

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

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墙伽指内。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rangda、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

<<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 第一节 孕妈妈瑜伽介绍——让整个孕育过程变的快乐轻松而简单  
第二节 孕妈妈们练习的八大益处——为什么孕妈妈要练习瑜伽 第三节 练习前的准备——孕妈妈  
与胎宝宝们一起共同快乐的舒展身体 第四节 美丽孕妈妈瑜伽练习五要点——使您更加了解自己的  
身体及胎儿发育状况 第五节 孕妈妈瑜伽区别与普通瑜伽——孕妈妈瑜伽是专门针对孕妈妈的练习  
第六节 孕妈妈瑜伽的呼吸——孕妈妈们学会更好的控制身体的重要能量 1腹式呼吸 2蒲公英  
式呼吸 2胜利呼吸 4冥想调息第贰章 美丽孕妈妈们的姿势练习 第一节 美孕攻略 1提高  
孕期免疫能力 2避免过多脂肪堆积 3给胎宝宝一个健康的环境 4孕妈妈们时刻充满自信 第  
二节 症状攻略 1缓解孕吐现象 .....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

## <<健康生活之孕妇瑜伽>>

### 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>>

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>