



瑜伽天后亲历示范
边演练边讲解
带您一起体验神奇的孕期瑜伽



妇产专家推荐

时尚安全 源于亚洲 风靡世界

孕期瑜伽

跟我练

张海超 著

LORE ERA
LORE ERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期瑜伽跟我练 / 张海超主编. —北京: 中国人口出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5101-1622-3

I. ①孕… II. ①张… III. ①孕妇—瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第023110号

孕期瑜伽跟我练

张海超 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	大厂正兴印务有限公司
开本	710×1020 1/16
印张	6
字数	50千字
版次	2013年5月第1版
印次	2013年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1622-3
定价	28.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

孕期 瑜伽

跟我练

张海超 主编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

C 目录 CONTENTS

寄 语 / 4

关于怀孕 / 6

关于瑜伽 / 7

孕期瑜伽全攻略 / 9

① 孕期瑜伽体位 / 11

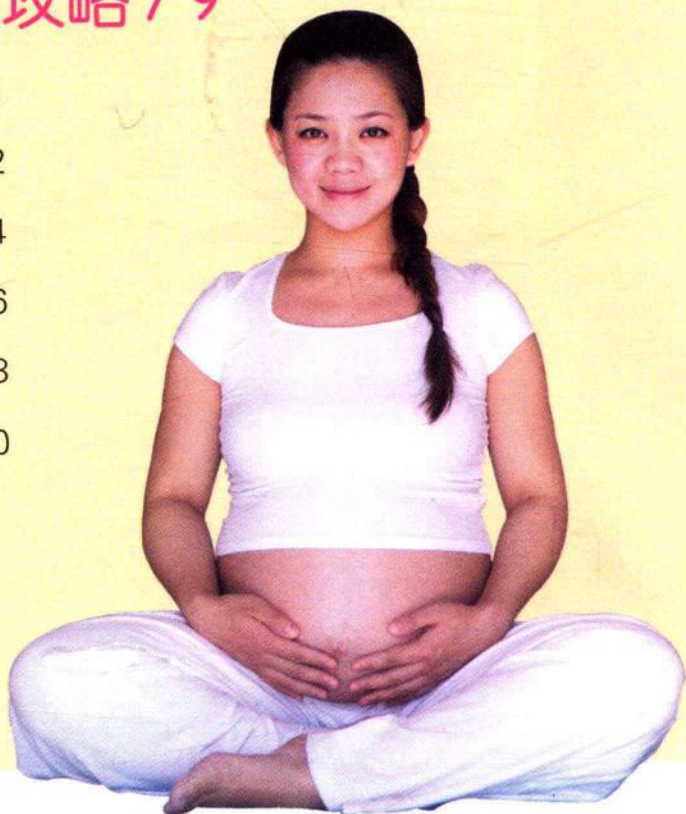
② 孕期瑜伽呼吸 / 12

③ 孕期瑜伽冥想 / 14

④ 孕期瑜伽放松 / 16

⑤ 孕期瑜伽饮食 / 18

⑥ 孕期瑜伽胎教 / 20





孕期瑜伽跟我练 / 22

- ① 坐姿展胸组合 / 22
- ② 开胯伸展组合 / 28
- ③ 腰背肌强化组合 / 35
- ④ 肩、臂柔韧组合 / 40
- ⑤ 整体梳理组合 / 48
- ⑥ 站立平衡-树式组合 / 55
- ⑦ 站姿平衡-舞蹈式组合 / 59
- ⑧ 能量提升-战士加三角组合 / 63
- ⑨ 完全放松组合 / 71
- ⑩ 座椅辅助练习组合 / 78

结束语 / 94

寄语

各位幸福的孕妈咪们：

大家好，我是海超。教授瑜伽课程8年来，我一直很关注孕妇瑜伽这一课题，但像这样特殊时期的瑜伽课程，也一定要在真正的孕期才有切身的体会和感受。因此在我孕育自己的宝宝期间，结合自身的实践和体会，编写了这本书。为想练习瑜伽，却因为缺乏科学指导而望而却步的孕妈咪们做实例指导。

