

<<漂亮妈妈瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<漂亮妈妈瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506484169

10位ISBN编号：7506484161

出版时间：2012-6

出版时间：曲影(Christina Kok) 中国纺织出版社 (2012-06出版)

作者：曲影

页数：156

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>

## <<漂亮妈妈瑜伽>>

### 内容概要

产后新妈妈面临三大挑战：调理、育儿和瘦身，这必须以健康的身心为前提，而瑜伽能够赋予新妈妈身、心、灵的平衡。

普梵思诺瑜伽教研中心权威打造专业的产后调理和塑形美体课程。

最安全、专业的瑜伽调理课程，帮助新妈妈修复子宫、收紧盆底肌、矫正骨盆、恢复元气，让新妈妈在产后第一时间调理好身体，减轻育儿疲劳，并为形体修复和长久健康打下基础。

最科学、有效的瑜伽瘦身课程，帮助新妈妈在产后六个月的瘦身黄金时段恢复皮肤张力、甩掉全身多余脂肪、塑造凹凸有致的曲线。

全书图文并茂，动作精准，并附赠同步光碟，简单易学，让新妈妈随时随地开始瑜伽新生活，迅速恢复产前窈窕身材，做个美丽太太、魅力妈妈！

## &lt;&lt;漂亮妈妈瑜伽&gt;&gt;

## 作者简介

曲影（Christina Kok），2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。

2002年，于香港研修Bickram yoga（高温瑜伽）体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan 瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga（艾扬格瑜伽）体系。

2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。

而这四年间，亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。

2005年，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。

普梵思诺先后获得Asia yoga teacher alliance（AYTA，亚洲瑜伽导师联盟），International Yoga Finance（IYF，国际瑜伽联盟）和Europe Yoga Alliance（E.Y.A，欧洲瑜伽联合会）三大国际培训资质认证。

2005年，担任IYF（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。

2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours 导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。

2007年，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。

同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。

2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。

2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳、广西南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。

吸纳会员上万名，具有行业领先的品牌形象和影响力。

并在深圳设立培训总部及两个教学基地，是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地。

为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师。

2010年，成立美国公司“Tzen body & soul consulting CO, INC.”，并任董事长。

坦镇身心灵教育机构，将负责将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

## &lt;&lt;漂亮妈妈瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 01 助美丽俏妈妈健康塑形的产后纤体瑜伽 Postpartum Slimming Yoga 一、产后纤体瑜伽，源于印度的古老智慧结晶 / 002 The Wisdom Originated from Ancient India 1.瑜伽的起源与内涵 / 002 2.产后纤体瑜伽的塑形魔法 / 004 二、安全高效，产后瑜伽练习须知 / 006 Notices of Postpartum Yoga 1.瑜伽练习时间、场地和服装选择 / 006 2.瑜伽练习辅助工具 / 008 3.漂亮妈妈瑜伽注意事项 / 010 4.瑜伽练习的一般步骤 / 011 三、专业指南，产后瘦身瑜伽贴心问答 / 013 Basic Q & A for Postpartum Slimming Yoga 1.产后身体特点以及最适合新妈妈运动的方式是什么 / 013 2.练习瑜伽后带给新妈妈最大的身心改变是什么 / 014 3.产后如何使身体快速复原，以便尽快进入瑜伽瘦身课 / 015 Chapter 02 亲近瑜伽之精髓，时尚辣妈快速恢复元气 Yoga Essence for Rapid Recovery 一、瑜伽坐姿，以静制动舒缓紧张情绪 / 018 Yoga Sitting Asanas 1.金刚坐 / 018 2.半莲花坐 / 019 3.至善坐 / 019 二、瑜伽呼吸法，在一呼一吸间获取能量 / 020 Ybga Pranayama 1.腹式呼吸法 / 020 2.胸式呼吸法 / 021 3.完全式呼吸法 / 021 3.让面色红润健康——铲斗式 / 086 5.消除颈纹——简易脊柱扭转式 / 090 4.放松颈肩肌肉——颈部瑜伽 / 088 6.让颈部光滑颀长——天线式 / 091 三、美肩细臂6式，性感俏妈不惧抹胸装 / 093 Six Yoga Poses for Arms and Shoulders Slimming 1.矫正高低肩——骆驼式 / 093 2.放松两肩——手臂拉伸式 / 095 3.打造迷人锁骨——三角扭转式 / 096 4.击退大臂赘肉——云雀式 / 098 5.纤细手臂——拉弓式 / 100 6.紧致手臂肌肉——摩天式 / 102 四、美胸美背8式，“丰”姿绰约更靓丽 / 10 Eight Yoga Poses for Breasts Enhancement and Back Slimming 1.扩展胸部——战士一式 / 104 2.矫正胸形——坐山式 / 106 3.预防胸部下垂——鱼式 / 108 4.消除副乳——卧英雄式 / 109 5.消除背部僵硬——战士三式 / 110 6.缓解背部压力——犁式 / 112 7.滋养背部神经——飞蝗虫式 / 113 8.塑造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式 / 114 五、纤腰平腹8式，辣妈更要“风摆杨柳” / 116 Eight Yoga Poses for Abdomen Slimming 1.紧致腰腹线条——风吹树式 / 116 2.消除腰部赘肉——三角伸展式 / 118 3.强化侧腰肌——鸽子式 / 120 + 4.增强腰部力量——眼镜蛇扭转式 / 121 5.歼灭腹部赘肉——磨豆功 / 123 6.增强腹部肌肉——屈腿旋转式 / 125 7.紧致腹部线条——船式 / 127 8.淡化妊娠纹——腹部紧缩式 / 128 六、提臀美腿8式，雕塑完美下半身 / 129 Eight Yoga Poses for Legs and Buttocks Slimming 1.美化臀形——坐角扭转式 / 129 2.防止臀部下垂——幻椅式 / 131 3.塑造臀部线条——全蝗虫式 / 132 4.击退腿部赘肉——双腿背部伸展式 / 133 5.伸展柔韧腿部肌肉——战士二式 / 135 6.美化腿部线条——仰卧扭转式 / 137 7.击退臃肿膝盖——马面式 / 139 8.最美的足下风情——钩脚运动 / 140 Chapter 05 漂亮妈妈时尚生活馆 Pretty Mom's Fashion House 一、漂亮妈妈私家厨房 / 144 Pretty Mom's Food 1.健康美食天天大不同 / 144 2. DIY养颜饮品 / 146 二、产后内外兼修，容光焕发不是难事 / 148 Inner and Outer Postpartum Care 1.内养 / 148 2.外调 / 149 三、产后按摩，好处多多 / 151 Postpartum Massages 1.头皮按摩，秀发如丝 / 151 2.面部按摩，光彩照人 / 152 3.胸部按摩，罩杯升级胸不下垂 / 153 4.腹部按摩，赶跑腹纹 / 154 5.腿部按摩，促进排毒 / 155 6.足部按摩，激发能量 / 156

