

产后康复瑜伽



[产后康复瑜伽 下载链接1](#)

著者:郭健

出版者:湖南科技

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787535761354

《产后康复瑜伽》根据产后的变化特征，介绍了产后修复瑜伽的各种体位法，指导专业，动作简便，舒缓易于练习，富有针对性，强调对身体柔韧性和均衡性的练习，可尽快

消除产妇臃肿的体态，重现轻盈苗条的曲线，是产后妈妈找回自信、重塑自我的良好选择。产后康复瑜伽，利用循序渐进的缓慢动作帮助产后妈妈恢复，是一种自然、健康、平和的方式。

愿新妈妈们都能健康陪伴自己的宝宝快乐成长！

作者介绍：

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军人物。近年来将瑜伽文化的传播和推广与生命关怀教育相结合，并将此作为毕生的使命。

目录: PART 1 瑜伽让你找回美丽自信 瑜伽对产后康复的益处 练习产后瑜伽的注意事项
练习前的暖身运动PART 2 子宫的变化与瑜伽康复 收腹收束法 猫伸展式 猫式 虎式 榻式
人面狮身式 莲山式 蛇式 桥式PART 3 会阴与阴道的变化与瑜伽康复 会阴收束法
肛门契合法 扭背双腿伸展式 双腿背部伸展式 斜式 蛇击式 炮弹式PART 4
消化系统的变化与瑜伽康复 摩天式 半月式 侧角转动式 放气式 鸭行式 花环式PART 5
骨盆肌肉的变化与瑜伽康复 蹲式 蝴蝶式 束角式 船式 坐角式 上轮式 剪刀式
韦史努式PART 6 乳房的变化与瑜伽康复 三角转动式 树式 战士一式 侧角伸展式 牛面式
云雀式 前伸展式PART 7 产后心理的变化与瑜伽康复 全蝗虫式 半蝗虫式 犀式 肩倒立式
鱼式 头倒立式 兔子式PART 8 产后体形的变化与瑜伽康复 风吹树式 腰转动式 鸽子式
半舰式 蹬自行车式 双角式变形 拱背伸腿式 门闩式 单腿背部伸展式 弓式变形 猫式变形
鹫式 顶峰式 V式 腿旋转式
· · · · · (收起)

[产后康复瑜伽 下载链接1](#)

标签

健康

评论

[产后康复瑜伽 下载链接1](#)

书评

[产后康复瑜伽 下载链接1](#)