

<<准妈妈瑜伽宝典>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈瑜伽宝典>>

13位ISBN编号：9787500466598

10位ISBN编号：7500466595

出版时间：2008-4

出版时间：中国社科

作者：何洁

页数：132

字数：120000

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>

## <<准妈妈瑜伽宝典>>

### 前言

这是国内第一本写给孕前、孕中和产后的妇女们的关于瑜伽自我修炼的书。

本书针对孕前、孕中及产后的生理需要来提供瑜伽体位运动，可提高身体各项机能，帮助孕妇顺利地打开产道分娩，有助于产后子宫的恢复和复原，顺利恢复窈窕身形。

中国的计划生育体制只允许一对夫妻要一个孩子，现在怀孕的妇女像是天之娇女，整个孕期全家人嘘寒问暖，小心地伺候，以免动了胎气。

一个人吃两个人补，现在的孕妇在这样的调理和呵护下身材就很难好看了。

那么产后的症状全都不请自来：胎儿太大只能开刀生产，皮肤纤维断开的妊娠纹，阴道和乳房松弛，脸上的斑点等我们不愿面对的问题。

那么我们为什么不先来预防这些问题呢？

孕前的瑜伽可帮助我们增强体质及免疫力，加强盆底肌的力量，矫正不良体态造成的子宫位置不正，调节内分泌和加强卵子的活动力，使女性顺利受孕。

孕中的瑜伽可以调节孕妇心理上的种种不适。

瑜伽的柔和动作和科学的呼吸方式可以缓和心理的紧张，帮助孕妇柔软骨盆和产道，而且可以让胎儿获得更多的氧气量，有利于胎儿大脑和身体的发育。

产后的瑜伽动作和一些冥想呼吸可以缓和产后极易得的产后焦虑和忧郁症，可以帮助产后的妇女子宫和卵巢能快速复原，顺利平衡整个内分泌系统，消除腹部脂肪，使身材快速恢复。

所以说提醒准妈妈们，恭喜您的同时还要提醒您，别忘了在做好为人妻、为人母的职责的同时，也要好好保养自己，善待自己。

如果想让你的王子一辈子爱你，就要竭尽全力做一个美丽的公主，做一个自信、健康、智慧靓丽的女人中的女人。

## <<准妈妈瑜伽宝典>>

### 内容概要

孕前的瑜伽可帮助我们增强体质及免疫力，加强盆底肌的力量，矫正不良体态造成的子宫位置不正，调节内分泌和加强卵子的活动力，使女性顺利受孕。

孕中的瑜伽可以调节孕妇心理上的种种不适。

瑜伽的柔和动作和科学的呼吸方式可以缓和心理的紧张，帮助孕妇柔软骨盆和产道，而且可以让胎儿获得更多的氧气量，有利于胎儿大脑和身体的发育。

产后的瑜伽动作和一些冥想呼吸可以缓和产后极易得的产后焦虑和忧郁症，可以帮助产后的妇女子宫和卵巢能快速复原，顺利平衡整个内分泌系统，消除腹部脂肪，使身材快速恢复。

这是国内第一本写给孕前、孕中和产后的妇女们的关于瑜伽自我修炼的书。

本书针对孕前、孕中及产后的生理需要来提供瑜伽体位运动，可提高身体各项机能，帮助孕妇顺利地打开产道分娩，有助于产后子宫的恢复和复原，顺利恢复窈窕身形。

## <<准妈妈瑜伽宝典>>

### 作者简介

何洁，灵慧瑜伽创始人，国际著名高级瑜伽师。

早年受教于瑜伽大师张慧兰的得意弟子彼得·陈；1995年东渡日本，入顶级瑜伽大师藤本惠幸门下修炼；1998年创立灵慧瑜伽，并申请了相应知识产权。

2001年，入著名的韩国瑜伽生命学院进一步修炼提高。

2002年在新加坡卡玛学院学习研究西方瑜伽术普拉提，此后，她的灵知慧普拉提瑜伽馆在国内培训了数十名普拉提瑜伽教练，成绩斐然。

近年来在《健与美》、《东方养生》等各类杂志和北京人民广播电台、电视台等媒体上开设专栏和讲座，致力于瑜伽和普拉提的推广与普及工作。

2006年融合了瑜伽及普拉提的特点创立孕妇瑜伽修炼法及产后形体雕塑，并在北京海淀妇幼保健院开展了孕妇瑜伽课及产后形体雕塑课，效果显著。

## <<准妈妈瑜伽宝典>>

### 书籍目录

前言

#### 第一章 基础篇

- 一 什么是瑜伽
- 二 瑜伽的形式
- 三 瑜伽对妊娠的功效
- 四 迎接身体的改变
- 五 安全指导

#### 第二章 孕育前的瑜伽课程

准备好瑜伽垫开始行动吧

- 一 瑜伽的热身
- 二 孕前瑜伽修炼计划

#### 第三章 孕期瑜伽课程

妊娠初期

- 一 孕妇孕吐
- 二 疲劳
- 三 乳房胀痛
