



汉竹图书

汉竹 ● 白金女人系列

林晓海 主编

- ◎ 国内顶级瑜伽专家
- ◎ 蝉舟瑜伽馆教学总监
- ◎ 蝉舟瑜伽研发组学术带头人

尚尚 编著

孕产瑜伽

YUN CHAN YUJIA



准妈妈和新妈妈的身心保健操

安全舒适 愉悦身心

超值赠送精美
VCD

专业教练亲身示范

蝉舟瑜伽研发组精心编排
贴心呵护您和宝宝

准妈妈做瑜伽 胎宝宝更健康



北京出版社

汉竹●白金女人系列
准妈妈和新妈妈的身心保健操

孕产瑜伽

林晓海 主编 尚尚 编著

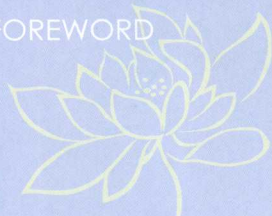
北 京 出 版 社

一呼一吸，孕育生命奇迹；
一动一静，营造身心和谐。





把“心”放在心上



YOGA, 最美
让你与腹中的宝贝建立起更亲密的联系
培养冷静、平稳的心态
像只温柔的手控制身体的“孕”律

让孕育新生命的日子
充满神奇和力量
孕产瑜伽
为你打开生理和心理的门窗

瑜伽源于印度，几千年的时间证明它已经成为全人类的财富。修习瑜伽不仅维护着身体的健康，更捍卫着心灵上的安宁和平静，而孕产瑜伽更是将这种美好的生命体验延展到了还未诞生的生命中。

为了身体健康而修习瑜伽是自在地生活；为了灵魂净化而修习瑜伽是自觉地生活。倘若过去的日子里，你是为了自己自在地生活，那么现在，在你将为人母的神圣时刻，已然担负起净化另一个灵魂的使命。

孕产瑜伽净化灵魂的同时，将调整你的体态，为小生命的来临做好准备，让你以最好的状态面对分娩这一天。孕育小生命是很美好的体验，孕产瑜伽帮助你享受其中的点点滴滴。

把“心”放在心上吧，你会看到自己，面对自己。同样，也会面对将要到来的生命。



Part 1 准妈妈做瑜伽，胎宝宝更健康 1

健康美丽的孕产瑜伽 2

孕期瑜伽：准妈妈的健康秘诀 2

产后瑜伽：新妈妈的美丽秘诀 2

调息——呼吸之间净化身心 4

练习调息的法则 5

体位——和宝宝一起运动 6

体位学前班 7

冥想——平复准妈妈的紧张情绪 8

准妈妈最常见的心理“坏习惯” 8

为冥想做好准备 9

Part 2 孕早期(第一月~第三月) ——在幸福中适应 11

第一月 12

调整自己，步入生命最美的历程 12

腹式呼吸法 14

肩部练习 15

颈部练习 16

直角式 17

仰卧放松功 18

语音冥想 19

准妈妈第一月的营养饮食计划 20

第二月 22

有备而来，应对早孕反应 22

清理经络调息 24

摩天式 25

准妈妈第二月的营养饮食计划 26

第三月 28

保胎瑜伽，给你好心情 28

狮吼式 30

猫伸展式 31

山立式 32

睡雷式 33

准妈妈第三月的营养饮食计划 34



Part 3 孕中期(第四月~第七月)

