

新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持

*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

健康生活之

孕妇瑜伽

吴娱娱 矫林江 / 主编

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构

✿ 联合监制 ✿

权威瑜伽机构五年研发
国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练体位示范



{ 孕妈妈的产前运动新方案
孕妈妈的健康时尚新选择
妈妈和宝宝的健康必备书 }

随书赠送

价值千元报名优惠
价值百元免费体验

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康生活之孕妇瑜伽/吴娱娱, 矫林江主编. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
(瑜伽生活方式)
ISBN 978-7-113-11829-7

I. ①健… II. ①吴… ②矫… III. ①孕妇-瑜伽术-基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第160375号

书 名: 健康生活之孕妇瑜伽
作 者: 吴娱娱 矫林江 主编

责任编辑: 娄建国
策划编辑: 田 军
版式设计: 鑫联必升文化
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 787mm×1000mm 1/16 印张: 9 字数: 203千字
书 号: ISBN 978-7-113-11829-7
定 价: 32.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电 话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电(021) 73187

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】
*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

健康生活之

孕妇瑜伽

吴娱娱 矫林江 / 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



丛书 序

——生活在高处，瑜伽是禅音

瑜伽

是什么？它是一种生活方式。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。”

瑜伽生活方式：生活在高处，瑜伽是禅音。

自然之所以伟大，太阳之所以放射光芒，江河之所以奔腾，万物之所以生长，宇宙之所以生生不息，是源于天地之间的一种浩浩正气。中国哲学称之为“道”，瑜伽哲学解析为“梵”，那是宇宙的精神和灵魂。瑜伽则是解读这奥秘的要诀。要完整地介绍和阐述瑜伽的历史和哲学实在太难，我只能用形象的方式来表达这种意境。

瑜伽让我们把生活每一次的暗流和风雨当成风景，每一次的伤害和挫折当成历练，每一次的物欲和杂念当成诱惑，每天每刻都感受到当下的真实，并且用时光和时间的空隙去冥想和感恩。瑜伽指引着我们的生活走向高处，走向峰顶，指引着我们去寻找百年后与自然的相视而笑，天人合一。

无论是贫贱或富贵，幸福或忧伤；也无论是正在承受苦痛，还是享受欢乐；每一天的阳光都会如约而至，哪怕是被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和

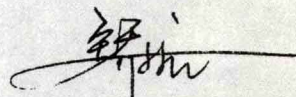
纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨无非都是事物的两面，所以要我们顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。

我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。

在此我要感谢中国铁道出版社与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生们，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marina，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着低烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、娱娱等。需要特别感谢贩还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

我们所做的一切就是为了让您看到一套完美的瑜伽丛书，为了您身心的健康，让我们牵手共同托起中国瑜伽这轮太阳。


2010.7.20

本丛书作者之 瑜伽



印度著名瑜伽导师H·H Rujya与矫林江导师合影



著名主持人杨澜与凭海听风教练合影



北京生活频道参访教练黄小曼



凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



著名歌唱家蒋大为
与凭海听风教练合影

情缘



著名歌星主持人巫启贤
光临凭海听风



著名主持人鲁豫与凭海听风教练合影



国家艺术体操部部长谢颖
与凭海听风教练合影



“关东明星坊”主持人德江专访凭海听风教练



序

蝶的一次华丽转身

成人母，就是成就了一份责任。我们的生命要传承，就要有新的生命诞生。但新的生命呱呱落地，也就证明我们的生长要转而结束或成型，那是一次肉体与心灵的同时阵痛。但这就是大自然给我们的历程，有花开就有花谢，有新的开始就有旧的定格。

无需恐惧和感伤，也可以说感伤之后要释怀。在我们拥抱爱情的时候就拥入了新的梦想，在我们牵着孩子手的同时也牵住了生命连接的桥梁。想想我们的父母，在许多年前他们和我们一样，在许多年后，我们的孩子将和我们一样。

