

# 《艾扬格孕产瑜伽》

## 图书基本信息

# 《艾扬格孕产瑜伽》

## 内容概要

瑜伽作为最适合孕妇的一项运动，风靡全球，也广为中国女性喜爱。《艾扬格孕产瑜伽》是现代瑜伽中最重要的一个分支，它的安全、科学、精准享誉全世界，其丰富的经验和极为严谨的体系结构对准妈妈们更具针对性。

本书为初学者和高级练习者提供了充满细节的真人高清图体式图片展示，每一体式图都加以详尽说明，以细致、权威且富于激励的教导，引导修习者掌握每一个体式及其变化，帮助她们提升身心健康，增强和协调肌肉平衡，激发内在智慧。本书还包含了大量解剖学、生理学、情绪信心和智性安宁的一系列知识，以及充满智慧的阿育吠陀疗愈知识，照此练习，即可塑造及调合生命的琼浆，融炼维护身心健康所需的能量（生命力）。作者在本书中还增加了瑜伽哲学内容，这将有助于你经由生命之轮的律动，引领你的生活通往正确的方向；它也帮助你生活在全面健康且具神圣良知的状态当中，让人从婴儿时期开始成长为大地母亲的良善公民。

这一值得信赖的参考书是准妈妈们和新妈妈们的完美礼物，也是她们及她们的瑜伽教师们的无价之宝。

。

# 《艾扬格孕产瑜伽》

## 作者简介

## 书籍目录

向帕坦伽利致敬viii

作者简介ix

艾扬格大师序言x

内容简介xi

如何使用本书xii

辅助工具xv

01关于瑜伽、做母亲和怀孕的入门知识

第1章：哲学背景

瑜伽的定义

002

瑜伽八支

003

女性和瑜伽

004

阿育吠陀的健康观

005

瑜伽的健康观

007

女性人生中的里程碑

010

瑜伽的益处

013

第2章：怀孕准备

受孕前的准备

014

流产与对策

022

02孕妇瑜伽

第3章：体式练习的详细说明（所有人适用）

一般原则

028

体式说明及益处

031

站立体式

032

坐立体式

064

前屈体式

076

扭转体式

091

倒立体式

096

强健腹部与腰背的体式

115

后弯体式

118

墙绳体式	
124	
复元体式	
126	
呼吸技法——调息法	
140	
喉呼吸法 中的呼吸	
149	
怀孕的开始阶段	
154	
怀孕之前以及妊娠早期	
154	
适合怀孕的健康状况	
154	
一旦怀孕就要停止习练的体式	
155	
怀孕早期常见的健康问题	
156	
解决常见妊娠问题的体式序列	
157	
体式序列1：针对宫颈过早张开	
157	
体式序列2：针对头晕、疲劳和头痛	
159	
体式序列3：针对高血压	
161	
体式序列4：针对糖尿病	
163	
体式序列5：针对压力、烧心以及呼吸短促	
165	
体式序列6：针对背痛	
166	
第4章：适合初学者的体式序列	
体式的分类	
168	
站立体式	
169	
坐立体式	
169	
前屈体式	
170	
扭转体式	
170	
倒立体式	
170	
强健腹部和腰背的体式	
170	
后弯体式	
171	

墙绳体式	
171	
复元体式	
171	
调息法	
171	
适合妊娠早期和整个孕期的体式序列	
172	
适合妊娠中、晚期的体式序列	
175	
体式序列1：盆腔拓宽和拉伸	
176	
体式序列2：身体两侧拉伸	
179	
体式序列3：后弯练习	
183	
体式序列4：复元方案	
186	
适合妊娠晚期以及为分娩 做准备的体式序列	
187	
第5章：适合高级习练者的体式序列	
体式的分类	
189	
站立体式	
190	
坐立体式	
191	
前屈体式	
191	
扭转体式	
191	
倒立体式	
192	
强健腹部与腰背的体式	
192	
后弯体式	
192	
墙绳体式	
193	
复元体式	
193	
调息法	
193	
适合妊娠早期的体式序列	
194	
适合妊娠中、晚期的体式序列	
198	
体式序列1：盆腔拓宽和拉伸	