——和胎宝宝一同成长 37

第四月

改善尿频, 预防妇科疾病 38

蒲公英呼吸法 40

直立式 41

月亮式变式 42

战士第一式 43

蹲式 44

直立前屈式 45

舞蹈式 46

蝴蝶式 47

深度放松功 47

准妈妈第四月的营养饮食计划 48

第五月

增强抵抗力, 为顺产做准备 50

战士第二式 52

上桥式 53

树式 54

蹬自行车式 55

单腿交换伸展式 56

英雄式 57

准妈妈第五月的营养饮食计划 58

第六月

强壮脊柱, 缓解静脉曲张 60

蜜蜂式呼吸法 62

耸肩式 62

顶峰式 63

腿伸展式 64

阿帕那式 65

准妈妈参与的深度放松功 66

准妈妈第六月的营养饮食计划 68

第七月

赶走恼人的便秘, 远离孕期抑郁症 70

噢姆(om) 诵唱 72

山式 73

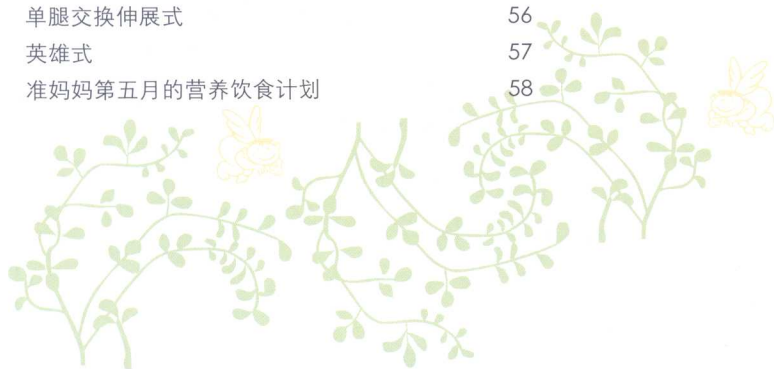
婴儿式 74

抬升骨盆练习 75

骨盆倾斜式 76

敬礼式 77

准妈妈第七月的营养饮食计划 78



Part 4 孕晚期(第八月~第十月)

——从容期待宝宝降临 81

第八月

控制水肿，缓解心理压力 82

胸部练习 84

单腿坐立前屈式 85

准爸爸参与的深度放松功 86

准妈妈第八月的营养饮食计划 88

第九月

稳定血压，为分娩做准备 90

自然呼吸法 92

坐角式 93

准妈妈第九月的营养饮食计划 94

第十月

放松身心，拥抱生命的奇迹 96

神猴式 98

双腿坐立前屈式 99

准妈妈第十月的营养饮食计划 100



Part 5 产后恢复瑜伽

产后调理

- 胜利式调息
- 眼镜蛇式
- 拜日式
- 炮弹式
- 扭背双腿伸展式
- 眼镜蛇转动式
- 拱背伸腿式
- 骆驼式
- 犁式

产后体态恢复

- 收腹收束法
- 腰转动式
- 屈腿旋转式
- 韦氏努式
- 简易脊柱扭动式
- 脊柱扭动式
- 转躯触趾式
- 下半身摇摆式
- 虎式

103

104

104

105

106

108

109

110

111

112

113

114

114

115

115

116

117

118

119

120

121

亲子瑜伽

- 前屈体
- 树式
- 顶峰式
- 蹲式
- 飞蝗式

122

123

123

124

124

125

附录

针对孕产期不同症状的体位索引

126

特别声明：基于安全考虑而强烈建议准妈妈，不管以前是否修习过瑜伽，最好先咨询执业医师的建议，得到允许后，再开始练习。本书所示范的动作均为专业瑜伽教练精心编排，安全性较高，但鉴于个体差异，一些难度较高的动作请根据自身情况量力而行。本书示范的瑜伽动作仅作参考，对于因个人操作不当或动作错误所引起的任何问题，责任均由使用人自行承担。





Part 1

古老的瑜伽带给我们太多的惊喜，
在这段特殊的人生历程中，
它将串起你和孩子的心，
让你在举手投足间，
向宝宝传递宇宙的能量；
让你从运动中获得快乐，
做个健康活泼的孕妈妈。

准妈妈做瑜伽，胎宝宝更健康

健康美丽的孕产瑜伽

从怀孕到分娩，身体经受巨大的变化。准妈妈不但要孕育腹中的胎儿，还要适应初当母亲的角色转变。此时，古老的瑜伽能够助你一臂之力，它可以缓解孕期的各种不适，让准妈妈与腹中的宝宝建立更亲密的联系，帮助身体在分娩时更容易听从大脑发出的信息及指令。同时对女人来说，孕育新生命是一生中最重要事情，所以怀孕时的心态非常关键。而瑜伽有利于缓解孕期各种紧张情绪和心理问题，令准妈妈心情愉悦，充满活力。

孕期瑜伽：准妈妈的健康秘诀

- ◎ 有利于缓解孕期紧张情绪，心情愉悦，充满活力。
- ◎ 按摩五脏六腑，调理内分泌，减缓妊娠反应。
- ◎ 促进血液循环及消化功能，缓解孕期常见的不适症状。
- ◎ 有助于增强骨盆和脊椎的灵活性，缓解孕期腰酸腿疼，增强肌肉的力量，有利于分娩。
- ◎ 锻炼肌肉的弹性，有助于产后形体的恢复。
- ◎ 与成长中的宝宝建立更亲密的联系。
- ◎ 分娩时更容易听从身体发出的讯息及指令，有助于缩短产程。
- ◎ 孕期适度运动不会早产。
- ◎ 孕期适度运动可使罹患妊娠高血压的几率下降30%。



产后瑜伽：新妈妈的美丽秘诀

在约定俗成的观念里，总是认为怀孕是体态发胖、变形的关键因素。其实，很多女性在产后不忌饮食、不做运动，也不注意产后恢复，这才是导致体态臃肿的内在原因。对于练习瑜伽的人来说，分娩后能在“第一时间”（即产后6个月内）彻底执行瑜伽计划，长期坚持，便能完全恢复体态。

