英雄的姿势 · 蛇击式 · 海狗变化式 · 休息的姿势 · 坐鱼式 · 鹭式 · 猴王的姿势 · 扭转的姿势 · 蹲在脚趾上 · 身印式 · 三角姿势 · 扭腰舒缓式 · 肩立式变化式 · 侧边伸展-鹭变化式 · 扫地式 · 单脚蝗虫式 · 蹲式 · 转躯触趾式 · 挺胸姿势 · 踩单车式

中国瑜伽第一品牌中国。第一瑜伽美人周景丽亲身演示、最受欢迎的瑜伽练习教材。本套简易瑜伽组合，动作简单易学，随时随地都可练习，全面塑造美好身材，健身、调整，增强活力。

## 书籍目录

### Part 1 瑜伽基础知识

- 什么是瑜伽
- 瑜伽与呼吸法
- 预备练习
- 暖身运动

### Part 2 瑜伽标准初级课程

- 蝴蝶式
- 向上弓式
- 牛脸式
- 坐姿前弯
- 杜鹃鸟的姿势
- 光泽式
- 虎式
- 前伸展式
- 棒式
- 单腿旋转式
- 猫的姿势
- 从山式到站立前弯
- 鱼式
- 树木式
- 英雄的姿势
- 蛇击式
- 海狗变化式
- 休息的姿势
- 坐鱼式
- 鹭式
- 猴王的姿势
- 扭转的姿势
- 蹲在脚趾上
- 身印式
- 三角姿势
- 扭腰舒缓式
- 肩立式变化式
- 侧边伸展
- 鹭变化式
- 扫地式
- 单腿蝗虫式
- 转躯触趾式
- 蹲式
- 挺胸姿势
- 踩单车式
- 正规放松

### Part 3 景丽信箱

# 《瑜伽初级入门》

## 章节摘录

插图：

# 《瑜伽初级入门》

## 编辑推荐

百万畅销初级版，35式初级入门瑜伽，亚洲美人YOGA导师，百万销售奇迹缔造者，世界技巧比赛全能冠军&ldquo;国家级全能运动健康将&rdquo;。中国瑜伽教学第一品牌。中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、打造的瑜伽练习操。本套瑜伽组合特别针对初学者精心编制，逐步分解示范、详尽分析讲解。

# 《瑜伽初级入门》

## 精彩短评

1、是本很好的书。

教学内容也不错 很适合初学瑜伽者。

要找一个安静的地方，静下心来

得慢慢地学才行。有些动作是急不了的。

长期锻炼瑜伽有益身心 既养生又可修身减肥。感觉满好的。

2、DVD可以看，里面交的也挺详细的，就是有些快，一开始会跟不上，后来就好了，内容也是由浅到深。最好就是能一开始将一些基本要领，让初学者体会下瑜伽的精髓，这样就更好了。一上来就很多姿势，有点适应不来。

3、挺好的 景丽交了很多瑜伽的动作 一步一步循序渐进 挺好

4、景丽瑜伽内容适合初学者彩页彩图，还有光盘

5、这本瑜伽书随书附赠了DVD，方便初学者一边观看一边练习。不过还是得坚持，多多练习才会有效果。O( \_ )O~

6、这个瑜伽比较难，动作也比较快。我好难学会哦

7、非常好的系统瑜伽练习，动作设计清楚明晰，并且连贯流畅。重点在于练习身心融合，而不是减肥瘦身，很不错。

8、开始练瑜伽了。这个算是入门吧

9、前面部分是对瑜伽基础知识的介绍。然后是基础瑜伽动作的分解练习。配有图片。内容很详细。挺薄的一本

10、喜欢鹭式 海狗变化式有点难度 但可以做了 坚持练习看效果

11、最近看了好多页，对瑜伽有了初步的了解，也跟着做了很多动作，很不错了，挺好的一本入门书籍

12、这套瑜伽比较适合有点基础的人，里面的动作对身体的拉伸很大。

13、十分到位的瑜伽入门介绍，内容都很实在。如果DVD可以拍摄成几次完整的瑜伽练习就好了，现在的是一个一个分开的动作，一下躺下一下站起，没有连贯性

14、是帮朋友买的，还没来得及看，封面上的女子瑜伽动作做得非常到位。羡慕。

15、本书非常实用，内附光盘动作简单，易学，但要做到像老师那样，却不容易，需要下很大的功夫和时间。晚上有空跟着光盘做一些动作，感觉非常好，甚至比一些瑜伽馆的老师教的收获大！

