第一图书网, tushu007.com

<<孕妇瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕妇瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543632776

10位ISBN编号：7543632772

出版时间：2005-5

出版时间：第1版 (2005年5月1日)

作者：罗瑟琳·威尔逊

页数：127

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

内容概要

强调专注、呼吸、核心、控制、精确、流畅的孕妇瑜伽运动是孕期理想且安全的锻炼方式，备受医生和保健人士的推崇，把它作为保持健康、平静心灵、生育准备、产后瘦身塑体的良方。

本书揉和理论与实际经验，为孕期女性精心编排了15、20以及30分钟的每日练习，带领准妈妈们进入瑜伽的大门，亲身体验瑜伽带来的益处。

这套以平衡身体来达到理想的健康、身材与信心的孕妇瑜伽，能够舒缓自律神经，有助于减轻怀孕对身心造成的紧张与压迫感，使您信心满怀，优雅自如，进而调整身体各器官的功能，促进身体自然的循环。

通过静坐、冥想、呼吸调节和肢体伸展动作，解开僵硬的身体，重现原始的动力，体验身心合一的奥秘。

搭配怀孕不同时期家庭自然保健方案，使您重新掌控身体和生活，适时地为您打气，缓解孕期身体变化而出现的不适。

<<孕妇瑜伽>>

书籍目录

概论 有益于健康 持久的效果 妊娠和修炼 瑜伽的赐福 瑜伽和妊娠 最佳练习原则 制度练习计划 能量中心和精微能量 彻底放松 瑜伽休息术 姿势和平衡产前修习计划 伸展和强健练习 瑜伽式呼吸妊娠早期 家庭自然保健 修习计划一 修习计划二 修习计划三 修习计划四妊娠中期 家庭自然保健 修习计划五 修习计划六 修习计划七 修习计划八妊娠后期 家庭自然保健 修习计划九 修习计划十 修习计划十一 修习计划十二 分娩式呼吸 烛光式冥想

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