孕期除保持规律起居及合理膳食外，适当的运动也是必要的。一周进行2~3次有选择的孕期瑜伽体位组合练习，可增强孕妈咪的身体能量，防止体重过快增长，有效促进分娩，让每位孕妈咪看起来都是轻盈灵活的孕美人。

本书中所演示的瑜伽体式，是根据孕期女性实际身体条件和体能编排的。书中将传统的瑜伽

姿势适当进行调整，针对孕期需要加强能

量和改善身体机能的不同阶段，进

行了分组，便于不同的孕妈咪们

根据自身情况选择练习。



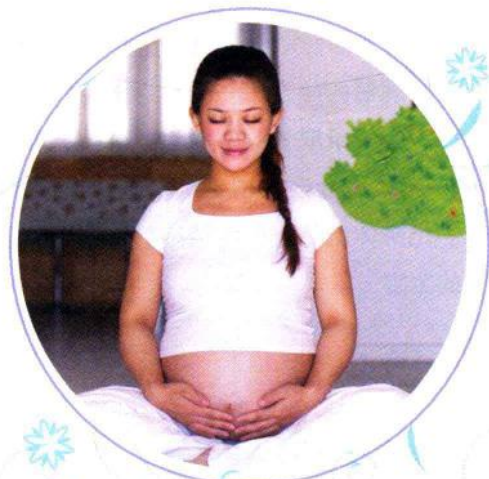
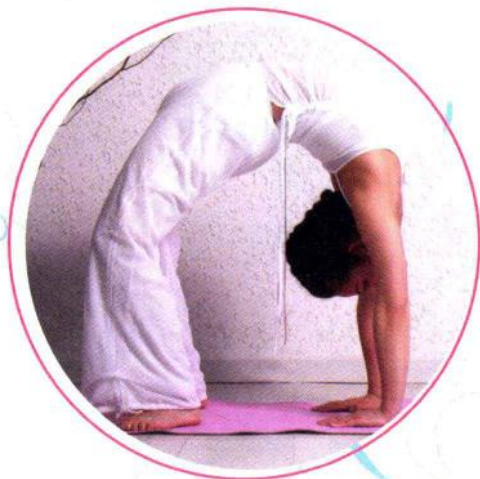
我的提示

孕期瑜伽要以舒适、轻松、安全为主。无论孕前有无练习瑜伽的经历，练习前都务必征求医生的建议和认可。

对于那些在孕前就练习瑜伽，而且已经练习得很棒的孕妈咪，在此也要给予提醒：怀孕后，如果没有足够的把握，一定要避免过度扭转、挤压、折叠、俯卧、仰卧、后曲和倒立等体式。这些在平时看来有助于身体健康的瑜伽姿势，在孕期练习可能存在风险。



在此祝愿孕妈咪们都能够过好孕期十月，顺利分娩！





关于怀孕

Guanyu huaiyun

作为成熟的现代女性，通过优生优育的方式孕育健康、聪明又漂亮的宝贝是我们最美好的心愿。那么，在怀孕前至少三个月就应该着手进行一系列的准备了。



心理方面

从美女到辣妈在心理上可是不小的转变。当了妈咪后，教养好宝宝是我们的重要职责，当然拥有可爱又懂事的孩子更是妈妈的骄傲。所以平和、乐观、豁达的好心态是怀孕前就应该有的心理准备。

熟的心智更是事业成功的保证。放下所有的思想包袱，放松身心，完全沉浸在幸福的期待当中吧。

产后通过一定的运动和恢复，那个美丽大方，婀娜多姿的身影依然是你，相信会更美！



身体方面

只有身体健康的孕妈咪，才能孕育出健康、聪慧的胎宝宝。孕妈咪强健的体魄是胎宝宝健康成长的保障。在孕前一段时期，选择适合自己的运动方式，坚持锻炼。把身体调整到最佳状态，相信你所孕育的宝宝一定是最完美的。