我们有一支完整的专家团队，它们集结了孕产妇专家、营养专家和健康专家，当然，还有我们专业的瑜伽教练和导师。几年前我们就曾和一家从事医疗和婴幼儿护理的全球五百强企业合作开展相关研发，吴娉娉老师就是其中的一员。当时的她还没有成家，但是关于妇科、产科还有哺乳、产前、产后的知识都已经学习得相当娴熟，如何指导孕妇练习瑜伽更是得心应手。她在全国经常给医生和护士们上课和讲解瑜伽。

我们在和中国铁道出版社敲定这个题材后，通知娉娉进行编排时，才得知她正在家乡待产。真是机缘碰巧，有了孕妇瑜伽专家真实一线的临床瑜伽指南，全国的准妈妈们就该有福了，看来生个健康又聪明的宝宝不是问题了！

“生命诚宝贵，孩子价更高”！在此，我们的瑜伽团队祝福全国的准妈妈们：祝你们健康快乐，祝福您将来的宝宝健康快乐！

吴娉娉

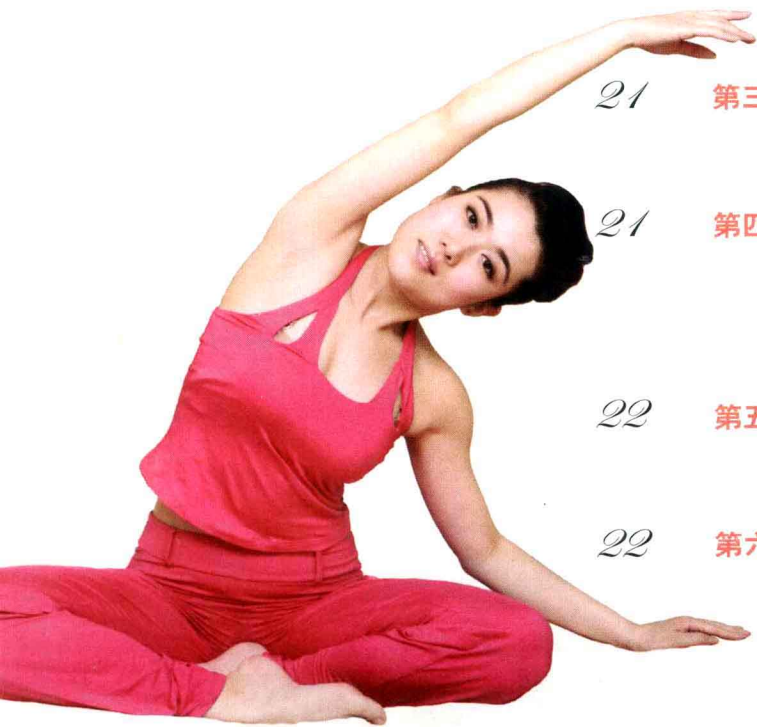




目录 | CONTENTS

第壹章 美丽孕妈妈孕味十足

- 20 第一节 孕妈妈瑜伽介绍
——让整个孕育过程变的快乐轻松而简单！
- 20 第二节 孕妈妈们练习的八大益处——为什么孕妈妈要练习瑜伽！
- 21 第三节 练习前的准备——孕妈妈与胎宝宝们一起共同快乐的舒展身体！
- 21 第四节 美丽孕妈妈瑜伽练习五要点——使您更加了解自己的身体及胎儿发育状况！
- 22 第五节 孕妈妈瑜伽区别与普通瑜伽——孕妈妈瑜伽是专门针对孕妈妈的练习！
- 22 第六节 孕妈妈瑜伽的呼吸——孕妈妈们学会更好的控制身体的重要能量！



