

# 《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

13位ISBN编号：9787533141011

10位ISBN编号：7533141016

出版时间：1970-1

出版社：山东科学技术出版社

作者：Francoisd Barbira

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

## 内容概要

新生代妈咪孕期和产后瑜伽，ISBN：9787533141011，作者：佛朗科斯

# 《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

## 作者简介

作者：(英)佛朗科斯 译者：张晓东

# 《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

## 书籍目录

第一部分 瑜伽介绍 第二部分 健康受孕 第三部分 孕期1-14周 第四部分 孕期15-30周 第五部分 孕期31周以上 第六部分 接受瑜伽 第七部分 新妈妈们 第八部分 聚沙成塔 第九部分 获取力量 第十部分 有益的运动方式

### 章节摘录

书摘瑜伽是身心全方位的练习，瑜伽哲学认为人类活动在五个界限分明的层次上。五个层次 肌体：这一层次包括骨骼、关节、肌肉、皮肤以及内部器官。瑜伽能增强肌体的力量、耐力和柔韧性。在此，动作和体位是关键因素。生命进程：这一层次指体内各系统的工作过程，比如呼吸系统，循环系统，神经系统的各个分支，内分泌系统，消化系统，当然还有生殖系统，宝宝就是在这一系统中孕育并在子宫中成长的。呼吸是此层次的关键因素。内部组织：这一层次主管大脑和神经系统的运转，这样身体的其他各系统才能得到所需的能量，各司其职。只有这样，我们才能保持内部协调(也叫做动态平衡)，享受内心的平静和满足。放松是这个层面的关键因素。头脑清晰：这一层次指思维逻辑的能力，在纷繁芜杂的生活中一次致力于做好最重要的一件事情，这样，我们就能够集中运用能量，张弛有度。将动作、呼吸和放松完美结合的瑜伽冥想术是这一层次的关键因素。情绪与深切的欲望：瑜伽推动我们上升到理性反应的高度，对生命做出热情、积极的反应，而不是被机械的感性反应牵着鼻子团团转。如此，我们就可以更好地掌控生命，提高生活质量，使体内各项机能更好地发挥作用，身心更加柔韧强壮。当你掌握了瑜伽放松术和冥想术之后，你还能在彻底的身心放松状态之下整理思路，达到豁然开朗的境界。能量轮 简单来说，能量轮就是以上五个层面的交界和共同作用点。我们的身心就处于这些能量轮的共同作用下。瑜伽旨在求得这些能量轮的平衡，由此带给我们健康、快乐、睿智，以及坦然的心境。生命能量：位于腹腔的三个能量轮是有关于生命力的，包括生殖系统中负责受孕和怀孕的能量，消化系统中为母体也为胎儿吸收营养、同时清除体内垃圾的能量。孕期瑜伽的许多练习都旨在提高生命力，使受孕更加容易，而且能够创造更大的空间以容纳不断发育的胎儿。除此之外，我们也注重锻炼用来保护和支撑生殖器官的脊柱和骨盆肌肉，增强整个生殖系统的活力。爱心能量：胸部的两个能量轮是有关于人际关系的。心脏常常被称为“感觉器官”，我们的呼吸方式深刻地影响着神经系统，而神经系统又在很大程度上决定我们感受自己、感受他人的方式。意识呼吸可以说是瑜伽的中心点，瑜伽倡导自由的呼吸、彻底的放松，帮助我们向周围的人也向我们自己敞开心扉。精神能量头部的两个能量轮和我们的精神能量有关。这些能量用于支持清晰的思维、观察力和注意力，使我们能集中精力于手头的工作。用来锻炼集中精力、注意力和思考力的练习能起到锻炼精神能量轮的作用。所有的瑜伽练习都有助于协调各能量轮，并使它们的综合作用充分发挥。无论你是否正在计划受孕还是已经怀孕，保持身心各层次的开放性都是至关重要的。这时的女人是最伟大的，她的爱，她的子宫，她的乳房，她的孕育能力，她完整的自我，都为宝宝搭建了安全的天堂。这种开放性使女人温柔的特性达到顶点——孕育小生命让我们更有女人味了。孕期瑜伽强调保持开放性，从而创造更多的空间——更多的腹部空间以孕育胎儿；更多的消化系统空间来消化食物，为准妈妈和胎儿提供足够的营养；更多的肺部空间为准妈妈和胎儿提供足够的氧气让能量自由流动 开放性代表着温顺和热情，这并不意味着无原则的“让步”或是懈怠。内部充满能量的身体和坚强有力的骨骼都是开放性的前提条件。瑜伽练习的关键在于维持和提高脊柱和髋骨的结构性，这点至关重要，因为：能够使体内各个系统正常运转。对于想要受孕的你来说，这点非常重要。把胎儿固定在子宫中合适的位置，为不断长大的胎儿提供活动空间，并将营养通过胎盘顺畅地输送给胎儿。使能够激活能量轮和刺激某些机能(特指对神经系统正常运行至关重要的机能)的能量自由地进入脊柱。人类身体的每一块骨骼都被肌肉和韧带固定在恰当的位置上。我们需要经常锻炼，才能保证肌肉的强健和灵活，尽可能地延长肌肉的“寿命”。得不到锻炼的肌肉会变得僵硬，然后萎缩，继而引起脂肪堆积。在经典瑜伽中，我们会通过各种站立姿势来锻炼这些肌肉。而孕期妇女做瑜伽动作时就要注意降低强度并适时休息，除此之外，还要利用各种各样的支撑物，以免劳累或过度拉伸。还有很多体位是坐着(比站姿轻松些)或是躺着(身体受到地心引力的作用，地板做你的支撑物)完成的，所有这些都是为了在保证安全的基础上增强肌体的活力。体位与呼吸 瑜伽创造了一个良性循环：你越注意姿势的正确性和脊柱的矫正，呼吸就越顺畅，顺畅的呼吸会使你更加有活力；越有活力，你的站姿自然就越好，脚步更加轻快，脊柱越健康。瑜伽是项整体性很强的运动，任何一方面的进步都会带动其他方面的进步。P9-14

# 《新生代妈咪孕期和产后瑜伽》

## 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)