

یوگا

پس از زایمان

سیما سوندهی

مینا اعظامی

انتشارات صورتگر

سیما سوندهی و مینا اعظامی
انتشارات صورتگر
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۸، طبقه ۲
تلفن: ۰۲۱-۸۷۶۰۰۰۰۰
پست: ۱۹۱۱۱
کتاب: ۱۹۱۱۱
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۰-۰۰۰-۰۰۰

۱۱..... مقدمه نویسنده

۱۳..... مقدمه مترجم

۱۵..... ۱ - اعجاز مادر بودن

۱۹..... ۲ - مزایای اصلی یوگا

۲۳..... ۳ - موزون شدن پس از دوران بارداری

۲۷..... ۴ - کاهش وزن از طریق یوگا

۳۳..... ۵ - آغاز کار

۳۷..... ۶ - ترتیب آساناها

۱۰۹..... ۷ - باندا

۱۱۷..... ۸ - پرانایاما

۱۲۹..... ۹ - آرام تنی

۱۳۷..... ۱۰ - مراقبه

۱۴۳..... ۱۱ - درست غذا خوردن برای شما و نوزادتان

۱۴۹..... ۱۲ - یوگا: تغییری در سبک زندگی نیست

مقدمه نویسنده

سرانجام نوزادتان را در آغوش دارید. از این که فرزند سالمی به دنیا آورده‌اید، شایسته تقدیر هستید. پس از استراحت کافی، شما با برنامه روزانه سنگینی مواجه‌اید تا کارهای خانه، شاید کار اداره و رسیدگی به نوزادتان را هماهنگ کنید. در این کتاب توضیح واضحی از تمرین‌های گوناگون آمده است که به شما کمک خواهد کرد تا دوباره به ترکیب اصلی‌تان دست یابید و از اضافه وزنی که طی دوران بارداری یافته‌اید، خلاص شوید. تمرین منظم آسانها به طور قطع جسم‌تان را تقویت خواهد کرد و خود پرشورتان را برمی‌گرداند. مراقبه پراناایما و آرام تنی به طور حتم مؤثر و مفید خواهند بود زیرا نگهداری از نوزاد وقت گیر و پرکار است. به

خاطر داشته باشید که برای خودتان هم وقت بگذارید.

«سادانا باید به اندازه خوردن، نوشیدن و نفس کشیدن بخشی از زندگی روزانه‌تان

باشد.»

سوامی سیواناندا^۱

مقدمه مترجم

1- Swami Sivananda

مقدمه مترجم

دروود بر توای مادر جوان؛ خسته نباشید؛ راهی کمی طولانی و پرهیاهو را با شور و اشتیاق و هیجان و گاه اضطراب و دلهره به پایان رساندید. اکنون پاره وجود را در آغوش دارید و سپاس‌گویان، دیده به درگاه الهی دوخته‌اید و سعی می‌کنید شکر نعمت به جا آورید. پرتوان باشید! هر چند طی کردن این مسیر به ظاهر دراز، همتی والا می‌طلبد، ادامه راه، یعنی پروراندن آن کودک دل‌بند در بیرون از فضای درون نیز کاری است نه کم اهمیت‌تر از وظیفه پیشین که شاید سنگین‌تر، پرجنب و جوش‌تر و از نظر زمانی نیز بس طولانی‌تر (شاید تا پایان زندگی مادر در این کره خاکی)، ضمن آن که معمولاً این مادر جوان مجبور است کارهای بی‌شمار دیگری را هم سروسامان بخشد. در دنیای امروزی، هنر تازه مادران توجه به این شعار است: نه