

# 《产后康复瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《产后康复瑜伽》

13位ISBN编号：9787535761354

10位ISBN编号：7535761356

出版时间：2010-4

出版社：湖南科技

作者：郭健

页数：117

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](http://www.tushu000.com)

# 《产后康复瑜伽》

## 前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事。就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求.....疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变.....疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生.....总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

# 《产后康复瑜伽》

## 内容概要

《产后康复瑜伽》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。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。愿新妈妈们都能健康陪伴自己的宝宝快乐成长！

# 《产后康复瑜伽》

## 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。近年来将瑜伽文化的传播和推广与生命关怀教育相结合，并将此作为毕生的使命。

# 《产后康复瑜伽》

## 书籍目录

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 鹞式 顶峰式 V式 腿旋转式

# 《产后康复瑜伽》

## 章节摘录

插图：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。

# 《产后康复瑜伽》

## 编辑推荐

《产后康复瑜伽》：产后妈妈康复锻炼的首选运动，让你找回美丽自信！中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。随书附赠超大容量光碟，真人示范如亲临高级瑜伽会所。如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。——郭健

# 《产后康复瑜伽》

## 精彩短评

- 1、质量好，看着学不错
- 2、值得一读，下次还来
- 3、书都是正品，只是配送过程中造成了不同程度的损坏，看到书的那一刻非常生气。强烈希望商家在配送过程中强化包装这一关，以免造成损坏。谢谢！！！！！！
- 4、书的纸张质量不错，喜欢
- 5、很好的产后锻炼书
- 6、好用漂亮好用漂亮好用漂亮



# 《产后康复瑜伽》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)