16、针对瑜伽初学者，快速入门，轻松拥有身心健康，标准的动作示范，讲解分析要领，一招一式循环指导。

17、做为入门级瑜伽的学习，本书非常地适合。初看书再看碟，这样学着更容易上手。我还特意买了一本送给朋友。

18、本书内容简单易学，特别适合瑜伽爱好者、初学者练习。

19、看到这个便宜的价格就担心印刷质量不好，印刷不好的话看起来都没有心情啦。看到网友评论说此书印刷质量超好的，收到货后一看确实不错！试了DVD也是很清晰很不错。我之前也没练过瑜伽，希望这本瑜伽入门的书对我有帮助。今天晚上就会试试！

20、瑜伽入门不错，光盘介绍的很详细

21、对于第一次想开始瑜伽课程的学员来说，最好选择初级的、简单点的课程，好学好练，只要坚持，都会有效果的，此书不错，值得推荐！

22、这本书和DVD都还没开始跟着练习，有些动作在LULU瘦身美学中有看到。待我把LULU的学好再来学习这个。练习瑜伽重在坚持，书本身质量还是不错的。

23、一门心思热衷瑜伽，却没条件去学习，买了这本书按上面教的动作做了一段时间，后来也是不了了之了。

24、这是一本值得为自己买的书，女人需要适当地注重自己的精神、体型，提升自己的美丽和魅力从瑜伽开始，这本书瑜伽初级入门很适合瑜伽初学者，刚开始练习，希望自己越变越好看。

25、书的纸张质量很好，内容也很适合初级练习瑜伽的，讲解挺详细的，这是我朋友要买的，看了我买的觉得不错。

26、大学时候也有一本瑜伽的书，自己坚持的不错，后来来东北，就把书给了好朋友，后来又买一本

## 《瑜伽初级入门》

，因为我已经领略瑜伽给我带来的益处，唉，坚持是最重要的，春天快来了，我要开始坚持了，保持形体、身体健康和美丽。

27、感觉有些古老，还是有不小帮助的，关键是找到适合自己的运动方式

28、书很详细，碟子也很不错，入门最好了，以前也买过不少瑜伽碟，这个最好了

29、之前对瑜伽一知半解，很多动作不知怎么做。通过跟这本书的碟学习了一段时间。现在我的瑜伽进步了，我每天都坚持40分钟以上。身体的效果出来了。很感谢此书带给我的转变。

30、此书很基础，不难，很适合初学者学习瑜伽。

31、很适合初学者用，不光讲解体位还大概讲解了瑜伽的简单历史。挺实用的。

很多体位和《纤体瑜伽》重复，建议买其中一本就好。

32、强烈推荐购买！是我想要的基础瑜伽书！我现在每天边看这个边自己听瑜伽音乐做瑜伽（以前跟过瑜伽班，后来懒得跑，跟这本书上的基础动作一致，非常好），而且特别划算！！！全彩图！！带光碟！

33、推荐给喜欢瑜伽的初级入门书。书中全是插图，照图练了几天，有些关节就开始酸痛了，不过越练越有效，以后就可以练有些难度的瑜伽了。很适合入门哦。

34、景丽瑜伽初级入门，书本不仅图文并茂，而且对于插图的讲解很到位，利于初级学者练习时把握要点。并且该书配有光盘，光盘配乐讲解，还有真人演示，做瑜伽的地点时间选择都很好，看着光盘就有做瑜伽的冲动。总的来说，这本书不错，很值得上班一族买回家，利用空闲时间练习练习。

