

<<瑜伽美妈妈>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美妈妈>>

13位ISBN编号：9787538153484

10位ISBN编号：7538153489

出版时间：2008-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：姜悦

页数：94

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：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜伽美妈妈>>

### 内容概要

本书系统介绍了孕产妇练习瑜伽的益处、注意事项、步骤以及瑜伽饮食。重点介绍了孕期瑜伽助产篇、产后瑜伽健康调理篇和产后瑜伽塑形美容篇。从孕初期、孕中期、孕后期以及产后修复的各个时间段，挑选出针对性的练习体式并给予悉心的指导。

本书介绍的练习体式都是经过妇产科专家认可，有益孕妇健康且绝对安全的练习姿势，大家可以消除顾虑。

本书图片优美，讲解详细，动态的VOD演示光盘更能让您轻松地掌握练习要领，让您在更放松的心态下体会瑜伽的美妙，在最短的时间内达成自己的美丽。我们相信瑜伽所崇尚的适度、温和的锻炼方式和针对人由内及外的整体关注，一定会给准妈妈和新妈妈带来许多帮助，并从中尽情享受瑜伽带来的健康和美丽。

<<瑜伽美妈妈>>

作者简介

姜悦，威思丽高温瑜伽全国连锁机构创办人；中国瑜伽大赛组委会常务副会长；澳沙国际瑜伽学院东北地区授课总监连任2006、2007年中国瑜伽大赛两届总决赛评委；2008中国首届瑜伽冬运会总决赛评委。

撰写多部瑜伽专业培训教材，并在多种时尚健康杂志上发表文章。

2007年

## &lt;&lt;瑜伽美妈妈&gt;&gt;

## 书籍目录

准妈妈应该知道的瑜伽基本知识一、产前练习瑜伽的好处二、产后练习瑜伽的好处三、孕产妇练习瑜伽的注意事项四、练习瑜伽需要的准备五、练习瑜伽的一般步骤六、从呼吸中获取力量七、瑜伽的饮食

孕期瑜伽助产篇 孕初期瑜伽 缓解呕吐 呼吸或冥想调节 调理脾胃, 增进食欲 单腿交换伸展式 雷电坐调息 防止冰凉的双手 八字绕动法 反转手腕法 消除肩部和脖颈的紧张

肩部练习 半脊柱扭动式 促进血液循环, 增强免疫力 新月式 缓解紧张情绪 英雄式 婴儿式 孕中期瑜伽 促进腿部供血, 预防抽筋 脚踝活动(一) 脚踝练习(二) 放松胯部, 减轻生产疼痛 蝴蝶式 摇篮式 抚摩肠胃, 缓解便秘 猫摆尾式 蛙式 抵制眩晕, 平衡身心 树式 四角平衡功 减少脊柱负担, 缓解腰背疼痛 直角式 猫伸展式 帮助宝宝进入骨盆 下蹲式 矫正胎位 简易蛇击式 孕后期瑜伽 改善下肢浮肿与静脉曲张 喷泉式 桥式 生产期瑜伽 在伴侣的帮助下, 缩短产程 阵痛期间寻求伴侣的支撑 方法一 方法二 方法三 产后瑜伽健康调理篇 瑜伽通乳法 山式 宝塔功 四角侧展式 子宫快速回位法 人面狮身式 蜥蜴式 阴道快速收缩法 瑜伽会阴收束法——坐姿 强势会阴收束法——蛇击式 在产褥期促进血液循环 方法一 方法二 骨盆底练习 方法一 方法二 方法三 产后瑜伽塑形美容篇 塑脸美颈十二式 眼部瑜伽 面部伸展式 面部紧缩式 面部瑜伽之猫头鹰式 面部瑜伽之狮吼功 颈部瑜伽 兔式 眼镜蛇扭动式 叩首式 隆鼻法 金字塔式 犁式 细臂美胸十二式 手臂练习一 手臂练习二 坐鹭式 云雀式 牛面式 骆驼式 蛇伸展式 幻椅式 英雄式 鱼式 拉弓式 战士一式 纤腰平腹十二式 磨豆功 简易脊柱扭动式 半舰式 鸽子式 腹部按摩功 风吹树式 三角式 船式 上身腿式 蹬自行车式 剪刀平腹式 拱背升腿式 提臀美腿十二式 双腿背伸展 V字式 斜桥式 拱桥式 韦史努式 蚱蜢式 半蝗虫式 单腿弓式 顶峰式 虎式 战士二式 战士三式