- 四 1—3个月间的瑜伽体位修炼计划

妊娠中期

- 一 抽筋
- 二 便秘
- 三 静脉曲张

#### 四 4—6个月的瑜伽体位修炼计划

妊娠后期

- 一 背部疼痛
- 二 浮肿(体液滞留)
- 三 高血压

#### 四 7—10个月的瑜伽体位修炼计划

迎接分娩的到来

- 一 分娩式呼吸
- 二 烛光式呼吸：过渡期
- 三 与胎儿一起努力
- 四 胎儿的到来：分娩

五 迎接婴儿

#### 第四章 产后恢复瑜伽教程

#### 第五章 日常食物的营养成分表

食物营养表格

看着表格给自己做一个合理的饮食计划吧！

- 一 蔬菜水果类
- 二 蛋白质类
- 三 谷类
- 四 食物胆固醇含量表

编后语

## &lt;&lt;准妈妈瑜伽宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

瑜伽尽管已经存在了几千年，但瑜伽的练习方法和秘诀往往掌握在僧侣阶层的手里，女性无法接触到。

在西方，20世纪60年代瑜伽这种古老的科学首次广为人知。

近年来它再次流行，几乎所有的人都可以接触到它。

瑜伽能锻炼人体里的腺体、器官和神经，也能舒缓肌肉。

瑜伽练习可分为：所有瑜伽姿势、呼吸技巧、冥想技巧和清洁净化技巧。

它对我们的身体具有数种基础的影响，因为瑜伽姿势可以按摩身体内部的器官，促进血液循环，疏通经络，使各个关节柔软、润滑，并可以使各个腺体分泌平衡，强化神经，消除紧张和疲劳。

身怀六甲的准妈妈也适合来练习，但练习的方法一定要经过准确的设计和筛选，并尽量避免——一些高难度的动作，除非本身已有练就多年的深厚基础，否则对初学的孕妇而言要特别小心。

在此特别建议，您在练习孕妇瑜伽前，要征求您的妇科医生的建议。

女人一生之中有三个主要的时期经历荷尔蒙变化，妊娠是其中之一。

第一个时期是月经初潮期（生育能力的发展）；第二个时期是妊娠期（这一般也出现在人生早期）；第三个时期则是更年期。

一般来说，初次怀孕的女性年轻，缺乏经验和自我调节，而瑜伽练习正好能够帮助弥补这些不足。

很多年轻女性很少或者根本不知道如何保持长期健康。

只是到了后来，自然赋予的青春经不住挥霍渐渐远去，这时我们才这样的感叹：“要是能够早点……就好了。”

但是，我们都知道要卖给年轻人保险是多么的困难，或者要告诉年轻人实践经验是多么的不易。

怀孕的女性不知道等待她们的将是什么，感觉无法“控制”自己，深感忧虑和恐惧，生理、情感和心灵上的变化会使她们感受到巨大的压力。

而瑜伽在很多方面可以帮助孕妇改变境况。

从生理的层面上来讲，瑜伽练习可以帮助孕妇适应新的发育和成长，缓和及排除一些不适感，避免对身体造成长期的折磨。

在情绪层面上，瑜伽的呼吸练习（调息术）、放松功法和日常冥想练习为孕妇提供了一个自我体会“情感过山车”和重新调节精神平衡的契机。

这与其说是要全力控制以避免恐惧，还不如说是要培养无畏的态度，去接受这些自然的过程。

不管现在的健康状况如何，瑜伽都可以帮助你衔接和理顺这些自然的韵律和流转。

瑜伽对于消除恐惧、压力和焦虑作用显著，这也是它的功用所在。

怀孕以后身处孕期，女性的身体失去活力，可能无法重新恢复过来——这正是很多女性在怀孕后期担心的事情。

看到自己的身体如同气球一样膨胀，往日美好的身材不见了踪影，我们竭力想恢复朝气蓬勃的身材和往日的光泽。

如果不想出现臀腿肥大、静脉曲张、腹部松弛、乳房松垂、便秘、痔疮、泌尿疾病、子宫下垂以及椎间盘膨出等背部疾病或缺乏自信、沮丧消沉等问题，那么，就在孕期练习瑜伽吧。

这样，生育以后恢复的机会要大得多。

还有，生育以后一定要找骨科大夫或按摩疗法医生检查一下，以免造成对脊柱或骨盆的长期伤害。

怀孕的过程必然会使孕妇受到拖累，使其全神贯注于孕事。

但是，这种自我强迫可能会变成对婴儿的着魔。

见过太多的女性在孕育孩子的过程中丧失了兴趣和创造才能，甚至丧失了个性。

这种强迫性的占有是没有必要的。

它不是做一个“好妈妈”的先决条件，也不会成就一个“好妈妈”。

瑜伽练习，特别是日常的自我观察练习，可以告诉你怎样扮演好生育中的角色。

正如纪伯伦的精彩论断：“你的孩子并不是你的，他们是生命自身渴望而孕育的儿女，他们由你生育，却不是由你而来，他们是你的同伴，却不是你的从属。”