35、印刷很精美，彩页的。光盘也能读。我之前报了瑜伽班，学了一年。因为老没时间去，决定买本书在家自己练。里面的动作，瑜伽班都教过，适合初学者。难度和强度都不大。

36、本书从入门开始，讲解瑜伽的全面知识，并图解各种入门级动作。所附DVD光盘更是循序渐进，每个基本动作分三次重复讲解，让初学者很容易掌握要紧，迷上瑜伽。

37、这本书我抱着试试的态度买的，结果却出乎我的意料，书真挺不错的，为什么前面还有评论说不好来误导别人呢？我是对瑜伽没有一点基础的，给我的感觉是书中的DVD光盘讲的很细致，可以跟着学，但是离标准动作差很远。还有就是不要只看书，因为书上画得根本不连贯，看不懂是怎么一步步过度的，结合录像带就很好学了。

38、适合基础入门的瑜伽爱好者

39、教授瑜伽几个基本的动作，很适合新人

40、这本书很不错我没学会瑜伽但是光看书，就差不多回了动作简单，姿势也很多光盘没时间播蛮喜欢的，一下子又买了一本送人，(\*^\_\_^\*)嘻嘻.....赞一个，爱咯

41、这本书到了我才发现，如果你练过瑜伽，此书中的内容在初级瑜伽班都有练过

而且一个动作能分解成好几页，一本书下来 总共就那么三四个动作的图...

42、我的第一本瑜伽书。真的很简单，图示很清楚。非常适合初学者。

强烈推荐！

43、此套装有一本书，读完可以了解瑜伽的一些基本科学知识。尔后跟着光盘做完整套动作，身心非常舒畅。动作不会太难，适合初学者，很不错。

44、拿到书就迫不及待看起来了。去练瑜伽的时候，老师教的动作上面都有一些，比较简单。有兴趣的朋友可以买来看看

45、动作不难，对初学瑜伽的人有用~

46、很好，适合瑜伽入门学者阅读

47、教练动作真心好看，练瑜伽能够练到那程度就要下一定的苦功了，一个好的教练比书的内容更有吸引力。

48、动作比较简单，书很好，解释比较详细。

DVD不错，讲解太快了，要是语速放慢一些最好不过了。

在健身房的瑜伽教练都解说的很慢很慢的，呵呵，比较习惯那样子的。

49、这套瑜伽动作很简单，是入门级别的，初级的可以跟着书学着做，动作都不太难

50、国际瑜伽协会强力推荐！功效\*\*的瑜伽入门教程！最基础的体位法，最需掌握的要领，最系统的理论，最科学的指导！集合最简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。包括最基础的理论指导、标准的动作示范及要领，详细讲解分析，一招一式循序指导，让初学者轻松掌握，快速入门！

## 《瑜伽初级入门》

针对初学者，快速入门，轻松拥有身心健康，最权威、最最系统的瑜伽教程，最标准动作示范，详细讲解分析要领，一招一式循序指导。

51、书的质量很好，DVD画面还算清晰，很适合瑜伽初学者。

52、瑜伽要持之以恒，虽然我没有做到，但是这书还是不失为一本好书。

因为我没什么瑜伽基础，而且天生筋不好，但是这个学起来很简单，虽然很多动作还做不到位，但是确实有练还是有效果的，拉伸对形体会很好！

而且其实很累，要出汗的。。。。。。

53、景丽瑜伽 瑜伽初级入门Book+DVD

54、大致翻了一下书 碟子很不错 内容虽然说很基础 但是我不知道一些艰难性的动作能像她那样完成吗 反正买回来也就是 自己空余时间感受一下瑜伽

55、冲着这个价位，可以说物有所值了

有图有文字还有DVD，基本可以满足在家自己练习瑜伽的要求了。而且招式也不算少、不算很难，DVD也有语音讲解，对于初级练习者也能接受。

不足的是：

1、没有细说做各个动作时会出现的问题，需要注意的事项。例如一个很有经验的中学教师，在上课的时候不仅会对学习内容进行教学，也会用他自身多年教学经验对学生有可能出现的问题先予以纠正。

不过还是很满意。。。

56、非常适合入门的女士，和以前在瑜伽馆练习的是一样的，完全可以在家自己练习，非常好。

57、先前买了一个瑜伽垫，准备在暑假练习瑜伽。 \*\*当网看到了这本书，评论里有人说不错，适合初学者用就拍下了。拿到手翻了一下，包装很好，书内容由浅入深，很实在的一本书，对初学者来说还真不错。