198	
体式序列2：身体两侧拉伸	
202	
体式序列3：后弯练习	
206	
体式序列4：复元方案	
209	
调息法	
210	
适合妊娠晚期以及为分娩 做准备的体式序列	
212	
体式说明及益处	
212	
站立体式	
213	
坐立体式	
215	
前屈体式	
215	
扭转体式	
218	
倒立体式	
218	
强健腹部和腰部的体式	
235	
后弯体式	
235	
墙绳体式	
240	
复元体式	
240	
调息法	
240	
第6章：分娩	
配合宫缩时呼吸的瑜伽练习（第1产程）	
241	
适用于娩出及下推胎儿的体式、调息法和 唱诵练习（第2产程）	
244	
03产后瑜伽	
第7章：产后初期	
如何使用本章	
248	
恢复瑜伽练习	
249	
剖腹产后	
251	
第8章：适合初学者和高级习练者的体式详细说明	

如何使用本章

253

何时开始

253

产后的体式序列

254

产后第一阶段的体式序列：经期练习

254

产后第一阶段的体式序列：被动—主动

255

产后第二阶段的体式序列：经期练习

257

产后第二阶段的体式序列：主动—被动

257

产后第三阶段的体式序列：经期练习

263

产后第三阶段的体式序列：恢复正常练习

264

体式的分类

271

站立体式

271

坐立体式

272

前屈体式

272

扭转体式

272

倒立体式

272

强健腹部与腰背的体式

273

后弯体式

273

墙绳体式

273

复元体式

273

调息法

273

体式说明及益处

274

站立体式

274

坐立体式

301

前屈体式

304

扭转体式



318	
倒立体式	
326	
强健腹部与腰背的体式	
341	
后弯体式	
360	
墙绳体式	
365	
复元体式	
366	
调息法	
369	
第9章：疾病与对策（按字母A~Z顺序排列）	
怀孕期间	
371	
产后	
379	
04其他内容	
第10章：女性生殖系统的解剖生理学	
女性骨盆	
389	
骨骼与关节	
389	
盆腔器官的位置	
390	
盆腔器官解析	
391	
盆底	
394	
月经周期	
396	
卵泡期	
397	
排卵	
397	
黄体期	
398	
月经周期	
398	
胚胎的发育过程	
399	
受精	
399	
着床	
399	
器官形成	
400	
脐带形成	

401	羊水
401	胎盘
402	胎体循环
402	胎儿发育的里程碑
403	孕期生理变化
403	激素变化
404	心脏和循环系统
404	其他变化
405	准备分娩时身体的变化
406	心理反应
406	分娩
407	产后
409	阿育吠陀生育观
410	第11章：适用于孕期的阿育吠陀食谱与健康贴士
	理想的饮食
417	应该避免的食物
417	健康食物
418	建议每日菜单
419	孕期精油按摩
422	第12章：适用于产后的阿育吠陀食谱与健康贴士
	40天母婴形影不离
423	适合哺乳妈妈的阿育吠陀食谱
424	理想的饮食
426	应该避免的食物
426	健康食物
426	

# 《艾扬格孕产瑜伽》

产后精油按摩

428

精油涂抹和按摩技巧

428

附录

世界各地的艾扬格瑜伽中心

432

梵文词汇表

433

索引

435

参考文献

442

致谢

443

后记

444

# 《艾扬格孕产瑜伽》

## 精彩短评

- 1、去参加过签售会，丽塔现场指导很到位。
- 2、很好的书，各种姿势都很到位。
- 3、当初姐姐怀孕时向我推荐的，现在出新版了买来准备着。
- 4、备孕妈妈必备，妈妈圈里都传开啦，很喜欢
- 5、喜欢新版本，希望价格可以再优惠一点
- 6、与以前那个版本比较，更喜欢这本。还买了帕坦伽利希望能得到提升。
- 7、在书店看到本书，一眼就相中了，备孕妈妈不可或缺的一本书。
- 8、这本书是练瑜伽的朋友推荐给我的。上瑜伽课的辅助教材，可以受用一生的好书。
- 9、身边妈妈推荐的，买来看看
- 10、装帧精美，以前参加过老师的授课，受益匪浅，买来好好学习

# 《艾扬格孕产瑜伽》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)