

《生理瑜伽百分魔体》

图书基本信息

书名：《生理瑜伽百分魔体》

13位ISBN编号：9787500927945

10位ISBN编号：7500927940

出版时间：2005-05-01

出版社：人民体育出版社

作者：黄露慧

页数：167页

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.tushu000.com

《生理瑜伽百分魔体》

内容概要

区别于市面上流行的“魔体”“瘦身”类瑜伽书，即在强调“魔体”“瘦身”的同时，关注女性的生理周期，指导女性通过练习瑜伽，有效克服女性经期带来的焦虑、恐慌、疼痛等症状。同时，本书也提供了健康“食谱”，针对生理期保持合理的饮食，各种营养进行不同的搭配组合，从饮食角度来进行调理。

该书是女性生理周期的好“伴侣”，专为女性朋友量身定做的健康“保护神”，通过对女性生理期的“生理”调理，使女性朋友成为由外而内，舒舒服服的瑜伽美人。

女性一般月经周期平均是28天，每一周期随着女性荷尔蒙的变化，分成四个阶段，每个阶段各占七天。这是女性的生理特点。

28天生理周期与女性的睡眠，食欲、身体曲线、情绪、皮肤和身体健康等息息相关，生理瑜伽帮助你了解自己的身体，让喜爱瑜伽的你，运用最自然的方法，拥有百分魔体！

《生理瑜伽百分魔体》

作者简介

国立台北艺术大学舞蹈系毕业剧场艺术研究所演员出身，电视CF广告演员。修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Ivengar系统训练课程。美国YogaFit Teacher Training Systems持照瑜伽教师。现任吗哪瑜伽中心教师。

《生理瑜伽百分魔体》

书籍目录

1. 一颗小红豆 ~ 生理周期变化的源头
2. 困扰你的生理问题
3. 让瑜伽来帮助你
4. 瑜伽之钥 呼吸
5. 生理瑜伽所需要用的器材
6. 认识你的身体姿势
7. 如间开始你的瑜伽练习
8. 健康28天的瑜伽动作
经期周 痛经、经血流量过多
经期结束后第一周 调养周
经期结束后第二周 健身周
经期前一周 经前焦虑症
9. 特殊女性生理问题
子宫内膜异位
子宫肌瘤
子宫后倾

精彩短评

1、区别于市面上流行的“魔体”“瘦身”类瑜伽书，即在强调“魔体”“瘦身”的同时，关注女性的生理周期，指导女性通过练习瑜伽，有效克服女性经期带来的焦虑、恐慌、疼痛等症状。同时，本书也提供了健康“食谱”，针对生理期保持合理的饮食，各种营养进行不同的搭配组合，从饮食角度来进行调理。

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.26.atYoKC&id=16594505328>

2、当我们的情绪紧张的时候，我们的生殖器官也会跟着紧绷，子宫的肌肉也会跟着收缩，如果长期处于这种紧张的情绪中，身体就会跟着疲乏而造成器官功能失调，也就是内分泌失调。

如果身体的能量不足你会感到全身都不舒服，情绪也会变得起伏不定，长此以往健康也会受到威胁。在学习瑜伽动作之前必须先练习瑜伽的呼吸法。瑜伽所强调的深沉呼吸不只能放松身体的肌肉，集中注意力，让整个思绪安静下来，最重要的是深沉呼吸能透过肋骨与肌肉的扩张和收缩来刺激内脏，促进腺体的分泌，达到永葆健康的效果。

当我们用鼻子呼吸时，脸部肌肉比较容易放松，而脸部肌肉放松后我们的头脑里的思绪也比较容易缓慢下来，心灵也会跟着沉静，这样才能真正达到身心完全地放松。

延展背部及腰椎肌肉，腹部往上提升，眼睛平视前方，颈部肌肉放松，下巴微收。从头顶、颈椎到脊椎成一直线。脊椎的姿势会直接影响到头部的动作，而头部的活动也会影响脊椎。骨盆的位置关系到脊椎的自然弧线，不宜往前或往后倾斜，左右高度记得要保持平衡，不然会有长短脚，并造成腿部和背部疼痛。

