

<<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：9787506484664

10位ISBN编号：7506484668

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

怀孕和分娩的经历会给女性的生理和心理带来巨大的变化，而孕产瑜伽能使女性在这段特殊的时期里，精神和身体达到一个完美的平衡点。

在这期间，了解并练习瑜伽的坐姿、呼吸法和适合孕妇的体式，能为孕前的身心调整，孕期的养胎、安胎、护胎，以及产后的身材恢复和日后的健康打下坚实的基础。

《优育书系·漂亮妈妈瑜伽：产前安胎》是普梵思诺瑜伽教研中心为准备怀孕的女性、产前的准妈妈量身定做的权威教材，系统地介绍了瑜伽的理论，根据孕前、孕期不同阶段女性的生理和心理特点，科学地编排了对应的瑜伽体位法及保养知识，并配合步骤图片和文字说明。

随书附赠光碟讲解，给予准妈妈最权威、最贴心、最详细的指导。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

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。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

书籍目录

Chapter 01 产前先修瑜伽，时尚辣妈的安产“孕”动一、瑜伽，源于印度的古老智慧结晶 1. 亲近瑜伽，品位流传五千年的健康精髓 二、安全、时尚的孕妇瑜伽，准妈妈们的首选 1. 备孕瑜伽，助您好“孕”来 2. 与众不同的孕妇瑜伽 3. 准妈妈练习瑜伽的好处 三、准妈妈之“孕”动准备 1. “孕”动辅助工具 2. 准妈妈“孕”动小细则 四、最贴心的孕妇瑜伽疑问解答 1. 所有的孕妇都可以练习瑜伽吗 2. 练习瑜伽会对孕妇造成伤害吗 3. 练习前要做什么身体准备 4. 练习时宜空腹还是饱腹 5. 练习瑜伽的基本顺序是什么 6. 准妈妈每次练习瑜伽多久为宜 7. 准妈妈练习瑜伽前后要洗澡吗 Chapter 02 亲近瑜伽之精髓，准妈妈的安全瑜伽法则 一、瑜伽坐姿，平复准妈妈的紧张情绪 1. 简易坐 2. 金刚坐 3. 英雄坐 二、瑜伽呼吸法，会呼吸的女人最美丽 1. 腹式呼吸法 2. 胸式呼吸法 3. 完全式呼吸法 三、瑜伽手印，智慧妈妈的气质修炼术 1. 秦手印 2. 智慧手印 3. 禅那手印 4. 祈祷手印 5. 莲花手印 四、瑜伽冥想，净化身心时与宝宝的亲密对话 1. 呼吸冥想法 2. 注目凝视冥想法 五、瑜伽放松法，柔和休憩缓解孕期不适 1. 摊尸式 2. 婴儿式 3. 鱼戏式 Chapter 03 好孕预备期，身心调理瑜伽保健课 一、完美备孕手册，轻松启动造人计划 1. 为人父母，需制定完美的备孕计划 2. 健康备孕的注意事项 二、孕前身心调理瑜伽，愿好“孕”早来临 1. 强化骨盆肌肉——圣哲马里琪第一式 2. 增强子宫、卵巢能量——半蝴蝶式 3. 伸展背部肌肉——虎平衡式 4. 加强下背部力量——坐式腰背强壮功 5. 保健脊柱——弓式 6. 梳理肝气——半莲花单腿背部伸展式 7. 清理情绪——箭式 Chapter 04 好“孕”早期，安胎瑜伽保养必修课 一、第一孕期，从了解自己的身体开始 1. 胎宝宝心语 2. 准妈妈的孕期生理初体验 3. 女人天职 勇敢地和不适应症状 Say Hi 4. 第一孕期瑜伽，安全问题最核心 二、应对早孕反应，增强身体抵抗力 1. 消除孕期焦虑——清理经络调息 2. 缓解妊娠疲劳——快乐婴儿式 3. 缓解孕吐——瑜伽身印 4. 缓解乳房胀痛——坐立鹰式 5. 解决食欲不振——简易脊柱扭转式 三、保胎瑜伽，更贴心、更放心、更舒心 1. 滋养生殖系统——仰卧束角式 2. 强化骨盆——蝴蝶式 3. 缓解肩颈酸痛——金刚坐牛面式 4. 扩展胸部——肩部伸展式 5. 强健腹部肌肉——直角式 6. 加强背部肌肉——桌子式 Chapter 05 好“孕”中期，妈妈&胎宝宝共同成长瑜伽课 一、第二孕期，从适应自己的身体开始 1. 胎宝宝心语 2. 孕中期（14~28周）准妈妈的身心变化 二、赶走孕期致命烦恼，舒适与美丽同行 1. 解决妊娠抽筋——拐杖式 2. 改善尿频——直立式 3. 消除便秘——步步莲花式（靠墙） 4. 赶跑手臂浮肿——拉弓式 5. 缓解腿部水肿——简易战士式 6. 防止眩晕——树式 7. 淡化妊娠纹——阿帕那式 8. 消除副乳——坐山式 9. 缓解孕期失眠——月亮式变体 三、健康密令，“孕”味十足好心情 1. 增强抵抗力——战士二式 2. 放松胯部——摇篮式 3. 舒展骨盆——猫式 4. 强健耻骨——简易跪坐伸展式 5. 柔化产道——盆底肌伸展运动 6. 矫正胎位——简易蛇击式 Chapter 06 好“孕”降临，准备迎接新生命的诞生 一、第三孕期，从呵护自己的身体开始 1. 胎宝宝心语 2. 孕晚期（29~40周）准妈妈的身心变化 二、消除不适，准妈妈&胎宝宝活力四射 1. 控制水肿——喷泉式 2. 预防高血压——英雄式 3. 预防感冒——单腿背部伸展式 4. 缓解乳房疼痛——胸部练习 5. 缓解腰背疼痛——仰卧靠墙运动 6. 预防脊柱弯曲——双腿坐立前屈式 7. 缓解骨盆底疼痛——下蹲式 8. 消除小腿肌肉痉挛——加强侧伸展式 9. 减少产前焦虑——金字塔式 10. 舒缓产前阵痛——坐立休息式 三、瑜伽助顺产，拥抱神圣的生命奇迹 1. 放松骨盆肌肉——坐角式 2. 加强骨盆韧带——骨盆倾斜式 3. 舒缓子宫压力——狮子式 4. 强化腹股沟——助产伸展式 5. 缩短产程——敬礼式 6. 减轻分娩疼痛——助产呼吸 Chapter 07 时尚辣妈的美丽、智慧新主张 一、时尚辣妈的正确体态 1. 坐姿 2. 站姿 3. 卧姿 4. 行姿 二、时尚辣妈的美丽衣柜 1. 哺乳期的全身“武装” 2. 准妈妈也要时尚 三、时尚辣妈的按摩法宝 1. 脸部按摩 2. 腹部按摩 3. 腿部按摩 四、零岁前胎教音乐，让宝宝赢在起跑线 1. 音乐胎教的双效性：让妈妈更健康、宝宝更聪明 2. 胎教音乐进行时

