第一图书网, tushu007.com

<<孕妇静瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕妇静瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538436679

10位ISBN编号：7538436677

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：田慧玲

页数：142

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

近年来养生风气盛行，瑜伽也成为大众化的养生法则之一，于是台安医院邀请Helen来教导我们如何从瑜伽中学习生活。
借这次写序的机会，我才发现原来瑜伽也可以是孕妇的最佳选择。
当我们初为人母时，总是忐忑不安地想给未来的生命最好的，另一方面却也无所适从。
而瑜伽刚好可以从身、心、灵三方面来安抚我们的情绪，提供滋养我们小生命所需要的养分，以及让孕妇可以顺利的分娩。
一般人总是觉得吃得饱、睡得好，生的孩子就可以健健康康，这种理论其实也是正常的，但若缺乏了适当的运动、爱和关怀，不但给自己的身体造成负担，未来在分娩时，也可能遭遇到一些不可预知的艰困。
瑜伽刚好提供了缓和的运动、平稳的呼吸练习，以及安静身心的静坐。
这些都在无形中强化我们身体的功能和心灵的充实，补足我们在日常中所流失的能量，让我们的小生命可以在健康的状态下茁壮成长。
也能使我们可以在练习中学习和未出生的宝宝如何相处。
最重要的是，减少了孕妇在分娩时的阵痛感。
Helen在医院中教学已有多年的经验，在这之前他已经是一个具有多年练习经验的瑜伽老师，在这本书中，他对孕妇的建议不但实用，更重要的是提供了准父母在孕育下一代的同时，也找到自己身、心、灵平衡的最佳状态。
现在起就开始为260天的孕期做瑜伽练习的准备吧！

作者简介

田慧铃，从事早期瑜伽练习及教学工作，曾任万芳医院孕妇健康瑜伽班、健体瑜伽、sPACEYOGA指导老师；现任台湾台安医院孕妇瑜伽班、士林社区大学瑜伽研习班指导老师。
重在对中医经络疗法与瑜伽体位法融和的练习。
让人们转变练习瑜伽的态度，将练习瑜伽做为一种可以强身健体的运动。
2003年夏季，在西亚图完成孕妇及产后瑜伽的师资训练。
受训的日子里，对于生命里的恩典存在于被漠视的地方，感觉到痛苦，对于在家生产及水中生产（内在神性的力量）与阵痛（全然新生）的人生经验有了一定的震撼。
2005年，在所有事物转了一个大弯后，参加cyndi Lee Vinyasa师资训练并进入美国瑜伽联盟（Yoga Alliance）。
把精确而严谨的体位法练习及Sambala精神相融在课程里。

<<孕妇静瑜伽>>

书籍目录

推荐序作者序第一章　孩子，让我们快乐地度过280天！
孕妇瑜伽的魅力，大明星最知道孕妇瑜伽起源孕妇辅助道具第二章　想孕，就要当个运动妈妈运动妈妈，身心都快乐调整呼吸，舒缓身心提升能量腹式呼吸完全呼吸胜利呼吸体位法ASANA坐角式一坐角式二坐角式三大拜式全身放松，大休息瑜伽休息大休息腺体的按摩唯有真诚的爱，才能领略瑜伽的平和猫背伸展老虎姿势超人姿势第三章　令人期待的怀孕之旅！
甜蜜孕味的初期（1～12周）当个快乐、无忧的妈妈瑜伽的练习山式坐姿山式战士一战士二弓箭步单脚鸽式简易扭转式半屈膝前弯式基本桥式仰卧坐角式举脚贴墙的放松姿势充满朝气的孕程中期（14～26周）瑜伽的练习老鹰双手姿势一老鹰双手姿势二牛面双手姿势向太阳致敬礼拜式迎接新生命的最后等待期（27～40）周瑜伽的练习变化的战士一变化的战士二向下看的狗变化练习一向下看的狗变化练习二侧卧抬腿胎位瑜伽练习（32～34）周四足跪姿猫牛伸展跪姿向下看的狗第四章　别让外在景响我们的内心静坐冥想伴侣瑜伽双椅的姿势双人蹲姿双人三角式双人战士二双人战士三树式双人坐角式半屈膝前弯式第五章　快乐的妈发以，健康的吃吃得多，不如吃得好找出悦性、变性、惰性三大食物锐性食物变性食物惰性食物素食妈妈怎么吃蛋白质与铁质

章节摘录

插图：

编辑推荐

《孕妇静瑜伽》由吉林科学技术出版社出版。
台湾安医院孕妇瑜伽指导老师田慧玲著，“静瑜伽”给你一个冥想的空间——缓和的运动，平衡的呼吸，安静身心的静坐。
强力推荐：活力健体瑜伽：让你的280天孕期既轻松又平安；有效的呼吸调整方法：让身、心、灵达到平衡提升自向陈代谢能量；24种适合孕期的瑜伽招式：让你的分娩变顺利，产后恢变简单；静坐冥想：让你缓和紧张，消除疲劳使你的心灵得到宁静；孕妇孕期食谱：让你吃好又健康。
孕妇静瑜伽——顶级的有“氧”运动。
集中意识配合呼呼，在想像的空间里体验孕育的快乐。
针对各孕期介绍适用的体位法练习，以强化生殖系统，促进胎儿健康成长。
在轻松的音乐和缓慢的瑜伽练习中达到锻炼的目的。

第一图书网, tushu007.com

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