精神方面

想晋级为妈妈的美女们，一定会有许多思想上的顾虑和精神上的紧张。担心身材走样，容貌变化，将来宝宝要面临的诸多教育和成长问题。其实大可不必担心，晋级为妈妈是女性生命新阶段的开始，成





关于瑜伽

瑜伽在印度有着五千多年的文化传承历史，如今广泛传播和发展于全世界，堪称“世界的瑰宝”。这样一种集身、心、灵同修的古老强身术，得到了现代人由衷的推崇和认可。

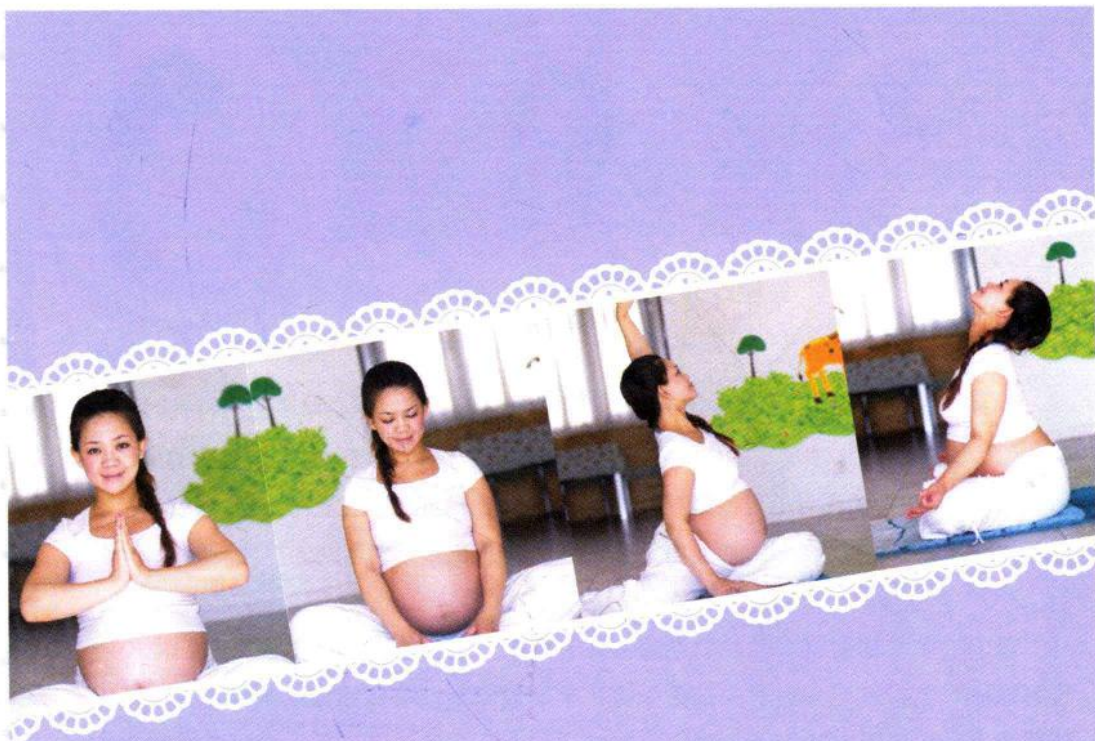
瑜伽一词源自于古老梵文“YUJ”，后来被翻译成“YUGA”，意为“连接、统一”。通过修炼，达到身体、心理、精神同时积极提升是瑜伽最完美的境界。

经过几千年的传承和发展，根据不同人群的需要，瑜伽产生了不同分支和流派，各分支内部相互联系却又彼此独立：王瑜伽，通过冥想提升自我；哈他瑜伽，结合体位、呼吸、身体洁净于一体；八支分法瑜伽，通过体位、呼吸、冥想、放松等八个部分达到完美；智瑜伽，要求探讨哲学，勤于思考；业瑜伽，探究行为与结果的联系；爱心瑜伽，主张奉爱和虔诚。