当你做任何动作时要记得不要把全身力量放在膝盖上，尤其是练习弯膝动作时应让膝盖保持弹性，不要紧紧死锁膝关节，这样腿部肌肉才不会僵硬。更重要的是，永远让膝盖骨和脚尖保持一直线，才不会因为动作扭曲而伤害膝关节韧带。

[经期周]

星号体式慎做。个人觉得经期只适合一些简单的放松体式。

一般生理期

1、牛面式

2、英雄式

使用瑜伽砖辅助

舒缓经期髋关节和膝关节酸痛。

3、吉祥式

毛巾辅助

松弛髋关节，放松腹腔肌肉，促进腹部血液循环，预防痛经。

4、祈祷式

瑜伽砖辅助

消除经期腿部肿胀，预防静脉曲张，消除肩部酸痛。

5、前弯式

长枕辅助

稳定焦虑暴躁情绪，舒缓痛经和头痛。

6、双腿延展式

长枕辅助

《生理瑜伽百分魔体》

促进腹部血液循环，刺激并加强卵巢功能。

7、三角延伸前弯式

长枕辅助

促进骨盆腔的血液循环，稳定经期的焦虑情绪。

8、吉祥休息式

毛巾、瑜伽砖、瑜伽绳、长枕辅助

舒缓痛经及经期引发的腹部痉挛，减轻子宫的沉重感及骨盆腔的压力，延展胸腔稳定情绪。

9、婴儿式

长枕辅助

放松腹部肌肉，舒缓经期疼痛

10、完全休息式

长枕、毛巾辅助

通过全身肌肉放松与呼吸来放松腹腔及阴壁，进而舒缓焦虑情绪及腹部和下半身的酸痛

经期：

11、青蛙式

放松髋关节韧带及大腿内侧肌肉，进而舒缓下腹及子宫的紧张。

12、前弯休息式 * * *

椅子、靠枕辅助

调整子宫、肝脏及脾、肾的位置，改善情绪不佳及焦虑从，舒缓痛经及头痛。

13、三角前弯休息式 * * *

椅子、靠枕辅助

延展腿部肌肉，舒缓经期所造成的坐骨神经酸痛。

14、三角顶地式 * * *

长枕辅助

放松腹腔及阴道肌肉，加强骨盆腔血液循环，稳定及平衡自律神经。

15、侧拉筋式

长枕辅助

促进骨盆腔的血液循环，舒缓腹部紧张肌肉

16、婴儿式

17、完全休息式

经血量过多：

18、双手延伸式1、2

长枕辅助

减缓腹部的沉重感，提升子宫位置，舒缓子宫收缩异常造成的经血过多。

19、三角延伸式 * * *

20、半月式 * * *

21、完全休息式

毛巾、长枕辅助

舒缓骨盆腔的肌肉

[经期结束后第一周]

这一周不适合激烈或后弯的瑜伽动作。

《生理瑜伽百分魔体》

1、前弯式

消除背部疼痛，延展腿后肌肉，舒缓坐骨神经，平衡自律神经

2、站立前弯式

瑜伽砖辅助

舒缓臀部和大腿肌肉紧绷，延展背部线条，改善血液循环不良

3、金字塔式

柔软腹部肌肉，舒缓子宫与卵巢，延展背部，舒缓坐骨神经，美化腿部和手臂曲线，预防子宫后倾。

4、肩倒立 + 锄式

毛巾辅助

预防子宫下垂，刺激松果体，改善上背酸痛

[经期结束后第二周]

