

《健康生活之孕妇瑜伽》

图书基本信息

书名：《健康生活之孕妇瑜伽》

13位ISBN编号：9787113118297

10位ISBN编号：7113118291

出版时间：2010-9

出版社：中国铁道

作者：吴娉娉//矫林江

页数：141

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.tushu000.com

《健康生活之孕妇瑜伽》

前言

成人母，就是成就了一份责任。我们的生命要传承，就要有新的生命诞生。但新的生命呱呱落地，也就证明我们的生长要转而结束或成型，那是一次肉体与心灵的同时阵痛。但这就是大自然给我们的历程，有花开就有花谢，有新的开始就有旧的定格。无需恐惧和感伤，也可以说感伤之后要释怀。在我们拥抱爱情的时候就拥入了新的梦想，在我们牵着孩子手的同时也牵住了生命连接的桥梁。想想我们的父母，在许多年前他们和我们一样，在许多年后，我们的孩子将和我们一样。我们有一支完整的专家团队，它们集结了孕产妇专家、营养专家们健康专家，当然，还有我们专业的瑜伽教练和导师。几年前我们就曾和一家从事医疗和婴幼儿护理的全球五百强企业合作开展相关研发，吴娉娉老师就是其中的一员。当时的她还没有成家，但是关于妇科、产科还有哺乳、产前、产后的知识都已经学习得相当娴熟，如何指导孕妇练习瑜伽更是得心应手。她在全国经常给医生和护士们上课和讲解瑜伽。

《健康生活之孕妇瑜伽》

内容概要

《健康生活之孕妇瑜伽》内容简介：一线孕妇教练动作编排，让动作更安全实用产专家亲临指导，使孕育变得轻松快乐专业的临床瑜伽指内，帮助孕妈妈们解脱心理疾病，缓解生理、心理的压力控制孕期体重增长。缓解妊娠及产后身体负重缓解怀孕期旬的腰酸背痛及下肢水肿让孕期中胎儿的大脑发育更好增强分娩能力。打好坚实的顺产基础做轻松快乐的妈妈，不再为产后的身材而困扰。

《健康生活之孕妇瑜伽》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

吴娱娱，中国瑜伽行业协会高级教练，凭海听风培训连锁资深教练。对孕妇及产后瑜伽有很深的造诣，指导孕妇瑜伽练习有多年经验，还擅长于理疗瑜伽、大笑瑜伽、水上瑜伽项目。2006年在印度进修一年。2008年受邀参加美国加州瑜伽大赛，受到一致好评。她的教学风格独特，学员遍布全国30多个省市、自治区，是矫林江大师的得意弟子。

《健康生活之孕妇瑜伽》

书籍目录

第壹章 美丽孕妈妈孕味十足第贰章 美丽孕妈妈们的姿势练习第叁章 准爸爸与孕妈妈共同的练习第肆章 孕期小知识第伍章 产后瑜伽

章节摘录

插图：一.孕妈妈瑜伽介绍孕育新生命对每一个女人来说都是一生中最幸福的时刻。现代女性对健康与美丽越来越重视，即使在孕期也不例外。从怀孕到分娩，无论身体和心理都需要经受一些巨大的变化，这是痛并快乐着的。整个孕期中妈妈的身体状况和心情跟宝宝将来的健康发育成长也是密切相关的。怎样孕育一个健康聪明的宝宝，已成为每个家庭越来越重视的事情。孕妈妈们除了在孕期生活中适当的运动锻炼之外，还必须具备很多孕期相关的知识。本书中的内容是我们精心挑选的一套专门针对孕妈妈在孕期及产后所遇到的各方面问题而编排设计的瑜伽练习方法，对孕妈妈身心来说是绝对安全可靠的，帮助孕妈妈在妊娠及产后期间，对身心进行适当的锻炼和调整。其中还特别添加了孕期小知识环节，如孕妈妈的每一天，孕期饮食营养，孕期的正常生理现象及怎样缓解不适，等等。帮助每位准妈妈们轻松快乐的度过孕期中的一天，在与家人共同养育健康宝宝的同时为产后身体的重塑打好坚实的基础，让整个孕育过程变得快乐轻松而简单！二.美丽孕妈妈们练习瑜伽的八大益处有助于新鲜氧气的吸入，帮助加速体内废物的排出，缓解孕期出现的不良反应。增强腹内的供血与供氧量，促进整个孕期中胎儿大脑的发育。帮助孕妈妈们改善身体的血液循环，消除失眠的现象。缓解在孕期出现的腰背酸疼及下肢水肿的症状。有效的控制孕期体重的增长，避免胎儿过大。充分锻炼腹部肌肉力量，增强分娩的能力，减少生产中的痛苦。有助于孕妈妈们形成积极健康的生活态度，避免孕期、产后忧郁症的发生。经过瑜伽的练习为孕妈妈们产后身心的健康和身型的再塑打好坚实的基础。

《健康生活之孕妇瑜伽》

编辑推荐

《健康生活之孕妇瑜伽》：新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师全程监制时尚明星教练体位示范孕妈妈的产前运动新方案孕妈妈的健康时尚新选择妈妈和宝宝的健康必备书

《健康生活之孕妇瑜伽》

精彩短评

- 1、难得，送给朋友，既舒心有养身
- 2、不好，感觉和平是做得没有太大区别。非常不适用。
- 3、现在每天照着有练习
- 4、体式介绍的很详细
- 5、最好从怀孕初期开始练习
- 6、有些动作，不敢尝试，不知道是否合适做，感觉有点难度。
- 7、只能捡简单的练练了，有些动作还是很难做到
- 8、同事怀孕了，特意买给她锻炼身体用的，同事非常喜欢。
- 9、怀孕前有练习瑜伽，虽然不算高手，也喜欢这个运动。书上的内容实在难以实施，如果要导师指导的请开班授课，不要出书坑人啦。
- 10、光盘里的体位示范太不专业了，有点乱
- 11、我体重控制的很好，没有长胖，每天都有在练，让我心情很愉快
- 12、对准备怀孕和已经怀孕的准妈妈们很有指导的，可以纠正一些不健康的习惯，很值得买来一看和收藏的！
- 13、书看起来内容还算比较有针对性，DVD也不错。不过老公看了觉得很多动作都比较危险，不适合我现在6个多月练。书中内容多数是针对孕早期和中期。
- 14、孕期继续瑜伽是件开心的事情，这本书介绍了可以做哪些动作等，参考了
- 15、不知道哪里拼拼凑凑出来的书，居然还异想天开，让孕妇四肢腾空，用腹部支撑全身，作者难道不知道孕妇的肚子是不能受力的吗？！

《健康生活之孕妇瑜伽》

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.tushu000.com