## &lt;&lt;准妈妈瑜伽宝典&gt;&gt;

”对于初学者而言，开始练习瑜伽是一个很好的机会，可以为我们提供终身受益的技巧和方法。这些技巧和方法不仅可以满足现在的，也可以满足将来的需要，为将来的健康生活搭建一个平台。瑜伽融入了东方的概念——“少即多”。

瑜伽是动态的，所以练习时您不需要做很多运动。

一旦发现了适合自己的姿势，就可以身心交融地自如运动、伸展、放松和协调。

而更为重要的是，反复的运动不会造成伤害、紧张或压力。

因此越来越多的人选择了练习瑜伽——他们感到这是身体最好的成长方式和工作方式。

如果您只是在孕期才开始练习瑜伽，那么完全可以坚持这个习惯。

对于一些学员“妈妈”来说，这是她们繁忙的一周之中仅有的一些自由时间。

坚持每个星期参加瑜伽练习不会很难，其间还可和其他学员交流研习，建立珍贵的友谊。

每天花几分钟的时间，借着瑜伽仔细注意身体的感受，和自己的身体作对话——你怎样对待你的身体，你的身体将会怎样的对待你。

而持之以恒的瑜伽运动，能有效地改善孕期不适的症状，而且通过简易的腹腔运动和呼吸法，能强化子宫机能，让我们这个孕育下一代的温室保持最佳的状态。

四 迎接身体的改变孕妇要承受腹中不断成长的胎儿的重量。

如果背部的肌肉没有加强锻炼，便会引起腰骶部肌肉劳损。

孕妇的脚和腿也必须承受更多重量。

即便孩子出生，还将承担臂弯中日益渐成长的婴儿的重量，因此加强肌肉锻炼非常有必要。

妇女从怀孕到分娩期间血液循环量从5升增加到6.5升。

尽管心脏的源血功能增加以应付增加的血液量，但心率（心脏跳动的速度）和血压（血液对动脉血管壁所产生的压力）却与原来一致。

这样势必造成心脏超负荷工作，孕妇就常会感到呼吸急促。

本书介绍的瑜伽呼吸法的练习可以改善这种呼吸状况。

孕妇体内会产生特殊的荷尔蒙松弛和扩张血管。

这些荷尔蒙的分泌可引起大静脉的静脉瓣弹性减退而导致腿部静脉血管的曲张。

有些瑜伽姿势可以强健心脏，加速血液循环，还可以防止和减轻静脉曲张。

妊娠时由于体内孕酮和松弛肽这两种荷尔蒙激素的产生，骨盆韧带松弛，以便为不断发育的胎儿提供空间，在分娩时可以使支撑子宫的韧带得到拉伸扩展。

由于骨盆韧带变得较为松弛，因此必须有强健的腹部肌肉来保护韧带。

练习瑜伽不仅可以伸展肌肉，加强肌肉力量，还可以使肌肉中的动脉血管同时得到锻炼，是一种理想的锻炼方式。

妊娠时随着血液循环量的增加，人体组织和细胞中的水分也在增多，孕妇体内储存了比未孕时多7升的水分，这几乎相当于身体所增加重量的一半。

这些增加的水分聚集在脚和脚踝处，造成水肿。

练习喷泉式可以减轻这种症状。

随着胎儿的不断长大，子宫也不断地扩张为其提供空间。

分娩时的子宫收缩期，子宫肌肉会变得非常活跃。

本书中将有具体的练习方法来锻炼骨盆肌肉和伸展髋部，这样有利于更好地支撑子宫。

## <<准妈妈瑜伽宝典>>

### 后记

本书的所有瑜伽动作现已实践于妇产医院，是非常安全的。

准妈妈们放心练吧！

瑜伽是一个有益于一生的礼物，在现代社会，女人尤其辛苦，要家庭事业兼顾，就是忘了爱自己。综合自己十年的瑜伽学习和教授经验，为伟大的女人们奉献此书，去除产前的担心和忧郁，丢弃产后症候群，重新找回女人所拥有的自信与自傲。

这个如此经济实惠、方便、好处多多的运动，可以得到产前的调适、产后的还原。

诚恳地告知亲爱的读者，任何的运动必须是持之以恒，瑜伽也是。

但请切记！

瑜伽本质在于您活动筋骨，再循序渐进，从而达到全身筋骨的活络，促进新陈代谢的正常。

一切的一切都是遵循生理与心理之需求而演进的动作。

每人体质有所不同，不要以同等完美动作要求，但目的却是相同的。

于此，再次衷心地祝福您：合家平安健康幸福！

宝宝聪明优秀！

愿瑜伽为您温馨美满的家庭带来更多健康、和谐！



<<准妈妈瑜伽宝典>>

编辑推荐

《准妈妈瑜伽宝典》是由中国社会科学出版社出版的。

<<准妈妈瑜伽宝典>>

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>