24	1. 腹式呼吸
25	2. 蒲公英式呼吸
26	3. 胜利呼吸
27	4. 冥想调息

第 贰 章 美丽孕妈妈们的姿势练习

30 第一节 美孕攻略

30	1. 提高孕期免疫能力
30	拜日式
36	2. 避免过多脂肪堆积
36	侧弯腰练习
37	跪立伸展练习
38	3. 给胎宝宝一个健康的环境
38	蹲式练习
40	背部伸展练习
42	4. 孕妈妈们时刻充满自信
42	鹰式练习
44	飞机式练习
46	第二节 症状攻略
46	1. 缓解孕吐现象



- 46 直角式练习
- 48 英雄坐山式练习
- 50 2. 不要妊娠纹
- 50 桥式练习
- 51 仰卧扭动式练习
- 52 3. 不再为孕期头疼头晕而烦恼
- 52 顶峰式练习
- 53 叩首式练习
- 54 4. 孕期便秘不再困扰
- 54 猫式练习
- 55 三角式练习
- 56 5. 孕期没有压力与紧张
- 56 头颈肩部练习
- 60 简易鸽子式练习
- 62 6. 脚部水肿、抽筋
- 62 小腿肚伸展练习
- 64 仰卧青蛙式练习
- 65 喷泉式练习



66 7. 为哺乳做准备

66 扩胸练习

68 鱼式练习

70 跪坐鹭式

71 8. 更好的顺利分娩

71 髋部练习

72 蝴蝶式练习

73 盆底肌收缩练习

74 第三节 放松篇

74 1 婴儿式放松练习编号

75 2 休息术的练习





第 叁 章 准爸爸与孕妈妈共同的练习

78 第一节 给孕妈妈们的按摩

78

1. 增强抵抗力改善疲劳——风池穴按摩

79

2. 缓解孕期呕吐——手部按摩

80

3. 缓和腰背酸痛, 提高睡眠质量——背部按摩

81

4. 减轻腿部浮肿及小腿抽筋——足部按摩

82 第二节 辅助练习

83

1. 辅助下蹲练习

84

2. 双人树练习

86

3. 对角式练习

88

4. 平衡式练习

89

5. 摆腿练习

90

6. 摇摆式练习



91	第三节	9种胎教方法——给宝宝最好的礼物
91	1. 音乐胎教——促进大脑发育	
91	2. 语言胎教——宝宝语言智能发展的基础	
91	3. 环境胎教——宝宝身心健康成长	
92	4. 意念胎教——培养积极乐观的心态	
92	5. 光照胎教——促进宝宝视力发育	
92	6. 情绪胎教——决定宝宝智力	
93	7. 营养胎教——让宝宝拥有好体质	
93	8. 抚摸胎教——锻炼宝宝的触觉	
93	9. 运动胎教——提高宝宝智能与骨骼发育	



第 肆 章 孕期小知识

96 第一节 孕妈妈的每一天

96 ▲ 生活

96 ▲ 饮食

96 ▲ 工作

97 ▲ 清洁

97 ▲ 运动

97 第二节 孕期的症状

一. 孕早期的症状

97 (1) 月经期不来潮

98 (2) 反胃恶心

98 (3) 基础体温的变化

98 (4) 尿频

98 (5) 乳房的变化

98 (6) 肤质变差还总觉的睡不够

二. 孕中期症状

99 (1) 头痛、头晕

99 (2) 腰酸背痛

99 (3) 腿抽筋

99 (4) 手脚麻木、浮肿



100	(5)坐骨神经痛
100	(6)便秘
101	第三节 孕期饮食营养
101	孕晚期的症状
101	(1)牙龈出血
101	(2)气喘
101	(3)胃灼痛
101	(4)便秘
101	(5)痛性痉挛
102	(6)尿频
102	(7)漏尿
102	(8)皮疹
102	(9)失眠
102	(10)阴道分泌物
103	(11)出汗
103	(一) 孕期饮食适宜与忌口
105	(二) 孕期准妈妈的饮食营养需求
106	孕早期
107	孕中期
107	孕晚期
109	(三) 孕期推荐营养美食

