

<<孕妇也能练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕妇也能练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535766830

10位ISBN编号：7535766838

出版时间：2011-6

出版时间：湖南科技

作者：林惜钗 编

页数：154

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>

<<孕妇也能练瑜伽>>

内容概要

练孕妇瑜伽，做快乐妈妈！

分娩会耗费大量的体力，并伴随着巨大的压力，在《孕妇也能练瑜伽》一书中，作者林惜钗通过一系列柔和有效的瑜伽姿势，帮助你在产前增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，强化髋部、骨盆和脊椎的灵活性，提高整个肌肉组织的力量与柔韧度，同时对控制荷尔蒙分泌的腺体进行柔和的刺激，加速血液循环，改善睡眠状态，并帮助你进行自我调控，学习如何更好地控制呼吸，让你在整个怀孕期间始终保持强壮的身体与健康平和的心理，充分做好分娩前的准备工作，并对肚里的宝宝产生积极与健康的影响。

<<孕妇也能练瑜伽>>

书籍目录

1 瑜伽基础篇

什么是瑜伽

孕妇练习瑜伽的好处

孕妇练习瑜伽的注意事项

工具准备及环境选择

热身练习

热身调息

颈部练习

手臂练习

手指、手腕、手臂练习

脚踝练习

肩膀练习

2 瑜伽静心篇

瑜伽呼吸给你和宝宝新鲜能量

胸式呼吸、腹式呼吸

太阳式呼吸

月亮式呼吸

经络呼吸

清凉式呼吸

瑜伽放松姿势给你平静心情

挺尸式

仰卧束角式

正坐放松

坐姿放松

英雄坐放松

侧卧放松式

冥想——与宝宝联结，享受禅悦

简易坐

金刚坐

莲花坐

舒适坐

常用的冥想方法

走动式冥想

观想

生活中的冥想状态

烛光冥想

瑜伽睡眠给你和宝宝安详、宁静

3 孕期知识篇

孕初期生理反应及应对方法

情绪反复

恶心和呕吐

疲劳、易困

子宫感染

孕初期妈妈心语分享

孕中期生理反应及应对方法

<<孕妇也能练瑜伽>>

松弛

黑色素

呼吸困难

孕中期妈妈心语分享

孕后期生理反应及应对方法

骨盆底疼痛

沉重与背痛

便秘

尿频、尿急

孕后期妈妈心语分享

双人瑜伽，把爱和智慧传递给宝宝

坐姿

体式练习1

体式练习2

体式练习3

分娩前准爸爸的安抚力量

让爱弥漫在周围的空气中

准妈妈健康生活方式

饮食

睡眠

运动

健康心态

我的胎教分享

亲近自然，回归自然

音乐

诵读

品茶

4 活力习练篇

体式练习的要点

坐姿

山式脊柱伸展

坐脊柱侧伸展

坐姿上背部扭转

坐伸展

头碰膝侧伸展

束角式

坐角式

跪姿

骆驼式

猫式伸展平衡

牛面式

下犬式

门闩式

奔马式

英雄坐脊柱伸展

猫式

半骑马式

<<孕妇也能练瑜伽>>

站姿

山式站立

树式

山式伸展

三角式

双角式

战士1式

战士2式

三角侧伸展

舞蹈式

半月式

直角式

站立蹲式

站立猫式

幻椅式

靠墙脚跟延展

靠墙蹲式

坐椅扩胸式

坐椅侧伸展

蹲式

桌式

卧姿

小桥式

鱼式

侧卧抬腿式

后记

<<孕妇也能练瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<孕妇也能练瑜伽>>

编辑推荐

《孕妇也能练瑜伽》：宝宝我用瑜伽来爱你，一起呼吸，一起感受阳光般的生命。
孕妇也能练瑜伽，和宝宝一起享受瑜伽带来的喜悦、安祥.....

<<孕妇也能练瑜伽>>

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>