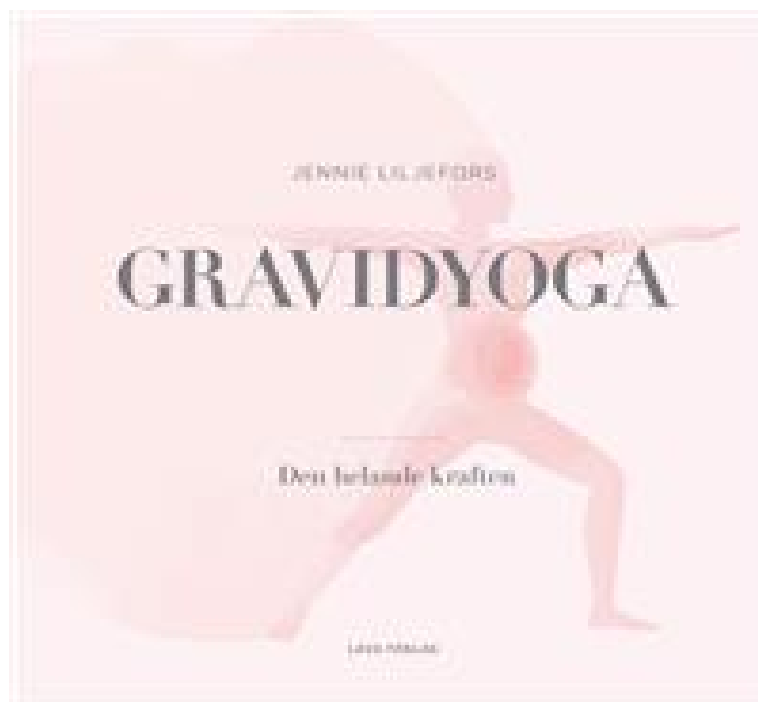


Gravidyoga : den helande kraften Jennie Liljefors



Ladda ner PDF

Gravidyoga är en gåva till mamma och bebis

I Gravidyoga går yogaläraren Jennie Liljefors igenom vad som händer i kroppen under en graviditet, hur man utför gravidyoga, och hur yoga och andning kan fungera som en utmärkt förlossningsförberedelse och ett redskap under själva förlossningen. Den hjälper den också den nyblivna mamman att läka och återhämta sig.

Under en graviditet vänder vi fokus inåt, både medvetet och omedvetet. Många känslor ska rymmas i kroppen: man kan bli euforiskt lycklig, panikslagen, rädd, nervös eller helt enkelt känna att det är den naturligaste saken i världen att vara gravid.

Yoga är en väg till healing då den löser upp blockeringar och skapar mod att möta minnen och nedtryckta känslor. Yoga, meditation och medveten närvaro (mindfulness) är överhuvudtaget fantastiska verktyg under en graviditet, både för kroppen och psyket. Blodcirkulationen, balansen och energiflödet förbättras och man känner sig lättare, piggare och rörligare. Graviditetsåkommor som illamående, kramper, svullnad, halsbränna, förstoppning, trötthet och huvudvärk minskar. Mentalt känner man sig både starkare och lättare till sinnes.

Yoga efter förlossning, postnatal yoga, läker och stärker kroppen på ett skonsamt sätt, såväl muskulaturen i mage och bäckenbotten, leder och ligament som uttänjd hud, svettningar och underlivsproblem. Andningsövningarna ger ro, energi och balans.

Rikt illustrerade program med sammanlagt ett sextiototal positioner samt andnings- och avslappningsövningar.

Jennie Liljefors är certifierad yogalärare och lär ut gravidyoga, meditation, Anusarayoga, Yinyoga och Restorative yoga i den egna studion Altromondo Yoga i Stockholm. Hon arbetar dessutom med personlig träning i yoga med terapeutisk inriktning. År 2016 kom hennes första bok Healing Yoga den läkande kraften.

Ladda ner gratis Gravidyoga : den helande kraften gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jennie Liljefors

Antall sider: 177

ISBN: 9789188529992

Format: PDF

Filstorrelse: 10.63 Mb

Ladda ner på 15 sekunder