## &lt;&lt;漂亮妈妈瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3.漂亮妈妈瑜伽注意事项 瑜伽练习是一个让你更接近完美的过程。

在进行瑜伽运动前，需要注意一些与其相关的禁忌与安全事项，以便更好地练习。

产后的第一个月不应该练习任何瑜伽体式。

坐完月子后可以练习动作较温和的体式，之后再逐步增加体式的练习。

产后三个月，所有的瑜伽体式都可以放心地练习。

哺乳妈妈最好在运动前给孩子喂奶。

这是因为瑜伽运动之后，身体会产生自然排毒的效应，影响乳汁的质量。

最好在锻炼完的3~4个小时之后再给孩子喂奶。

练习瑜伽前要仔细阅读体位法的练习步骤、动作要点和注意事项。

在进行某个体位法时，要将相关内容记住。

在开始修习一个新姿势时，一定要谨慎，不能过猛。

在进行瑜伽动作前一定要做好充分的热身。

不能粗暴地对待自己的身体，不要认为产生疼痛才会有练习效果，如果这样，可能会造成严重的拉伤。

要随时倾听您的身体在说什么。

如果您身体的某个部位有伤，或有慢性疾病，在练习前，一定要向医生或有经验的瑜伽教练咨询。

在练习瑜伽前要排空膀胱。

检查练习区域，确保没有可能划伤您或将您绊倒的物品。

选择在硬板床、榻榻米或地板上进行练习。

如果在地板上练习，要保证地面不滑。

穿宽松或弹性好的衣裤，最好赤脚练习。

注意周围环境的空气流通。

练习时集中精神，把注意力放在正在进行的动作上，精力不集中很可能导致受伤。

动作要缓慢、柔和。

练习时请配合深呼吸，缓慢进行，以增加耐力。

练习后若出汗，记得30分钟后补充水分。

练习次数由少渐多，勿勉强或过累；若有恶露增多或疼痛增加，则需暂停练习，等待恢复正常后再开始。

要在空腹时练习，避免于饭前或饭后一小时内练习。

练习结束30分钟以后可进食和沐浴。

4.瑜伽练习的一般步骤 瑜伽练习通常以1小时为宜，有时候根据个人情况可以缩短或延长练习时间。

瑜伽练习的一般步骤包括调息、热身、体位、放松以及冥想。

调息 在瑜伽理论中，瑜伽不仅是一种身体行为，还是一个从宇宙中吸取活力或生命之力的过程。

瑜伽把呼吸作为练习的一部分，这正是其独特之处。

不仅在体位法练习中要配合有规律的呼吸，呼吸本身也是瑜伽的一种练习法。

瑜伽通过胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全式呼吸法这三种不同的调息方式，配合不同的体式，激发人体的能量。

在练习瑜伽体位动作之前，都要做5~8分钟的调息练习，它可以增加氧气供应，平静心情，让人更好地进入瑜伽的练习之中。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

编辑推荐

《漂亮妈妈瑜伽:产后瘦身》可使你迅速调节身体机能，轻松重塑完美曲线，让初为人母的你身心契合美丽如初。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

名人推荐

“作为专业妇产科医生，我不建议产妇在产褥期就开始减肥。

产后的瘦身计划在产褥期结束后方可进行。

最好先练习有益于身体恢复、骨盆端正和子宫保养的瑜伽体式。

基础打牢了，再结合产后瑜伽进行系统的瘦身，才能获得事半功倍的效果。

”——王竹珍 拥有30多年妇女保健工作经验的妇科专家 中国优生优育协会理事 深圳市妇幼保健院妇科主任医师 广东省医学会妇幼保健分会委员

<<漂亮妈妈瑜伽>>

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>