改善乳房下垂

产后哺乳和断乳会造成乳房下垂，是影响产后体形的主要因素。你除了在妊娠和哺乳期作好对乳房的护理外，坚持合理的饮食结构，保证充足的营养和热量供给，还需要一些专门的体位练习，假以时日，乳房内的脂肪组织会逐渐增加，恢复到孕前状态。

复位子宫和内脏

从怀孕到分娩，子宫负担很重，身体里的五脏六腑也会随着宝宝的变化而变化，在产后练习瑜伽可以帮助子宫和内脏的恢复，这对于你来说也是非常重要的，不要光考虑体形，也要考虑你的内环境是否健康。

收腰瘦臀

你的腰、腹部和腿部在妊娠后也有不同程度上的变化，所以针对不同部位的练习十分重要。另外一些调息方法也可以帮忙赶走赘肉。



调息——呼吸之间净化身心

调息是调整体内气息的练习过程，在印度语中是指呼吸的气息，也指生命之气，即生命的能量，因为呼吸维持着生命。呼吸时机体吸入大量氧气，整个身体系统达到顶峰状态，空气充满整个肺部，从肺底部到锁骨直至后背肋骨。然而在一般情况下，大部分人都习惯“懒惰”的呼吸方法，呼吸时仅用了肺的一部分，并没有完全呼吸。“懒惰”的呼吸与紧张和压力关系密切，一旦感到有压力或紧张，就会屏住呼吸或者只是非常浅地呼吸，这时肺就好像在罢工一样，这种情况也意味着机体中每个细胞的活力在下降。

调息的目的既在身体方面也在精神方面。练习调息，可使整个经络系统畅通无阻，让准妈妈更加了解自己的身体状况，同时调息本身能够产生一种安宁平静的心境。

另外，吸气时肺扩张，呼气时肺收缩，横膈膜随着呼吸上下移动，按摩肝脏、脾脏和肠，刺激整个腹部的循环系统和腹中的胎儿，使之健康成长。

开始练习时，控制呼吸的过程是人为的，不是自发进行的，但是过一段时间之后，准妈妈在练习的过程中体会到一种自然、自发的停顿，从而在呼吸间调整身体和心灵。

第一次练习调息难免有些不自然，找个清新之地，完全放松，只当在做深呼吸，很快你便能融入山水间。



练习调息的法则

1 调息最好在平和安静、空气流通的地方做。

2 刚开始练习时不要太过心急，否则会把自已搞得筋疲力尽，结果也往往适得其反。

3 最好空腹练习，大小便之后再做效果更佳。

4 可以坐在席子、薄床垫、地毯或毡子上，最好选择一种瑜伽冥想姿势练习调息。

5 妊娠期练习，呼与吸之间的停顿时间不能太长，更不要屏住呼吸，因为宝宝随时随地需要你的呼吸来维持生命。

6 在妊娠的不同阶段可能会出现血压降低、呼吸短促、头昏眼花等症状，此时应暂停练习。

7 在妊娠期练习调息最主要的作用就是调节身体和心理，尤其是心理，让你心情舒畅地度过妊娠的这十个月。

8 调息是在任何时间都可以做的练习，在你完全清楚方法和功效之后，可以在你需要的时候练习。每天都可以在每天早起和晚上睡觉之前做。

9 当你觉得自己深长的呼吸节奏被扰乱时，这通常意味着身体已经疲倦了，这是一个信号，应立即停止练习。

10 如果感到身体或情绪有任何消极的反应就应当暂时停止练习，有可能的话，最好咨询一下专家或医师。

避免屏息是修习的关键所在，因为你的呼吸是他（她）维持生命的源泉。



体位——和宝宝一起运动

在怀孕期间，准妈妈会非常小心地保护腹中的宝宝，常常因为过于谨慎而停止任何运动。事实上，动作舒缓的瑜伽体位能够让母子都受益。由于胎儿与母体血脉相连，因此，准妈妈在做各种动作时等同于宝宝在运动。练习时母体血液循环的增强，也增加了对胎儿的氧气和营养供给，促进胎儿大脑和身体的发育。在运动中与胎宝宝对话，也算是最早的亲子瑜伽形式了。