目前全世界广泛流行的派别主要是哈他瑜伽和八支分法瑜伽。通过体位法练习，增强身体能量，促进全身骨骼、肌肉及内脏功能，改善身体内部循环；通过呼吸和清洁法练习，给身体补足养分同时排出体内毒素；通过冥想法练习，达到身、心、灵完美结合；通过放松术练习，让整体得到真正轻松，从而积蓄更多生命能量。



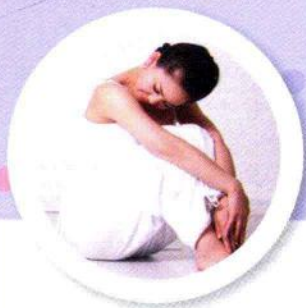




PART 1

孕期瑜伽全攻略





孕育生命是每位成熟女性神圣的职责，而整个孕程是艰巨且心绪多变的特殊时期。只有经历了这十个月，才能真正体会生命的神奇和可贵。保证这一时期孕妈咪的身心健康尤为重要。瑜伽所倡导的健康范畴是由身体、心理、精神三方面紧密结合，适度温和的修炼方式，加上由内而外对整体的关注，能给准妈妈提供很好的帮助。

对于很多女性朋友来说，孕期瑜伽并不陌生，但大家更为关心的是孕妇能不能练习瑜伽？怎样练习才科学并真正受益？孕期瑜伽是以哈他瑜伽流派为基础，在传统体式上加以调整，使每个动作完全适合孕妇安全习练，对于瑜伽呼吸、冥想和放松术也有合理的选择和针对性。

怀孕后不论是继续工作还是修养在家，除了孕早期几周和临产前几周要格外小心，避免过度疲劳外，中间段时间都可进行适当练习。

本书中所选择的体式都是经过老师精心提炼和实践最终确定的，简单且安全。包括坐姿、跪姿、站姿和座椅辅助四部分，以十个组合的形式亲切呈现。让每位想练习孕期瑜伽的孕妈咪都能放心，轻松地根据自身状况选择练习。

孕期安全的瑜伽体式，增强孕妈咪体能，同时帮助保持正确坐、立、行走姿势，提高分娩自信。结合孕期瑜伽呼吸法、冥想法、放松术，让孕妈咪心绪平和，与胎宝宝亲密感应，轻松愉悦的度过整个孕程，以满心的母爱迎接宝贝的到来。

