

<<孕妇瑜伽>>

图书基本信息

<<孕妇瑜伽>>

内容概要

从怀孕到分娩，孕妇的身体和心理要经受一系列巨大的变化。

对女人来说，孕育新生命是一生中最重要事情，怀孕时的心态非常关键。

瑜伽让人的意识和身体完美的结合，这正是孕妇所需要的。

本书主要以哈他瑜伽的规则为基础，结合对孕妇来说非常必要的怀孕和他娩时的专业知识，精心挑选了有益孕妇健康且绝对安全的练习姿势。

这些姿势有助于增强髋部、骨盆和脊椎的灵活性，并能加强身体的力量，让未来母亲们的身体更灵活强健，感情愉悦充满活力，更加有利于分娩。

<<孕妇瑜伽>>

书籍目录

迎接身体的转变 调息与放松 实践指南 坐姿和卧姿 站姿 倒立姿势 产后恢复姿势 自身瑜伽练习计划

<<孕妇瑜伽>>

媒体关注与评论

任何人都可以进行瑜伽的练习，只要试着去感受就会发现，瑜伽并没有那么难。瑜伽可以使人保持镇静，消除紧张，让人的意识和身体完美的结合，这些正是孕妇所需要的。瑜伽已成为这个时代首选的修身方法。

《孕妇瑜伽》是一本孕妇在妊娠期间学习瑜伽最安全的向导。

本书包括： 身体和意识的转变； 调息与放松； 坐姿，站姿和倒立姿势； 产后恢复姿势； 色彩丰富和步骤清楚的图解。

<<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>