

# 《孕妇静瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《孕妇静瑜伽》

13位ISBN编号：9787538436679

10位ISBN编号：7538436677

出版时间：2008-1

出版社：吉林科技

作者：田慧玲

页数：142

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)

# 《孕妇静瑜伽》

## 内容概要

《孕妇静瑜伽》是一本介绍孕妇如何运用愈加来锻炼身体，使宝宝在肚子里更能健康的成长。其内容有：第一章 孩子，让位们快乐地度过280天！第二章 想孕，就要当个运动妈妈，第三章 令人期待的怀孕之旅！第四章 别让外在影响我们的心，第五章 快乐的妈妈，健康的吃。

# 《孕妇静瑜伽》

## 作者简介

田慧玲，从事早期瑜伽练习及教学工作，曾任万芳医院孕妇健康瑜伽班、健体瑜伽、SPACEYOGA指导老师；现任台湾台安医院孕妇瑜伽班、士林社区大学瑜伽研习班指导老师。

重在对中医经络疗法与瑜伽体位法融和的练习。让人们转变练习瑜伽的态度，将练习瑜伽做为一种可以强身健体的运动。

2003年夏季，在西亚图完成孕妇及产后瑜伽的师资训练。受训的日子里，对于生命里的恩典存在于被漠视的地方，感觉到痛苦，对于在家生产及水中生产(内在神性的力量)与阵痛(全然新生)的人生经验有了一定的震撼。

2005年，在所有事物转了一个大弯后，参加Cyndi Lee Vinyasa师资训练并进入美国瑜伽联盟(Yoga Aiiance)。把精确而严谨的体位法练习及Sambala精神相融在课程里。

# 《孕妇静瑜伽》

## 书籍目录

推荐序作者序第一章 孩子，让我们快乐地度过280天！孕妇瑜伽的魅力，大明星最知道孕妇瑜伽起源  
孕妇辅助道具第二章 想孕，就要当个运动妈妈运动妈妈，身心都快乐调整呼吸，舒缓身心提升能量  
·腹式呼吸·完全呼吸·胜利呼吸体位法ASANA·坐角式一·坐角式二·坐角式三·大拜式全身放松  
，大休息·瑜伽休息·大休息腺体的按摩唯有真诚的爱，才能领略瑜伽的平和·猫背伸展·老虎姿势  
·超人姿势第三章 令人期待的怀孕之旅！甜蜜孕味的初期(1~12周)当个快乐，无忧的妈妈瑜伽的练习  
·山式·坐姿山式·战士一·战士二·弓箭步·单脚鸽式·简易扭转式·半屈膝前弯式·基本桥式  
·仰卧单脚伸展·仰卧坐角式·举脚贴墙的放松姿势充满朝气的孕程中期(14~26周)瑜伽的练习·老  
鹰双手姿势一·老鹰双手姿势二·牛面双手姿势·向太阳致敬礼拜式迎接新生命的最后等待期(27~4  
周)瑜伽的练习·变化的战士一·变化的战士二·向下看的狗变化练习一·向下看的狗变化练习二·侧  
卧抬腿胎位瑜伽练习(32~34周)·四足跪姿·猫牛伸展·跪姿向下看的狗第四章 别让外在影响我们的  
心静坐冥想伴侣瑜伽·双椅的姿势·双人蹲姿·双人三角式·双人战士二·双人战士三·树式·双人  
坐角式·半屈膝前弯式第五章 快乐的妈妈，健康的吃吃得多吃得好找出悦性、变性、惰性三大  
食物锐性食物变性食物惰性食物素食妈妈怎么吃蛋白质与铁质

## 章节摘录

插图：

## 《孕妇静瑜伽》

### 编辑推荐

《孕妇静瑜伽》由吉林科学技术出版社出版。台湾安医院孕妇瑜伽指导老师田慧玲著，“静瑜伽”给你一个冥想的空间——缓和的运动，平衡的呼吸，安静身心的静坐。强力推荐：活力健体瑜伽：让你的280天孕期既轻松又平安；有效的呼吸调整方法：让身、心、灵达到平衡提升自向陈代谢能量；24种适合孕期的瑜伽招式：让你的分娩变顺利，产后恢复简单；静坐冥想：让你缓和紧张，消除疲劳使你的心灵得到宁静；孕妇孕期食谱：让你吃好又健康。孕妇静瑜伽——顶级的有“氧”运动。集中意识配合呼呼，在想像的空间里体验孕育的快乐。针对各孕期介绍适用的体位法练习，以强化生殖系统，促进胎儿健康成长。在轻松的音乐和缓慢的瑜伽练习中达到锻炼的目的。

# 《孕妇静瑜伽》

## 精彩短评

- 1、太不实用了，建议准备买此书的人考虑一下，可先到书店去看看内容再决定是不是要买
- 2、内容太少了点，也没有把每个动作的功效讲出来

# 《孕妇静瑜伽》

## 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)