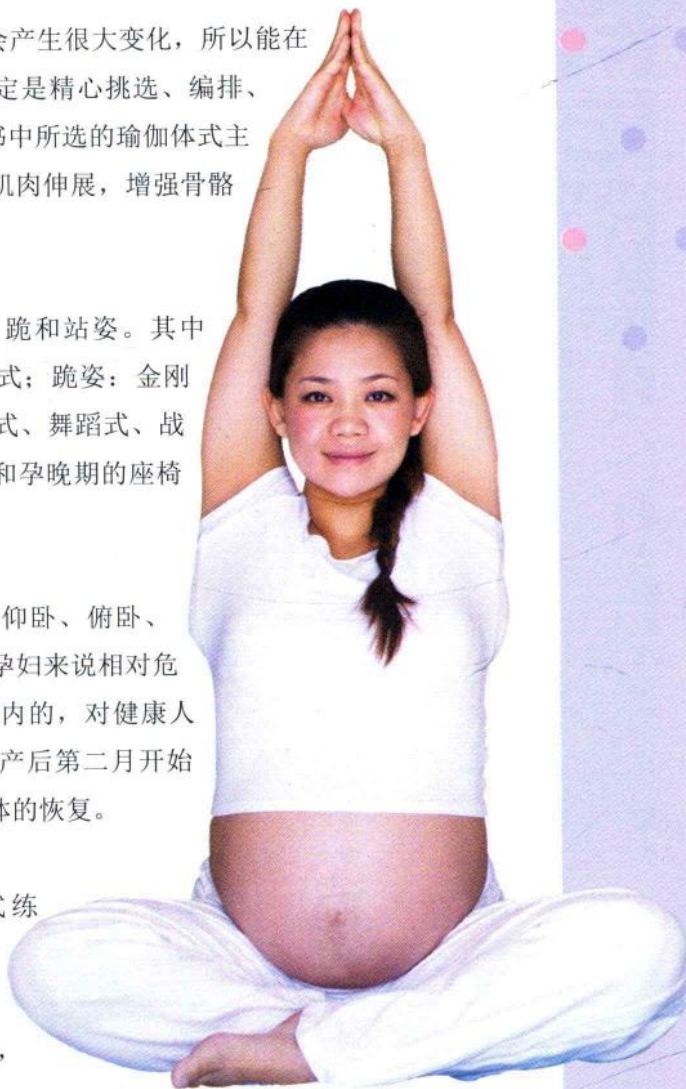
① 孕期 瑜伽体位

怀孕后，女性身体和心理都会产生很大变化，所以能在这样特殊时期练习的瑜伽姿势一定是精心挑选、编排、科学、安全且适合孕期女性。本书中所选的瑜伽体式主要针对孕妇身体特点，促进整体肌肉伸展，增强骨骼能量、关节灵活和韧带弹性。

孕期瑜伽体式主要包括坐、跪和站姿。其中坐姿：简易坐式、束角式、开胯式；跪姿：金刚式、蛙式、猫伸展式；站姿：树式、舞蹈式、战士加三角式。还包括适合办公室和孕晚期的座椅辅助瑜伽练习。

出于安全考虑，本书舍弃了仰卧、俯卧、扭转、挤压、后屈和倒立等对于孕妇来说相对危险的体式。这些没有选择在本书内的，对健康人群适用的瑜伽体位，完全可以在产后第二月开始循序渐进练习，以促进身心和形体的恢复。

孕期科学安全的瑜伽体式练习，可以有效增大宝宝在妈咪子宫内的活动空间，促进宝贝四肢协调发展。伴随舒缓优美的音乐，让母子同时达到身心健康。



2 孕期 瑜伽呼吸



瑜伽中呼吸练习法被称为普拉纳雅玛 (Pranayama), 意思是气息的控制。学习正确的呼吸方式对母亲和胎儿都有益处。为了提供充足的氧气和足够的空间能量, 这里介绍四种适合孕期练习的瑜伽呼吸法, 帮助孕妈咪给胎宝宝储存足够的养分。

● 胸式呼吸法

在孕早期练习, 起到安胎养神的作用。舒适坐姿, 腰背挺拔。将两手轻扶乳房下缘两侧肋骨。缓慢深吸气, 腹部保持, 气息渐渐上行, 充满肺部, 胸廓膨胀; 再缓慢呼气, 气息下沉, 反复几次练习。熟练后, 可尝试吸气与呼气之间稍停2~3秒钟, 并在呼气时带上鼻腔哼鸣。给身体增强氧气的同时更好地舒缓孕妈咪的情绪。

● 腹式呼吸法

也称“婴儿式呼吸”，是人类最原始的呼吸状态，也是改善睡眠，平和心态的最佳呼吸方式。舒适坐姿，或卧姿，放松腹部。吸气时，腹部缓慢前推达极限，呼气时，腹部渐渐放松还原，反复几次练习。熟练后，可在吸气和呼气之间稍停2~3秒钟，让氧气充分在体内得到活化，深入血液，使得到的养分及时通过胎盘输送给宝宝。充足的氧气有益于胎儿脑部生长和清洁循环的血液。

