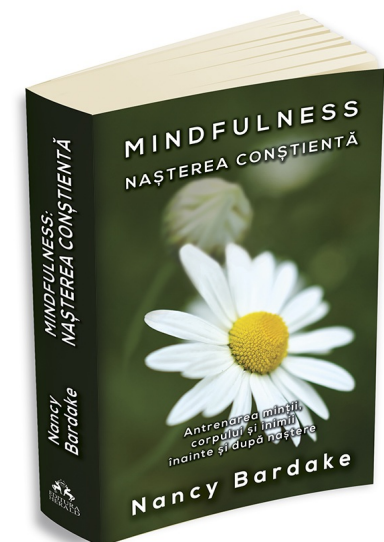


Mindfulness: Nasterea constienta - Antrenarea mintii, corpului si inimii inainte si dupa nastere



Nancy Bardacke - moasa acreditata - cu o experienta de peste patruzeci de ani si profesoara de mindfulness - ofera in acest volum un program inovator - bazat pe cercetari de ultima ora in domeniul neurostiintelor - al medicinei integrative si pe tehnicile atentiei constiente - pentru va ajuta sa pastrati o stare de spirit senina si sa va mentineti calmul in aceasta perioada plina de provocari.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 59,00 lei

Pret cu reducere: 56,19 lei

Pretul de vanzare: 59,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

RECOMANDAT de: 

Sarcina si nasterea vor fi intotdeauna etape de viata pline de intrebari, temeri, sperante si asteptari. Tocmai de aceea femeile care asteapta un copil si partenerii lor au nevoie de cât mai mult sprijin. Nancy Bardacke, moasa acreditata, cu o experienta de peste patruzeci de ani si profesoara de mindfulness, ofera in acest volum un program inovator, bazat pe cercetari de ultima ora in domeniul neurostiintelor, al medicinei integrative si pe tehnicile atentiei constiente, pentru va ajuta sa pastrati o stare de spirit senina si sa va mentineti calmul in aceasta perioada

plina de provocari.

Punând in practica exercitiile si principiile prezentate in *Mindfulness: Nasterea constienta*, vei reusi sa:

- Deveniti mai increzatori si sa depasiti teama de nastere
- Apelati la resursele dumneavoastra interioare pentru a gestiona durerea
- Imbunatatiti comunicarea si cooperarea in cuplul dumneavoastra
- Deprindeti abilitati de reducere a stresului, pentru o viata echilibrata si un parentaj intelept

*

„Introducerea practicii mindfulness in procesul nasterii este o interventie laudabila: in acest fel, nivelul de teama si de stres va fi mult diminuat, iar experienta nasterii va fi mai plina de satisfactii pentru toti cei implicati. Nu este nevoie decat sa aplica?i tehnicile pe care Nancy Bardacke le explica foarte clar in aceasta carte. Mai mult decat atat, veti descoperi ca practica mindfulness se aplica la fel de bine in ceea ce priveste parentajul, dar si in privinta celorlalte aspecte ale vietii.”

Andrew Weil, MD, autor de mare succes aflat pe lista bestsellerurilor *New York Times*

„O carte frumos scrisa. Se intampla foarte rar sa avem parte de un moment in care se inregistreaza un progres real in domeniul obstetricii si parentajului. Practicile pe care le puteti gasi aici, care combina intelepciunea straveche cu stiinta moderna bazata pe dovezi empirice, va vor schimba viata. Este o carte ce trebuie sa fie cumparata atat de viitorii parinti, de moase sau de cadrele medicale implicate in procesul nasterii, cat si de oricare dintre noi, cei care dorim sa aruncam o privire asupra a ceea ce ne poate oferi marea invatatura a practicii mindfulness.”

Mark Williams, renumitul autor al bestsellerului *The Mindful Way through Depression*

„*Mindfulness. Nasterea constienta* reprezinta o contributie unica, pozitiva si bine-venita in lumea nasterilor. Atunci cand asist la o nastere in sectia de obstetrica, de cele mai multe ori imi dau seama care sunt elevii lui Nancy datorita atitudinii pe care o au ?i faptului ca imbratiseaza cu entuziasm momentele travaliului, datorita concentrarii si capacitatii lor uimitoare de a face fata neasteptatelor dificultati. Recomand cu caldura aceasta carte tuturor femeilor gravide.”

