

经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

新生代妈咪 孕期和产后瑜伽

[英] Francoise Barbira Freedman 著
Doriel Hall

张晓东 译



中国美术学院美术考级教材



中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材

新生代妈咪

孕期和产后瑜伽

作者：[作者姓名]
译者：[译者姓名]

ISBN 7-5340-XXXX-X

经典孕育文库

新生代妈咪孕期和产后瑜伽

[英] Francoise Barbira Freedman 著
Doriel Hall

张晓东 译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街56号

邮编：250001 电话：(0531)82079136

开本：880 240mm 1/32

印张：8

字数：320

版次：20 第1版第1次印刷

ISBN -4101-6

R·1170

定价：35.00 元

 经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

[英] Francoise Barbira Freedman 著
Doriel Hall 译
张晓东 译

新生代妈咪孕 期和产后瑜伽

 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生代妈咪孕期和产后瑜伽 / [英] 佛朗科斯著; 张晓东译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2005.10
ISBN 7-5331-4101-6

I. 新... II. ①佛... ②张... III. ①孕妇—瑜伽术 ②产妇—瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075939 号

PRENATAL YOGA, POSTNATAL YOGA ©

Anness Publishing Limited, U.K., 2004

Simplified Chinese translation ©2005 was published by
Shandong Science & Technology Press, China
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2005-032

Postnatal yoga

YOGA



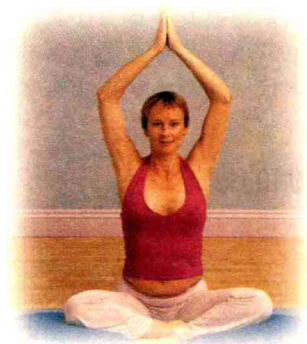
Prenatal yoga

目 录

5	第一部分 瑜伽介绍
19	第二部分 健康受孕
37	第三部分 孕期 1—14 周
57	第四部分 孕期 15—30 周
101	第五部分 孕期 31 周以上
137	第六部分 接受瑜伽
147	第七部分 新妈妈们
189	第八部分 聚沙成塔
215	第九部分 获取力量
243	第十部分 有益的运动方式

Postnatal yoga & Prenatal yoga





瑜伽介绍

瑜伽是一项综合性很强的运动，能够帮助准妈妈轻松快乐地度过孕期。本书中收录的练习强度适宜，不管你以前是否练过瑜伽，做起来都非常简单和轻松。孕期瑜伽将使你充满活力，缓解压力，而且能使你与未出世的宝宝建立亲密的联系。

为什么瑜伽对准妈妈来说是最好的

运动形式

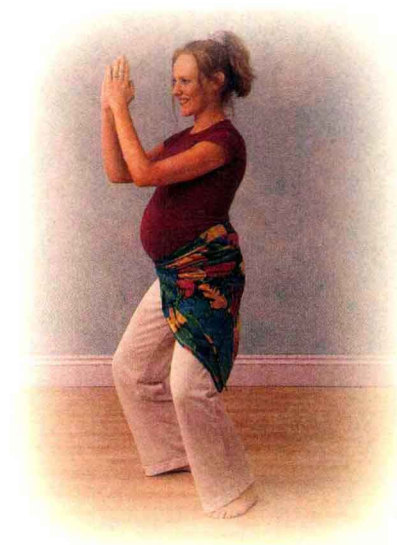
如今，朋友们对于自己何时受孕、是否要受孕都有了更大的选择余地。但是受孕成功与否与女性的身体状况和精神状态仍有很大的关系。

瑜伽的妙处

长期坚持练习瑜伽将使你受益无穷：身体健康、思维灵敏、精力集中、轻松又快乐。在这样的状态下，你一定会成功受孕，并顺利地度过孕期，欢欢喜喜地迎接小宝宝的到来。

受孕和怀孕使准妈妈的身体发生很多变化，比如激素的变化，以及情绪方面的变化，因此你的生活也必须随之改变，这样才能享受准妈妈的乐趣，并时刻关注小宝宝的需求。瑜伽能够帮助你轻松地适应这些变化，同时保持快乐的心情和清醒的头脑。

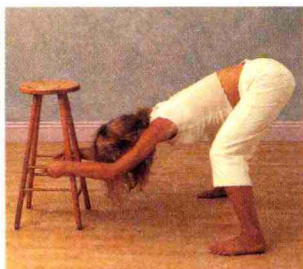
本书中的瑜伽练习将孕妇和胎儿的安全视为首要的前提条件。如果在练习的过程中感到任何的不舒服，请立刻停下来。充分了解自己的身体，听从直觉的引领正是瑜伽的精髓。本书中提供的多种练习套路一定会带给你非凡的体验。