● 完全呼吸法

属于深度气息调整，在整个孕程中起到舒缓情绪的作用。选择舒适坐姿，腰背挺拔。先放松腹部，缓慢吸气（注意控制气息速度），腹部稍微前推，然后让气息上行，达胸腔、喉咙，直到头部，稍停后缓慢呼气，气息下沉，反复几次练习。熟练后，可在呼气时配合瑜伽OM语音冥想，让孕妈咪更好放松身心的同时构想宝宝在腹中健康成长的情景，达到母子心灵上的亲密感应。

● 蒲公英呼吸法

主要以腹式呼吸为基础，是一种轻柔的呼吸方式。坚持练习，将对分娩第一产程有所帮助。舒适坐姿，腰背挺拔。腹部放松，缓慢吸气达极限，呼气时双唇微张，将气息慢慢吐出，仿佛轻轻在吹蒲公英，反复几次练习。充分达到放松目的，为迎接可爱宝宝到来做好充分的心理和生理的准备。

以上四种孕期瑜伽呼吸方式，简单而实用，适合全程十月随时随地练习。坚持一段时间，带上给宝宝美好的祝愿，培养自信的分娩心态。让孕期所有不良情绪渐渐远离，积极做个健康、快乐并依然美丽的孕妈咪。

3 孕期 瑜伽冥想



瑜伽冥想是一种能让身心变得纯净，健康的精神减压方式。特别在孕期，随着胎儿的成长，女性激素分泌旺盛，导致情绪多变。冥想可以集中注意力，关注自身和腹中可爱的宝宝，控制意识以及调节身心能力。帮助孕妈咪以平静、祥和的心态度过短暂而难忘的十个月。

瑜伽冥想有很多种方式，这里向孕妈咪推荐三种适合孕期练习的冥想法。

● 意识呼吸冥想

是瑜伽冥想的基础，坚持练习可以缓解精神和身体压力，建立良好的心理状态。要求把全部意识力放在气息上，体会在一吸一呼之间，给身心带来的变化。选择舒适坐姿，闭上眼睛。缓慢吸气，有意识的让养分充满整个身体，呼气时将体内废气和浊气一并呼出，反复练习5~10分钟。此时胎宝宝正和母亲同享着生命之气。每一次的养分输入，都是给宝宝最好的气息调整，让宝宝在孕妈咪腹中安全、健康的成长。

● OM语音冥想

OM语音是来自瑜伽世界一种神奇的力量，能够使注意力高度集中，给冥想者以灵性的提升。选择舒适坐姿，闭上眼睛。先自然呼吸，尝试双唇收拢的状态

下，将喉咙打开。慢慢进入深层气息，吸气饱满，呼气时，默念O……M……语音。熟练后，渐渐发出声音，注意音量适中、音质纯美、声音稳定，保持弱、强、弱的规律。每次练习不超过10分钟。胎宝宝在母亲腹中能够听到的最敏感的声音，莫过于来自孕妈咪每次发音时声波的震动。带有磁性的瑜伽OM语音冥想，能够让宝宝更加安静，舒适地享受孕妈咪子宫内的生活环境。

● 美好环境冥想

是瑜伽中比较广泛应用的冥想方式。要求发挥最大空间的想象力，将自身处在美丽景致或画面中，让身心得到安全、舒适感，从而平静地进行自我精神引导。选择舒适坐或卧姿，闭上眼睛。平静自然的呼吸，放松脊柱，让自己慢慢进入美好环境当中。有温暖阳光的沐浴；有轻柔风儿的吹拂；有美丽鲜艳的花朵；有可爱鸟儿动听的歌唱；有大地泥土的气息……一切都是那么令人心旷神怡，宁静祥和。美好舒适的环境能够让孕妈咪和胎宝宝产生幸福感，心智平衡是孕妈咪们在这一时期需要保持的最佳心理状态。

在练习冥想法之前，建议先进行简单的瑜伽伸展体式和气吸调整。

放松身心，关注自身和可爱健康的胎宝宝，进入完美纯净的冥想世界。

