

<<孕产期保健瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506447874

10位ISBN编号：7506447878

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：林晓海,刘旻

页数：83

字数：50000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产期保健瑜伽>>

### 内容概要

古老的瑜伽能够在人体经历特殊情况的时期，促进精神和身体的安康和平衡。

怀孕和分娩的经历将给女性带来生理和心理上的巨大变化，在这期间，了解并使用一些瑜伽呼吸、体式 and 放松的技巧，将有助于为你日后的健康打下坚实的基础。

本书收纳了最适用于孕妇的38种瑜伽经典体位法，同时配合准确的步骤图片和文字说明，还特别注意按怀孕的不同阶段给出了不同的瑜伽体位，读者可以根据自己的实际情况选择最适合自己的瑜伽体位法进行练习。

让舒缓的瑜伽将你变得更强健吧！

## <<孕产期保健瑜伽>>

### 作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课教师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽

## <<孕产期保健瑜伽>>

### 书籍目录

1 “孕”味瑜伽 为什么要在孕期练瑜伽 深呼吸的力理 强健你的肌肉 适应姿势 创建舒适的瑜伽空间 准备“孕”动啦!  
好“孕”瑜伽小细则 孕期瑜伽辅助工具 怀孕的阶段 孕早期(1-12周) 孕早期(13-28周) 孕早期(29-40周) 产后(孩子出生后) 孕期瑜伽练习的基础 站立增强式 积极放松 契合法 内在伸展 放松伸展 深度放松 如何使用这本书 开始体位 基础体位 进一步发展的体位 综合练习 放松练习2 孕早期(1-12周) 课前必读 孕早期准妈妈的生理特点 孕早期胎宝宝的生理特点 孕早期生活指南 孕早期体位法练习 扩展胸腔的肩部伸展式 强化骨盆的简易三角式 缓解妊娠浮肿的抬升骨盆练习 缓解孕期失眠的脊柱滚动式 缓解孕期抽筋的拐杖式 强健腹部肌肉的蛙式 缓解肩颈疲劳的颈部练习 缓解孕期焦虑的呼吸和意识3 孕中期(13-28周) 4 孕晚期(29-40周) 5 产后

## <<孕产期保健瑜伽>>

### 编辑推荐

本书瑜伽体式演示者唐丽丽小姐系蝉舟瑜伽馆主力教练，在10月怀孕的孕程中坚持在蝉舟瑜伽馆教学总监林晓海教练以及馆长刘旸的专业指导下练习孕产期瑜伽，并一直配合出版方的拍摄工作。

良好的身体素质和分娩条件使她顺利通过了北京清华大学玉泉医院妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，宝宝重3270克，高50厘米，小名“棒棒”，是个健康、漂亮的女婴。

唐丽丽教练的健康孕程、顺利分娩和快速康复与她坚持瑜伽锻炼是密不可分的。瑜伽有效地活化了骨盆、增大了开胯幅度，熟练的瑜伽呼吸法更是在临盆的关键时刻帮上了大忙。在本书临出版前夕，林晓海教练又根据丽丽的亲身体验将最有助益的体式专门推荐给读者，在本书中，这些体式都打上了“大力推荐”标识。

历经近1年的编创工作，本书即将付梓，而棒棒宝宝正好也满百天了！

衷心祝愿丽丽教练青春永驻，祝愿棒棒宝宝健康成长。

更祝愿林晓海教练及刘旸馆长的“孕期瑜伽保健督导及产后康复训练”研究及实践进展顺利，让更多的孕产妇获益。

——本书策划人

<<孕产期保健瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>