Patricia A. Robertson, MD, profesor si medic curant cu specializarea obstetrica si ginecologie,
Universitatea din California, San Francisco

„In calitate de viitoare mama, am invatat sa abordez intr-o maniera constienta incertitudinile legate de nastere si de parentaj la cursul organizat de Nancy. In calitate de obstetrician, mi s-a parut ca este o idee nemaipomenita sa integrez aceste metode si in practica mea. Intelepciunea, umorul si compasiunea lui Nancy radiaza de-a lungul intregii carti, comunicandu-ne intr-o maniera accesibila profunzimea experientei sale. Cartea de fata este in fruntea listei de lecturi pe care le recomand tuturor pacientilor mei.”

Sarah Wilson, MD, Universitatea din California, San Francisco

„Pana sa fie publicata *Mindfulness. Nasterea constienta*, nu ati avut la dispozitie niste tehnici bune care sa va ajute sa abordati cu rezilienta schimbarile imprezibile din timpul sarcinii si al nasterii. Prin utilizarea tehnicilor de mindfulness din aceasta carte, procesul sarcinii, cel al nasterii si cel al parentajului se transforma si, in loc sa reprezinte o serie de schimbari generatoare de stres, devin o calatorie plina de bucurie. Aceasta carte inlocuieste orice alta lucrare anterioara scrisa pentru femeile gravide.”

Tecoa L. King, CNM, MPH, redactor-adjunct al publica?iei *Journal of Midwifery & Women's Health*

„*Mindfulness. Nasterea constienta* foloseste un amestec unic de meditatie, yoga si informatii stiintifice, pe care il transforma apoi intr-o abordare simpla si prietenoasa a maternitatii si a schimbarilor care apar in viata familiei dupa nasterea copilului. Este o modalitate practica de abordare a multiplelor intruziuni tehnologice, care reprezinta o parte covarsitoare a obstetricii moderne din ziua de azi.”

Douglas W. Laube, MD, fost presedinte al Colegiului American al Obstetricienilor si Ginecologilor

„Nancy a pus laolalta aspectele vietii sale personale de sotie, mama, bunica, moasa si practicanta a starii mindfulness si a conceput o carte dedicata viitorilor parinti. In plus, volumul ne ofera posibilitatea de a dobandi o serie de abilitati de care fiecare dintre noi va beneficia pe masura ce vom progresa de-a lungul propriei calatorii personale. Stiinta, povestea si tehnicile ce trebuie practicate pentru dobandirea acestor abilitati se impletesc perfect, angajand cititorul intr-o permanenta stare de atentie focalizata asupra respiratiei, in starea de a fi. Aceasta carte este un dar extrem de pretios.”

Sharon Schindler Rising, moasa, director executiv al Centering Healthcare Institute

CUPRINS

Mulumiri	13	
Prefata	25	
Introducere	31	
Capitolul 1. Totul e in schimbare!	41	
Capitolul 2. Pregatirea interioara inainte ?i dupa na?tere	56	
Capitolul 3. Lumea intr-o stafida	76	
Capitolul 4. Respiratia: un prieten pe viata	94	
Capitolul 5. Practica formei corporale – scanarea corpului	115	
Capitolul 6. Un duo dinamic: durerea si frica	132	
Capitolul 7. Practicile mindfulness pentru gestionarea durerii	203	
Capitolul 8. Practica yoga si nasterea	237	
Capitolul 9. Aprofundarea si extinderea practicii: meditatie sezand	259	
Capitolul 10. Atunci cand mergi, doar mergi; Atunci cand nasti, doar da nastere	274	
Capitolul 11. Mindfulness in viata de zi cu zi	286	
Capitolul 12. O zi dedicata practicii mindfulness	300	
Capitolul 13. Stabilirea unei relatii de prietenie: mindfulness in relatia de cuplu	317	
Capitolul 14. Totul se rezuma la bunatate	338	
Capitolul 15. Pierdere, suferinta si vindecare cu ajutorul practicii mindfulness	362	
Capitolul 16. Cauzele si conditiile	370	
Capitolul 17. Bebelusul, profesorul tau de mindfulness	413	
Capitolul 18. Alaptatul: un dans al conexiunii	436	
Capitolul 19. Finaluri si inceputuri. Ultimul modul de curs	455	
Capitolul 20. Viata de dupa nastere. Reuniunea	471	
Capitolul 21. Nasterea practicii mindfulness	485	
Epilog	512	
Anexa A	519	
Anexa B	531	
Anexa C	540	
Note	544	

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.