58、送朋友用于初级入门的瑜伽盘

59、很不错的瑜伽入门书，我很喜欢。

就是做起来太累了。

60、光碟里的动作都是初级的，非常适合初学者和想稍微舒展一下身体的人。挺好的。一直用景丽的瑜伽书。

61、其实早就想修练瑜伽，鉴于工作等原因，一直无法实行。这次终于下定决心买了一套书，每天早上5点半起床，按照碟子的示范动作一起修炼45分钟/次，感觉比我预期的还好，人也精神了。

记得第一天练习时，只练了半个小时就头晕，但第二天开始就可以持续练上45分钟了。

修炼过程，我还会跟朋友分享，一起探讨其中的奥妙！

62、只是听别人说练瑜伽怎么怎么好，健身中心有这项目，但健身中心太贵了，想在家练练。看了这本书，挺好，有图有讲解，讲的挺简单易懂，适合在家自己练习。

63、这本书将自然、纯朴、健康、和谐正宗的瑜伽文化带入高端的生活领域，让更多的人能领略真正的瑜伽内涵，让更多的人去感染和传播瑜伽文化，享受国际流行的一种生活方式。初学者必备。

64、动作简单!!对于想学瑜伽的人来讲,真的好好!!你们也买一本看看!!好值!!

65、去年国庆去东北一趟，我女儿看到舅奶奶练瑜伽，非得跟着学，哈哈，这是为了女儿买的，女儿有模有样的跟着书上学，其实瑜伽跟练芭蕾舞是相通的，对女儿来说，有些动作差不多，呵呵！

66、瑜伽的基本动作都有，不错

67、第一次接触瑜伽，想有点基础后再去外边学，感觉很适合，动作比较简单

68、一直想通过瑜伽来改变下自己，但是没找到合适的书。去健身房又没时间，想找个可以在家自己做的。这本书讲解简单明了，图文并茂，适合初学者，难度也不大。我很喜欢！

69、因为长期伏案的原因，颈椎、腰背、手臂都不同程度的难受，连带着心情也跟着压抑。都说运动能让人愉悦，但太剧烈的个人不是很喜欢，除非是结伴的项目，但时间、场地、伙伴等等受限，因而一个人的瑜伽最是适合。DVD里老师在进行着一对一的教学，很方便、很直接，音乐响起的时候，一份宁静在偌大的空间里舒展开来.....

70、对于瑜伽初学者来说很实用，特别是对于像我这样久病后的人提高身体素质有很好的帮助

## 《瑜伽初级入门》

71、蛮好的一本瑜伽书，物有所值，适合初学者

72、纸张很不错的，内附光盘，介绍了一些瑜伽的基本理论知识和一些体位动作，要是初学者能够持之以恒，相信这是本很有益的书

73、真是不错，这次买的光盘没有坏，这次可说是十全十美

景丽的书一直都很好，那本初级的也没有什么太难的动作，像我这样的初学者，部分的都会，这是够奇迹的。

但是瑜伽重要的是放松，没有说是一定到位，所以做不来的也不需要勉强。

只要坚持就好了。

听说练瑜伽的不仅身体好，身材好，而且起色也会红润起来，有够十全十美的

我给一个100分给这商品

加油！！！！

74、书的印刷质量很好，内容也不错，文字+图片+DVD，很容易理解动作要领，适合初学瑜伽的朋友。

75、基础动作，做起来也不容易，和我买的另一套印度瑜伽风格差不多。

76、从未接触过瑜伽，但现在为了恢复身材，决心开始练习，这本书很薄，不过内容还是比较丰富的，很适合像我这样没有基础的人，一个动作都要费很大的劲才能做到，昨天刚开始练习，今天就全身酸痛了，我会坚持的。

