

# 《爱上瑜伽系列--产后康复瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535761354

丛书名：爱上瑜伽系列

## 内容简介

产后康复瑜伽，利用循序渐进的缓慢动作帮助产后妈妈恢复，是一种自然、健康、平和的方式。

本书根据产后的变化特征，介绍了产后修复瑜伽的各种体位法，指导专业，动作简便，舒缓易于练习，富有针对性，强调对身体柔韧性和均衡性的练习，可尽快消除产妇臃肿的体态，重现轻盈苗条的曲线，是产后妈妈找回自信、重塑自我的良好选择。

愿新妈妈们都能健康陪伴自己的宝宝快乐成长！

## 作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军人物

## 目录

### PART 1 瑜伽让你找回美丽自信

瑜伽对产后康复的益处

练习产后瑜伽的注意事项

练习前的暖身运动

### PART 2 子宫的变化与瑜伽康复

收腹收束法

猫伸展式

猫式

虎式

榻式

人面狮身式

莲山式

蛇式

桥式

### PART 3 会阴与阴道的变化与瑜伽康复

会阴收束法

肛门契合法

扭背双腿伸展式

双腿背部伸展式

斜式  
蛇击式  
炮弹式

#### PART 4 消化系统的变化与瑜伽康复

摩天式  
半月式  
侧角转动式  
放气式  
鸭行式  
花环式

#### PART 5 骨盆肌肉的变化与瑜伽康复

蹲式  
蝴蝶式  
束角式  
船式  
坐角式  
上轮式  
剪刀式  
韦史努式

#### PART 6 乳房的变化与瑜伽康复

三角转动式  
树式  
战士一式  
侧角伸展式  
牛面式  
云雀式  
前伸展式

#### PART 7 产后心理的变化与瑜伽康复

全蝗虫式  
半蝗虫式  
犁式  
肩倒立式  
鱼式  
头倒立式  
兔子式

#### PART 8 产后体形的变化与瑜伽康复

风吹树式  
腰转动式  
鸽子式  
半舰式  
蹬自行车式  
双角式变形

拱背伸腿式  
门闩式  
单腿背部伸展式  
弓式变形  
猫式变形  
鹭式  
顶峰式  
V式  
腿旋转式

## 在线试读部分章节

### 瑜伽让你找回美丽自信

#### 瑜伽对产后康复的益处

怀孕是女性一生中的“特别时期”，身体严重变形，臃肿肥胖，无论过去如何婀娜多姿、亭亭玉立，妊娠后也都不得不接受这个现实。尤其是骨盆前倾和腹部的脂肪堆积。还有就是产后腰痛的普遍存在，孕期骨盆前倾，腰椎前凸负荷增大，形成孕期腰痛，分娩后如果骨盆前倾没有得到矫正，就会形成产后腰痛，成为终生的困扰。

产后保健和恢复如何进行，是新妈妈们最为苦恼的问题。如果产后保健和恢复不够及时，延续下去容易形成顽固性肥胖，而身材的恢复更无从谈起，很多人还会留下产后腰痛的病根。所以无论是从形体美，还是从健康角度考虑，产后恢复都是一个不容忽视的重要环节。

瑜伽起源于古老的印度，梵文瑜伽的本意是“和谐”和“统一”。瑜伽的动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个器官，雕塑身体姿态，它集健美、强身、修心、美体于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法。通过身体与呼吸的调节，大脑与情绪的控制，进而获得身体和心灵的健康。

产后瑜伽属于后现代瑜伽体系的一部分。产后瑜伽可以帮助你恢复好身材，通过调理你的呼吸系统，刺激控制内分泌系统，增强髋部、骨盆和脊柱的灵活性，加强身体核心部位的肌肉力量，使产后的你感情愉悦充满活力，并逐步恢复充沛的精力和体力。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)