加强子宫和卵巢功能的练习，对于紧实小腹及预防臀部下垂有很大功效。

1、桥式

加强双腿及下腹部力量，美化臀部及背部线条，延展胸部及腹部肌肉，加强子宫的弹性。

2、钟摆式

加强下腹能量，消除腹部赘肉

3、剪刀脚

加强髋关节韧带及大腿内侧肌肉弹性，加强生殖器官及阴部肌肉弹性。

4、蛇式

加强腰部力量，预防腰酸，延展子宫肌肉，改善功能不良。刺激卵巢，加强排卵功能。

5、单脚蝗虫式

加强下肢力量，预防臀部下垂，加强卵巢功能。

6、蝗虫式

美化背部及胸部曲线，强化性功能中心，恢复阴部弹性，预防臀部下垂。

7、弓式

刺激生殖器官，加强子宫及卵巢功能，改善消化不良，美化背部及胸部线条。

[经期前一周]

1、金字塔式

2、半桥式

瑜伽砖辅助

放松腹部及腰部肌肉，消除经前紧张，稳定情绪。

3、半桥延伸式

放松臀部及腹部肌肉，消除经前下肢肿胀

4、鱼式

延伸胸部，强化支气管及呼吸系统

5、半锄式

长枕辅助

改善经前失眠，消除肩颈和背部酸痛

6、完全休息式

《生理瑜伽百分魔体》

长枕辅助

7、全身放松式

长枕辅助

放松下肢关节及肌肉，消除经前背部酸痛

8、前弯休息式

放松生殖器官，消除紧张，舒缓坐骨神经疼痛

9、三角前弯式

3、可以一读。不过其实瑜珈是一项长期的运动。此书不过给出指导，在女性生理期的各个阶段更合适做的瑜珈体式

精彩书评

1、区别于市面上流行的“魔体”“瘦身”类瑜伽书，即在强调“魔体”“瘦身”的同时，关注女性的生理周期，指导女性通过练习瑜伽，有效克服女性经期带来的焦虑、恐慌、疼痛等症状。同时，本书也提供了健康“食谱”，针对生理期保持合理的饮食，各种营养进行不同的搭配组合，从饮食角度来进行调理

。 <http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.26.atYoKC&id=16594505328>