77、光盘动作太快，动作分解不详细，不是那种可以跟着练习的。不建议和我一样的懒人用这个入门。

78、非常好的入门书，里面有同步动作的语言解说，非常适合我这种没有学过瑜伽的人。很好。下一步要如手一个瑜伽垫了。很好，值得。

79、有的动作做不了 想练瑜伽 从年轻 连起

80、买了十几张瑜伽书，属景丽老师的瑜伽光碟最棒！！推荐一下对初学者是很实用！！

81、书质量非常好

内容简单易学，关于瑜伽的入门知识、瑜伽的呼吸方式都有讲解，并配有光碟，很适合自学者和初学者在家练习。

82、。每个动作的图片都非常清晰、文字解说的也很到位、一般对于刚学瑜伽的人来说、这样的初级入门是最合适不过了、有些动作看似简单真正做起来还是需要勤加练习的

83、光碟很清晰，瑜伽动作由浅入深，很适合初学者在家中使用。

84、都是基础的瑜伽动作，适合初学者，带光盘，很不错！

85、对于初学瑜伽者是一本很实用的书，里面有一套基本动作，还有磁盘，磁盘里是专业老师配动作讲解，很好！！！！书质也好！这价格也便宜

86、很喜欢景丽的瑜伽教学，推荐。

87、性价比很高，一口气买了三本瑜伽的，这本最喜欢。很详细，值得推荐。

88、书不错 很初级 景丽长的太丑 扣一星

89、不错的入门教程。对于我这种菜鸟来说，刚开始有些动作还是有难度。现在隔天早上，就在家客厅对着影碟练习，有风微微地吹过来，感觉呼吸很顺畅，练完很舒服。瑜伽垫也是在当当买的。很不错！

90、确实很好的一本书，动作分解详细，没学过瑜伽的慢慢看就能自己练。

91、刚收到这本书，大致翻了翻，从内容上讲，是挺适合初学者的，之前在大一的时候选修了瑜伽课，书本部分内容有涉及到，步骤明确，从印刷上讲，字迹清晰，图片也清晰，很好，虽然之前练过，但是没坚持，也就忘了，但是想练的时候，没本书照着难，还有DVD也收到了，但是还没有看，应该也不错，希望这个寒假我能坚持下去。

92、对于刚接触瑜伽的人来说是很棒的瑜伽入门书 图解详细清楚 若不是每人限购一本 会多买几本给家人朋友

93、每天在办公室坐着 腰酸背痛的 别的运动也不适合我这个年龄段了 30+了 瑜伽是最适合 选这本简单的入门 关键还要坚持 希望看到效果

94、我之前没有接触过瑜伽，买来后已经跟着书学了几天，很容易学，书中景丽老师动作的示范图画，旁边附有文字讲解，动作要领，注意哪些事项，非常规范，对瑜伽初学者入门很有帮助，书中讲解

## 《瑜伽初级入门》

非常详尽，而且还带有光盘，完全可以参照这本书自学，真的非常好。

95、老妈突发奇想要练瑜伽，快70的人了，我只能以鼓励为主，叮嘱她小心受伤。

买了这本书给她入门，还有一本呼吸一本解剖，算是全面了。

96、瑜伽的动作确实适合初学者练习入门！

97、最初想练瑜伽是因为朋友推荐说练这个既养生又可减肥，抱着试试看的心态开始了跟碟的练习，因为实在是觉得自己像跟管子似的这么硬，一点信心和把握都没有。从拿到书到现在已经练了5天了，感觉每天都会进步一点点，由最初的跟不上节奏，现在已经能够很好的把握住步骤了，初练者还会找不准呼吸，我就会经常憋气，开始时有这个状态我觉得可以算正常，在练习超过5天以后，呼吸会逐渐跟上老师的节奏。有些需要柔韧性很好的动作，像我这样既没舞蹈功底，之前也没练习过任何健美操的人只要做到自己的极限就可以了，不要勉强。最后的建议就是，既然决定开始练习瑜伽，不管因为什么样的原因开始，就一定要持之以恒，不然只会让自己腰酸背痛之后没有任何的收获，想要减肥的朋友练过之后会很有饥饿感，这时候一定不能吃东西，不然就白白练习了，练习的时间最好超过45分钟。

98、很好的一本瑜伽书，帮助入门

99、浅显易懂的瑜伽入门书。

100、对初入门学瑜伽真的不错，工具书来的

101、很不错的一本瑜伽入门书动作不太难，简单入门。不过刚开始，跟DVD的话，挺有难度啊。没做几个，就很累了。重点在于坚持啊！

# 《瑜伽初级入门》

## 精彩书评

1、 <http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.36.atYoKC&id=16599405075>现在看书基本都看电子版了。瑜伽初级入门

# 《瑜伽初级入门》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)