

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

图书基本信息

书名：《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

13位ISBN编号：9787200071177

10位ISBN编号：720007117X

出版时间：2008-5

出版社：尚尚、林晓海 北京出版社 (2008-05出版)

页数：127

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

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

内容概要

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

作者简介

林晓海，先从师于多位印度大师，历经7年系统研究练习印度古典的八支分法瑜伽。蝉舟瑜伽课程研发组成员，主持多项专题及特色课程编排和设计开发。作为一名将瑜伽融入生命的行业先行者，致力于打造国内顶级瑜伽教学研究机构，使更多的人受益于这项流传了5000余年的人类智慧结晶。

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

书籍目录

准妈妈做瑜伽，胎宝宝更健康健康美丽的孕产瑜伽孕期瑜伽：准妈妈的健康秘诀产后瑜伽：新妈妈的美丽秘诀调息——呼吸之间的净化身心练习调息的法则体位——宝宝一起运动体位学前班冥想——平复准妈妈的紧张情绪准妈妈最常见的心理坏习惯为冥想做好准备孕早期（第一月-第三月）孕中期（第四月-第七月）孕晚期（第八月-第十月）产后恢复瑜伽附录

章节摘录

插图：健康美丽的孕产瑜伽从怀孕到分娩，身体经受巨大的变化。准妈妈不但要孕育腹中的胎儿，还要适应初当母亲的角色转变。此时，古老的瑜伽能够助你一臂之力，它可以缓解孕期的各种不适，让准妈妈与腹中的宝宝建立更亲密的联系，帮助身体在分娩时更容易听从大脑发出的信息及指令。同时对女人来说，孕育新生命是一生中最重要事情，所以怀孕时的心态非常关键。而瑜伽有利于缓解孕期各种紧张情绪和心理问题，令准妈妈心情愉悦，充满活力。孕期瑜伽：准妈妈的健康秘诀有利于缓解孕期紧张情绪，心情愉悦，充满活力。按摩五脏六腑，调理内分泌，减缓妊娠反应。促进血液循环及消化功能，缓解孕期常见的不适症状。有助于增强骨盆和脊椎的灵活性，缓解孕期腰酸腿疼，增强肌肉的力量，有利于分娩。锻炼肌肉的弹性，有助于产后形体的恢复。与成长中的宝宝建立更亲密的联系。分娩时更容易听从身体发出的讯息及指令，有助于缩短产程。孕期适度运动不会早产。孕期适度运动可使罹患妊娠高血压的几率下降30%。产后瑜伽：新妈妈的美丽秘诀在约定俗成的观念里，总是认为怀孕是体态发胖、变形的关键因素。其实，很多女性在产后不忌饮食、不做运动，也不注意产后恢复，这才是导致体态臃肿的内在原因。对于练习瑜伽的人来说，分娩后能在“第一时间”（即产后6个月内）彻底执行瑜伽计划，长期坚持，便能完全恢复体态。改善乳房下垂产后哺乳和断乳会造成乳房下垂，是影响产后体形的主要因素。你除了在妊娠和哺乳期作好对乳房的护理外，坚持合理的饮食结构，保证充足的营养和热量供给，还需要一些专门的体位练习，假以时日，乳房内的脂肪组织会逐渐增加，恢复到孕前状态。复位子宫和内脏从怀孕到分娩，子宫负担很重，身体里的五脏六腑也会随着宝宝的变化而变化，在产后练习瑜伽可以帮助子宫和内脏的恢复，这对于你来说也是非常重要的，不要光考虑体形，也要考虑你的内环境是否健康。收腰瘦臀你的腰、腹部和腿部在妊娠后也有不同程度的变化，所以针对不同部位的练习十分重要。另外一些调息方法也可以帮忙赶走赘肉。

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

媒体关注与评论

最喜欢瑜伽是因为它动作舒缓柔美，对胎宝宝很安全。练习时，小家伙似乎比我还要喜欢，我时常能感觉到他在肚子里轻轻里动，就像跟着我练习一样，真的很幸福。——S.2 练习瑜伽2年，宝宝出生体重3.3千克

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

编辑推荐

《汉竹·白金女人系列 孕产瑜伽》

精彩短评

- 1、图片清晰,操作简易,不错.
- 2、书的内容还可以，讲的是每个月应该做的瑜伽动作。可是，看到光盘以后才发现，与书的内容不太配套。而且，里面的动作难度也较大。我个人认为不太适合初学者。还有，光盘里的教练根本不是孕妇，给人感觉说服力不强。
- 3、书挺厚的，还送了光盘，很值！每个月的瑜伽生活都做了详细的安排，还了解小宝宝的变化，很好地给自己扫了盲。

《汉竹·白金女人系列 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