2、当我们的情绪紧张的时候，我们的生殖器官也会跟着紧绷，子宫的肌肉也会跟着收缩，如果长期处于这种紧张的情绪中，身体就会跟着疲乏而造成器官功能失调，也就是内分泌失调。如果身体的能量不足你会感到全身都不舒服，情绪也会变得起伏不定，长此以往健康也会受到威胁。在学习瑜伽动作之前必须先练习瑜伽的呼吸法。瑜伽所强调的深沉呼吸不只能放松身体的肌肉，集中注意力，让整个思绪安静下来，最重要的是深沉呼吸能透过肋骨与肌肉的扩张和收缩来刺激内脏，促进腺体的分泌，达到永葆健康的效果。当我们用鼻子呼吸时，脸部肌肉比较容易放松，而脸部肌肉放松后我们的头脑里的思绪也比较容易缓慢下来，心灵也会跟着沉静，这样才能真正达到身心完全地放松。延展背部及腰椎肌肉，腹部往上提升，眼睛平视前方，颈部肌肉放松，下巴微收。从头顶、颈椎到脊椎成一直线。脊椎的姿势会直接影响到头部的动作，而头部的活动也会影响脊椎。骨盆的位置关系到脊椎的自然弧线，不宜往前或往后倾斜，左右高度记得要保持平衡，不然会有长短脚，并造成腿部和背部疼痛。当你做任何动作时要记得不要把全身力量放在膝盖上，尤其是练习弯膝动作时应让膝盖保持弹性，不要紧紧死锁膝关节，这样腿部肌肉才不会僵硬。更重要的是，永远让膝盖骨和脚尖保持一直线，才不会因为动作扭曲而伤害膝关节韧带。[经期周]星号体式慎做。个人觉得经期只适合一些简单的放松体式。一般生理期1、牛面式2、英雄式使用瑜伽砖辅助舒缓髋关节和膝关节酸痛。3、吉祥式毛巾辅助松弛髋关节，放松腹腔肌肉，促进腹部血液循环，预防痛经。4、祈祷式瑜伽砖辅助消除经期腿部肿胀，预防静脉曲张，消除肩部酸痛。5、前弯式长枕辅助稳定焦虑暴躁情绪，舒缓痛经和头痛。6、双腿延展式长枕辅助促进腹部血液循环，刺激并加强卵巢功能。7、三角延伸前弯式长枕辅助促进骨盆区的血液循环，稳定经期的焦虑情绪。8、吉祥休息式毛巾、瑜伽砖、瑜伽绳、长枕辅助舒缓痛经及经期引发的腹部痉挛，减轻子宫的沉重感及骨盆区的压力，延展胸腔稳定情绪。9、婴儿式长枕辅助放松腹部肌肉，舒缓经期疼痛10、完全休息式长枕、毛巾辅助通过全身肌肉放松与呼吸来放松腹腔及阴壁，进而舒缓焦虑情绪及腹部和下半身的酸痛经期：11、青蛙式放松髋关节韧带及大腿内侧肌肉，进而舒缓下腹及子宫的紧张。12、前弯休息式 * * * 椅子、靠枕辅助调整子宫、肝脏及脾、肾的位置，改善情绪不佳及焦虑从，舒缓痛经及头痛。13、三角前弯休息式 * * * 椅子、靠枕辅助延展腿部肌肉，舒缓经期所造成的坐骨神经酸痛。14、三角顶地式 * * * 长枕辅助放松腹腔及阴道肌肉，加强骨盆区血液循环，稳定及平衡自律神经。15、侧拉筋式长枕辅助促进骨盆区的血液循环，舒缓腹部紧张肌肉16、婴儿式17、完全休息式经血量过多：18、双手延伸式1、2长枕辅助减缓腹部的沉重感，提升子宫位置，舒缓子宫收缩异常造成的经血过多。19、三角延伸式 * * * 20、半月式 * * * 21、完全休息式毛巾、长枕辅助舒缓骨盆区的肌肉[经期结束后第一周]这一周不适合激烈或后弯的瑜伽动作。1、前弯式消除背部疼痛，延展腿后肌肉，舒缓坐骨神经，平衡自律神经2、站立前弯式瑜伽砖辅助舒缓臀部和腿部肌肉紧绷，延展背部线条，改善血液循环不良3、金字塔式柔软腹部肌肉，舒缓子宫与卵巢，延展背部，舒缓坐骨神经，美化腿部和手臂曲线，预防子宫后倾。4、肩倒立+锄式毛巾辅助预防子宫下垂，刺激松果体，改善上背酸痛[经期结束后第二周]加强子宫和卵巢功能的练习，对于紧实小腹及预防臀部下垂有很大功效。1、桥式加强双腿及下腹部力量，美化臀部及背部线条，延展胸部及腹部肌肉，加强子宫的弹性。2、钟摆式加强下腹能量，消除腹部赘肉3、剪刀脚加强髋关节韧带及大腿内侧肌肉弹性，加强生殖器官及阴部肌肉弹性。4、蛇式加强腰部力量，预防腰酸，延展子宫肌肉，改善功能不良。刺激卵巢，加强排卵功能。5、单脚蝗虫式加强下肢力量，预防臀部下垂，加强卵巢功能。6、蝗虫式美化背部及胸部曲线，强化性功能中心，恢复阴部弹性，预防臀部下垂。7、弓式刺激生殖器官，加强子宫及卵巢功能，改善消化不良，美化背部及胸部线条。[经期前一周]1、金字塔式2、半桥式瑜伽砖辅助放松腹部及腰部肌肉，消除经前紧张，稳定情绪。3、半桥延伸式放松臀部及腹部肌肉，消除经前下肢肿胀4、鱼式延伸胸部，强化支气管及呼吸系统5、半锄式长枕辅助改善经前失眠，消除肩颈和背部酸痛6、完全休息式长枕辅助7、全身放松式长枕辅助放松下肢关节及肌肉，消除经前背部酸痛8、前弯休息式放松生殖器官，消除紧张，舒缓坐骨神经疼痛9、三角前

弯式

《生理瑜伽百分魔体》

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.tushu000.com