## &lt;&lt;瑜伽美妈妈&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：准妈妈应该知道的瑜伽基础知识一、产前练习瑜伽的好处1. 瑜伽令孕妇放松或控制腹部的肌肉，帮助扩张盆骨、子宫收缩，减少生产过程中的痛楚和不适，有助缩短产程。

2. 瑜伽能提高孕妇的耐力、肌肉强度、柔软度及平衡力，减少腰酸背痛，更强化关节及肌肉，预防骨骼耗损、肌肉劳累。

3. 瑜伽呼吸法可以使孕妇放松紧张的情绪，提高注意力，令分娩过程更顺利、安全。

4. 瑜伽可以使孕妇思考更为清晰冷静，了解自己的身体及胎儿，减少产前的焦虑、紧张和恐惧。

5. 瑜伽给予胎儿适当而温和的刺激与按摩，增加其对外界的反应，令胎儿变得灵活敏锐，使胎儿健康成长。

二、产后练习瑜伽的好处1. 在瑜伽动作与呼吸法互相配合之下，能收缩因产后松弛的阴部肌肉，保持产道弹性，增加性趣。

2. 瑜伽练习会使腹部、背部、臀部的肌肉更加结实，保持良好体态。

3. 瑜伽练习消耗身体热能，提高代谢率，使人流汗排毒，燃烧脂肪，达到美体塑形。

4. 瑜伽令人心情平静、轻松，可达到净化心灵的效果，减低产妇的焦急不安，更可减低患上产后忧郁症的机会。

三、孕产妇练习瑜伽的注意事项1. 不管以前是否练习过瑜伽，还是第一次练习，孕妇都必须得到医生或者助产士的允许，并且在教授孕妇练习方面有丰富经验的合格瑜伽教练的指导下进行。

2. 如果孕妇练习瑜伽有一段时间或者是定期练习，在妊娠的第一阶段可以进行较简单的练习。

这时，孕妇做任何费力的身体操练常常会不能坚持而最终放弃。

建议孕妇从妊娠第4个月开始进行锻炼。

对没有流产史、积极健康的未来母亲，只要觉得准备好了就可以开始进行一些轻柔的增强身体力量和提高肌肉柔韧性和张力的锻炼。

3. 对于从未练习过瑜伽或者不常做锻炼以及曾经流产过的孕妇，在妊娠的第二阶段（即妊娠14周以后）才可以开始练习瑜伽。

4. 产后运动，在坐月子期间就要开始，一般满月后即可，但需要注意循序渐进，一次不应过长的时间。

你为了照顾宝宝可能忙得没有时间来锻炼身体，但是身材的恢复对女人来说是十分重要的。

让生产后肌肉恢复到原来的状态，需要加强锻炼。

产后瑜伽是促进骨盆血液循环的运动，不管是剖腹产还是自然产，在这个期间都可依个人体质及伤口愈合情况逐渐开始练习。

在整个妊娠过程中，孕妇可以练习不同的瑜伽姿势，但必须以个人的需要和舒适度为准，瑜伽的练习因人而异，必须与人的身体状况协调。

练习时如有不适感。

可以改用更适合自己的练习姿势。

<<瑜伽美妈妈>>

编辑推荐

《瑜伽美妈妈》：缓解孕期不适，减少生产痛楚，促进子宫快速加倍，避免产后抑郁，恢复产后曼妙体态，保持女人独特魅力，纤腰平腹，细臂美胸，提臀美腿。

<<瑜伽美妈妈>>

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:<http://www.tushu007.com>