<<漂亮妈妈瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：看牙医，做口腔保健。

牙齿对怀孕有着特别重要的影响，尤其是当您原本就有龋齿等问题的时候，应该及时修补。

因为整个孕期，准妈妈都是不宜去看牙科的，X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿不利。

所以在孕前应做个口腔保健，定期洗牙，确保牙齿健康，以免后患。

开始有规律的运动。

进行一个月以上有规律的运动之后再怀孕，可促进女性体内激素的合理调配；还可确保受孕时女性体内激素平衡，受精卵顺利着床，并促进胎儿的发育和增强其身体的灵活性，避免怀孕早期发生流产；还能明显减轻分娩时的难度和痛楚。

瑜伽、晨跑、游泳等运动形式都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。

运动可以不要求强度，贵在坚持。

调整体重。

如果您的体重超常（偏瘦或偏胖），会使怀孕机会大大减少。

所以，需要从这一阶段开始有计划地调整体重。

养成好的膳食习惯。

不同的食物中所含的营养成分不同，含量也不等。

尽量吃得杂一些，不要偏食，养成好的膳食习惯，确保今后自己和宝宝都健康。

首选食物是含有优质蛋白质的豆类、蛋类、猪瘦肉以及鱼肉等；其次是含碘的食物，如紫菜、海蜇；含锌、铜的食物，如鸡肉、牛肉、羊肉；以及有助于补铁的食物，如芝麻、猪肝、芹菜等；还要多吃新鲜的瓜果和蔬菜，摄取足够的维生素。

改变避孕方式。

虽然新型的速效避孕药对母亲和意外妊娠胎儿的损害已大大降低，有些避孕药还宣称停药后马上就能按计划妊娠，但如果您有提前生育的意向，还是应该谨慎为妙。

医生会建议您提前6个月左右停止使用避孕药，而改用避孕套等物理避孕方式或自然避孕法等。

考虑停药某些有致畸作用的药物。

一些药物中含有导致畸形的成分，对胎儿不利。

因此要在怀孕前一段时间停药，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。

如果患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要征得医生的同意。

第3阶段：孕前3~1个月补充维生素，尤其是叶酸。

提前3个月开始补充叶酸，可以预防神经管畸形儿的发生。

可以选用专为孕妇设计的复合维生素和叶酸，在使用的计量和用法上就会有安全保证。

调整性生活频率。

在计划怀孕的阶段，要适当减少性生活的频率。

准爸爸应增加健身的次数，以保证精子的数量和质量。

考虑TORCH筛选。

这是一项针对至少5种可能严重危害胎儿发育的宫内感染病原体而进行的筛选。

主要是检测准妈妈体内风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等的抗体水平，根据检测结果来估算胎儿可能发生宫内感染乃至畸形、发育异常的风险，最大限度地保障生育出健康的宝宝。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

编辑推荐

《漂亮妈妈瑜伽:产前安胎》以浅显易懂的方式教导备孕女性和准妈妈,最简单、最易学、最有效安全瑜伽动作,让您好“孕”连连,轻松度过280天孕期,顺利分娩,做一个健康、幸福的漂亮妈妈!

<<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>