◎ 孕育并快乐着：经常练习孕期瑜伽，心情会像脚步一样轻盈。

一种新生活方式

● 舒缓神经——孕期激素的变化和焦虑情绪属于正常现象，但是经常性的情绪紧张会导致身体不适，瑜伽可以疏导紧张情绪，帮助你放松身心，进而为受孕做好准备。怀孕后你还可以通过练习瑜伽更好地应对怀孕带来的身体和精神方面的变化。



◎ 练习瑜伽时切忌过度伸展。图中是上犬式练习的三种拉伸强度（见练习19），不同强度的锻炼效果相差不多，练习时要量力而行，选择适合自己的强度。

• 意识集中——瑜伽是以意识练习为基础的，要求你将思维集中在当前的时间和空间。当你在意识集中的状态下做伸展、呼吸和放松练习的时候，你会感到生活比以往任何时候都要充实。期待并创造一个新生命是很奇妙的经历，充分享受眼前的每分每秒吧。

• 和睦的家庭气氛——瑜伽通过放松和呼吸镇静你的心灵，焕发你内心的博爱，从而增强包容力，与外界和家人更加和谐。你的爱人会很乐意和你一起享受受孕、怀孕以及分娩的每个时刻。和谐的内外环境对腹中胎儿的发育也是一种促进呢。

• 健康的生活理念——你会学习并养成正确的坐、立、行走以及呼吸习惯，这对一生的健康都有帮助。

• 更坦然地面对和接受自我——

当你的身体、头脑、情绪和精神都变得更加松弛且柔韧的时候，你能客观地认识自己，消除无谓的烦恼和比较，从而更好地关爱自我。

• 一种长期的保健方式——瑜伽运动老少皆宜，不论何时何地都能做。经常练习瑜伽，你一定会受益匪浅。



◎ 瑜伽练习中的这两个动作通过充分扩展盆腔，为即将到来的小宝宝创造更大的空间，从而有助于受孕。



按照自己的需求练习瑜伽

只要不破坏瑜伽的完整性，并遵循已有数千年历史的经典瑜伽的原则，那么在这样的基础上瑜伽是可以被无限修改的。不过练习中不注重呼吸或是忽略了动作与放松之间的节奏，那么瑜伽就变成“健身操”了。当然健身操也有益，但是瑜伽能带给你更多。它不仅有助于强身健体，还能给你发自内心的幸福感——一种奇妙的感觉。

本书的编写方式

本书根据受孕及孕期的不同阶段分为几个部分，每个部分都专为该阶段及其相关问题而设计。

受孕：这一时期的重点在于放松练习和开放性（包括身心两方面），并且把能量转入小腹部。滋养生殖系统。动作、呼吸和放松练习都要以轻柔的方式进行。

怀孕第一到十四周：这一时期的重心在于自我调整，身心尽可能地得到休息。这会帮助你适应怀孕初期激素的巨大变化。此阶段只包括少量的动作练习，绝大部分是呼吸和放松练习。

怀孕第十五到三十周：怀孕中期的首要任务在于保持精力充沛，充分享受生活，享受孕期。此阶段需要大量的肌肉力量练习，呼吸练习同样重要，还要配合短时休息和长时放松。

怀孕三十一周以上：这一时期的重点很自然地落在为分娩所做的准备上。此阶段的瑜伽练习需要大量的辅助器具，尽可能地使动作简单化，从而让你感觉更加舒服。同时，呼吸练习也必不可少。这一部分提供了许多方法供你的爱人学习，帮助他准确了解怀孕的进程，让他也将完全融入这一奇妙的过程。



◎ 孕期的最后几周，瑜伽将帮助你为分娩做准备。此时，可以请你的朋友或是利用椅子来支撑身体练习分娩姿势。

瑜伽如何发挥

作用

瑜伽是身心全方位的练习，瑜伽哲学认为人类活动在五个界限分明的层次上。



◎ 和爱人一起做瑜伽拉伸和放松，有助于加深夫妻感情。

五个层次

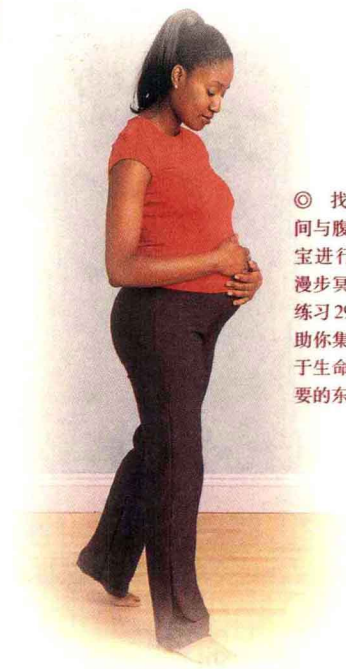
肌体：这一层次包括骨骼、关节、肌肉、皮肤以及内部器官。瑜伽能增强肌体的力量、耐力和柔韧性。在此，动作和体位是关键因素。