瑜伽虽然是属于柔静结合的拉伸运动，但是由于准妈妈特殊的体质状况，在练习过程中，还是应该多加注意，保护好腹内的小宝宝。



即使是最简单的瑜伽坐姿，也能增强身体的平衡感，让准妈妈不断适应重心的变化。



体位学前班

1 在怀孕的前三个月，站立和前屈的体位可以动作幅度稍小一些，因为这个时候脊柱需要更为强健且有弹性，但腹部不应该感到任何压力。

2 在怀孕的前三个月，胎儿附着子宫并不牢靠，容易造成流产。特别是有过流产史的准妈妈更要注意必须在第四个月才可以练习瑜伽体位，前三个月要注重调息和冥想，调节心情，防止流产。

3 空腹练习，一般在吃饭3~4小时后。

4 身体两侧的练习要平衡，两侧练习的次数和时间要相等。

5 动作与呼吸要协调配合。在一般情况下做开胸与扩展肺部的动作时吸气，做挤压和收缩胸腹部的动作时呼气，但注意不可以屏住呼吸，因为胎儿时刻需要氧气供应。

6 如果出现静脉曲张，不要做叠腿的动作。

7 妊娠阶段如没有专业瑜伽教练的指导，请勿练习倒立的动作，挤压或拉伸腹部的动作应小心谨慎，扭转的姿势也应小心练习，切勿挤压到腹部。

8 仰卧时会引起血压降低，这是因为子宫压迫给胎盘运输血液的血管而造成的，此时应放松，尽量侧卧或在臀部的一侧放软垫，使腰背部产生一定的倾斜。

9 以仰卧姿势起身时，应先转向一侧，借用双手的力量慢慢起来。

10 每做完一个动作，必须放松，觉得呼吸及身体恢复放松状态时，再做下一个动作。

11 动作进行时应缓慢、柔和、放松，保持时间相对长一些。

12 怀孕后期，准妈妈体重增加，身体的重心平衡发生变化，此时可以借助椅子或靠墙练习以及家人的帮忙。

每个体位练习之后，
记得放松几分钟，等心跳和呼吸恢复正常，
别累坏了自己和宝宝。



冥想——平复准妈妈的紧张情绪

瑜伽的核心是冥想。冥想就是把注意力集中在某一特定对象上，到最后甚至可以忘记冥想的对象，进入无我的境界。冥想是一种清醒而又警觉、平静而又专注的状态。冥想能培养一种满足和平静的情绪状态，使人精神放松，并且能调节血压。它还能启动副交感神经系统，从而平息体内的躁动情绪，清除肌肉中不必要的张力，帮助调节呼吸频率。如果每天练习5分钟到1小时的冥想，对应付生活中的挑战或压力是很有帮助的。

所以冥想是确保准妈妈身体与精神两方面都受益的方式，瑜伽在确保安全的前提下能让你性情平和，消除因为妊娠而产生的一系列心理问题，尤其是在防治孕期抑郁症方面效果显著，还能够使你放弃那些对准妈妈来说极具杀伤力的坏习惯。

为了能从瑜伽中获得最大的益处，冥想必不可少，修炼瑜伽体位和冥想应同步进行。传统上一般认为，瑜伽体位是为了更好地冥想而进行的准备活动，因为姿势、呼吸和放松能消除身体的紧张情绪，调理神经系统，从而使冥想时身心更加安宁。姿势和呼吸还能让大脑注意力更加集中，并专注于当下，从而达到冥想的最终目的。

准妈妈最常见的心理“坏习惯”

第一个心理妊娠期——妊娠(第1月~第3月)

过分担心宝宝的健康状况
质疑丈夫对自己的爱
敏感地猜疑家人的行为

第二个心理妊娠期——适应妊娠(第4月~第7月)

在丈夫、家人和朋友的过度呵护下，
对别人的心理依赖性增强了
虽然距分娩还有一段时间，但已开

始感到焦虑和恐惧

经常无缘无故烦躁不安，并且乱发脾气
心情抑郁，时常没精打采

第三个心理妊娠期——期待分娩(第8月~第10月)

对是否能安全分娩产生猜疑
为宝宝的健康担忧，好奇宝宝的性别和相貌

敏感、猜疑、焦虑……
未来十个月，
心灵要经受重重考验。
每天五分钟的瑜伽冥想，
可是赶走坏情绪的行家里手。





为冥想做好准备

- 1 选择适合个人背景、性情和专注力的冥想。
- 2 冥想的最佳时间是早上3~6点和下午5~8点。冥想的最好时机是在瑜伽动作做完后，放松功练习之前。
- 3 选择一个固定的地方进行冥想训练，环境应该安静、整洁、舒适。
- 4 准备专用的衣服和垫子，注意要经常清洗。
- 5 出现杂念，任由它们去，因为这也是真我的一种体现形式。

放一段自己钟爱的舒缓音乐，
闭上双眼，
任由思绪去飞，
即使出现杂念，
也是内心真实的独白。