生命进程：这一层次指体内各系统的工作过程，比如呼吸系统，循环系统，神经系统的各个分支，内分泌系统，消化系统，当然还有生殖系统，宝宝就是在这一系统中孕育并

在子宫中成长的。呼吸是此层次的关键因素。

内部组织：这一层次主管大脑和神经系统的运转，这样身体的其他各系统才能得到所需的能量，各司其职。只有这样，我们才能保持内部协调（也叫做动态平衡），享受内心的平静和满足。放松是这个层面的关键因素。

头脑清晰：这一层次指分清主次的能力，在纷繁芜杂的生活中每



◎ 找点儿时间与腹中的宝宝进行交流。漫步冥想（见练习 29）会帮助你集中精力于生命中最重要的东西。

次致力于做好最重要的一件事情，这样，我们就能够集中运用能量，张弛有度。将动作、呼吸和放松完美结合的瑜伽冥想术是这一层次的关键因素。

情绪与深切的欲望：瑜伽推动我们上升到理性反应的高度，对生命做出热情、积极的反应，而不是被

机械的感性反应牵着鼻子团团转。如此，我们就可以更好地掌控生命，提高生活质量，使体内各项机能更好地发挥作用，身心更加柔韧强壮。当你掌握了瑜伽放松术和冥想术之后，你还能在彻底的身心放松状态之下整理思路，达到豁然开朗的境界。

◎ 人体中的能量轮分布。它们位于三个主要区域：生命区（腰部以下），爱心区（胸部和咽喉），精神区（头部）。



能量轮

简单来说，能量轮就是以上五个层面的交界和共同作用点。我们的身心就处于这些能量轮的共同作用下。瑜伽旨在求得这些能量轮的平衡，由此带给我们健康、快乐、睿智，以及平静的心情。

生命能量：位于腹腔的三个能量轮是有关于生命力的，包括生殖系统中负责受孕和怀孕的能量，消化系统中为母体也为胎儿吸收营养、同时清除体内垃圾的能量。孕期瑜伽的许多练习都旨在提高生命力，使受孕更加容易，而且能够创造更大的空间以容纳不断发育的胎儿。除此之外，我们也注重锻炼用来保护和支撑生殖器官的脊柱和骨盆肌肉，增强整个生殖系统的活力。

爱心能量：胸部的两个能量轮是有关于人际关系的。心脏常常被称为“感觉器官”，我们的呼吸方式深刻地影响着神经系统，而神经系统又在很大程度上决定我们感受自己、感受他人的方式。意识呼吸可以说是瑜伽的中心点，瑜伽倡导自由的呼吸、彻底的放松，帮助我们向周围的人也向我们自己敞开心扉。

精神能量：头部的两个能量轮和我们的精神能量有关。这些能量用于支持清晰的思维、观察力和注意力，使我们能集中精力于手头的工作。用来锻炼集中精力、注意力和思考力的练习能起到锻炼精神能量轮的作用。

所有的瑜伽练习都有助于协调各能量轮，并使它们的综合作用充分发挥。

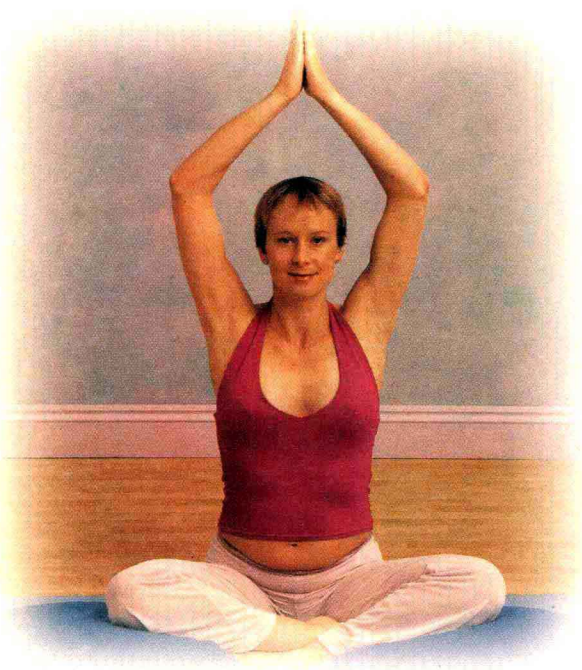


◎ 脊柱矫正拉伸是瑜伽练习中的重点，因为这能够促进能量在各能量轮之间的流动。准妈妈的体形和体重在怀孕期间一直不断变化，所以练习时要特别小心。

舒展身体，

释放自己

无论你正在计划受孕还是已经怀孕，保持身心各层次的开放性都是至关重要的。这时的女人是最伟大的，她的爱，她的子宫，她的乳房，她的孕育能力，她完整的自我，都为宝宝搭建了安全的天堂。这种开放性使女人温柔的特性达到顶点——孕育小生命让我们更有女人味了。孕期瑜伽强调保持开放性，从而创造更多的空间——更多的腹部空间以孕育胎儿；更多的消化系统空间来消化食物，为准妈妈和胎儿提供足够的营养；更多的肺部空间为准妈妈和胎儿提供足够的氧气。



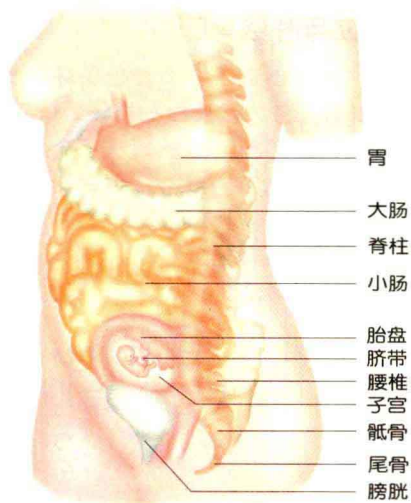
打开你心灵的窗户，
让思绪自由地出入。

◎ 瑜伽的许多体位都需要在膝下放个垫子，防止韧带拉伤。

孕期的三个主要阶段

此图中可以看到随着胎儿的不断成长，孕妇的脊柱形状慢慢发生变化，内脏也渐渐受到挤压。瑜伽能够帮助按摩内脏，使其正常运转，还能使脊柱更加强健，从而更好地支撑身体。

第8周



第24周



第40周



让能量自由流动

开放性代表着温顺和热情，这并不意味着无原则的“让步”或是懈怠。内部充满能量的身体和坚强有力的骨骼都是开放性的前提条件。瑜伽练习的关键在于维持和提高脊柱和髋骨的结构性，这点至关重要，

因为：

- 能够使体内各个系统正常运转，对于想要受孕的你来说，这点非常重要。

- 把胎儿固定在子宫中合适的位置，为不断长大的胎儿提供活动

空间，并将营养通过胎盘顺畅地输送给胎儿。

· 使能够激活能量轮和刺激某些机能（特指对神经系统正常运行至关重要的机能）的能量自由地进入脊柱。

人类身体的每一块骨骼都被肌肉和韧带固定在恰当的位置上。我们需要经常锻炼，才能保证肌肉的强健和灵活，尽可能地延长肌肉的“寿命”。得不到锻炼的肌肉会变得僵硬，然后萎缩，继而引起脂肪堆积。在经典瑜伽中，我们会通过各种站立姿势来锻炼这些肌肉。而孕妇妇女做瑜伽动作时就要注意降低强度并适时休息，除此之外，还要利用

各种各样的支撑物，以免劳累或过度拉伸。还有很多体位是坐着（比站姿轻松些）或是躺着（身体受到地心引力的作用，地板做你的支撑物）完成的，所有这些都是为了在保证安全的基础上增强肌体的活力。

体位与呼吸

瑜伽创造了一个良性循环：你越注意姿势的正确性和脊柱的矫正，呼吸就越顺畅，顺畅的呼吸会使你更加有活力；越有活力，你的站姿自然就越好，脚步更加轻快，脊柱越健康。瑜伽是项整体性很强的运动，任何一方面的进步都会带动其他方面的进步。

◎ 不良姿势会引发许多问题。脊柱受压将导致颈部、上背部和后腰的疼痛。由于肺部充血而引起的呼吸不顺畅必然导致疲劳倦怠，腹部和髋部肌肉松弛会引发腹部充血，还很有可能引起后腰疼痛以及脚踝肿胀。

◎ 正确的姿势要求头部和颈部挺直，双肩平衡，如此脊柱和髋骨都得到矫正。强健的腹部和髋部肌肉足以支撑和保护胎儿。舒展的胸部使呼吸系统活动充分，整个身体充满活力。强韧的双腿有助于保持平衡。