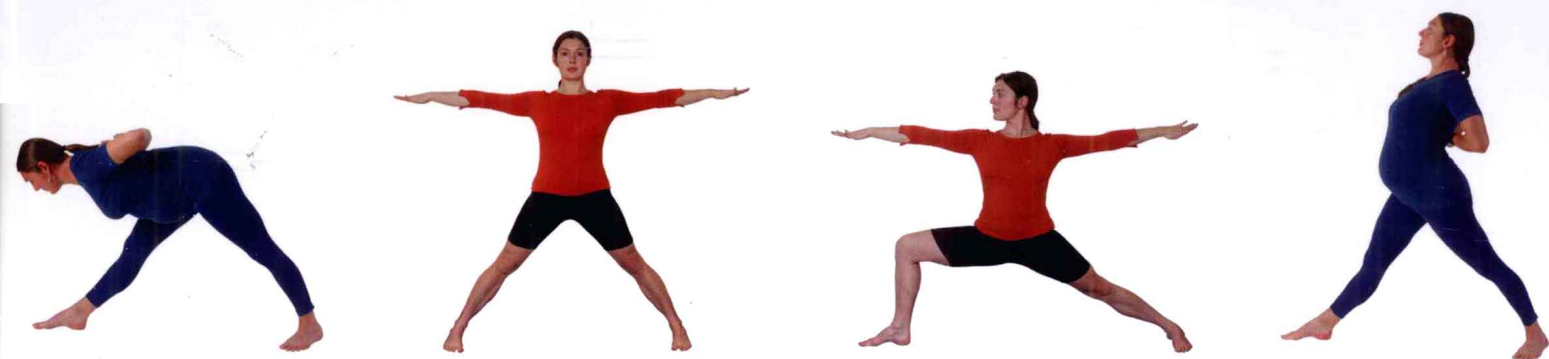




中国艾扬格瑜伽学院教材系列



艾扬格孕产瑜伽



准妈妈和新妈妈 的安全瑜伽练习指南

吉塔·艾扬格(Geeta S. Iyengar)

塔·凯勒(Rita Keller)

塔(Kerstin Khattab) 著

朱彩虹 莫慧春 蔡孟梅 译

B.K.S. 艾扬格大师作序

艾扬格孕产瑜伽

准妈妈和新妈妈的安全瑜伽练习指南



吉塔·艾扬格 丽塔·凯勒 克斯汀·赫塔 著

朱彩虹 莫慧春 蔡孟梅 译

 江苏美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

艾扬格孕产瑜伽 / (印度) 艾扬格, (印度) 凯勒,
(印度) 赫塔著; 朱彩虹, 莫慧春, 蔡孟梅译. — 南京:
江苏美术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5344-5680-0

I. ①艾… II. ①艾… ②凯… ③赫… ④朱… ⑤莫…
⑥蔡… 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036434号

Iyengar Yoga for Motherhood © 2010 Geeta S. Iyengar, Rita Keller,
Kerstin Khattab
Original English edition published by Sterling Publishing Co., Inc.
Simplified Chinese Character rights arranged with Sterling
Publishing Co., Inc.
through GUANGZHOU LONGXIANG CULTURAL PROMOTION CO., LTD.,

著作权合同登记号: 图字10-2013-53

出 品 人 周海歌

选题策划 意童文化

责任编辑 曹昌虹

郑 晓

封面设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

书 名 艾扬格孕产瑜伽

著 者 艾扬格 凯勒 赫塔

译 者 朱彩虹 莫慧春 蔡孟梅

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 29

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5680-0

定 价 198.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

向帕坦伽利致敬

Yogena chittasya padena vacam
Malam sharirasyacha vaidyakena
Yopakarottam pravaram muninam
Patanjalim pranjaliranato' smi

Abahu purushakaram
Shankha chakrasi dharinam
Sahasra shirasam shvetam
Pranamami Patanjalin

我趋前叩拜最高贵的圣哲帕坦伽利，
他给我们瑜伽带给众生圣洁与安宁，
他给我们语法使语言纯净而清晰，
他给我们医药以获得完美的康健。

我拜倒在帕坦伽利面前，
他头顶千头之蛇，首神的化身
他上身人形，一手执海螺，
一手握圆盘，
一手转祛昧之慧剑，
第四只手，为人性赐福。
他的下身如卷曲之蛇。

哪里有瑜伽，哪里就会繁荣富足，哪里就有自在喜乐。



作者简介

虽然艾扬格瑜伽以她的父亲命名，吉塔·艾扬格医生，这位艾扬格大师的女儿和从孩提时代起的学生发展了针对女性的特殊艾扬格瑜伽，她因《艾扬格女性瑜伽》一书而享誉全球。作为既是阿育吠陀医生又是瑜伽大师，她是世界上艾扬格瑜伽的女性领袖。在她父亲的指导下，她在印度普那艾扬格学院（RIMYI）执教40多年，同时也在美洲、欧洲、非洲和亚洲各地传授大型课程。

丽塔·凯勒自1989年开始教学瑜伽疗法和孕妇瑜伽。后来她从艾扬格大师本人那获得了艾扬格瑜伽高级教师的认证。1991年后，凯勒每年到印度普纳的艾扬格瑜伽学院（RIMYI），接受继续培训，参加瑜伽教师的调息法讲座，参与准妈妈和新妈妈瑜伽以及其他女性特殊瑜伽主题。她是巴德纽恩的莱茵阿艾扬格瑜伽学院院长，是德国艾扬格瑜伽协会和德国艾扬格瑜伽教师协会的专家委员会委员。

克斯汀·赫塔是瑞士贝恩大学医院心脏病科医生，她有超过15年的练习艾扬格瑜伽经验。她在印度普纳的Tilak Maharashtra Vidyapeeth 大学、克拉刺的Amala 医院以及尼泊尔加德满都学习阿育吠陀医学。她也经常参与普那艾扬格瑜伽学院（RIMYI）的培训课程，在瑜伽治疗课程中她担任助理一职。

艾扬格大师序言

我祝贺吉塔·艾扬格（Geeta S. Iyengar）、丽塔·凯勒（Rita Keller）和克斯汀·赫塔（Kerstin Khattab）为我们带来了一本既精彩又实用的书。

这条通向母性的健全之路蕴藏了智慧的源泉，向准妈妈们展示了如何做好自我准备的各种方式。这样一来，腹中的胎儿——神的礼物在瑜伽的适切滋养下不断地成长，并得到挚爱和卫护。

循序渐进地练习瑜伽体式、调息法和冥想是通往瑜伽的道路。这些练习不仅有助于你维持完美的健康状态，而且能让内在智慧和生命之光全然地闪耀。

即使在分娩之后，瑜伽也可以让孩子与美丽的外部世界和谐共处，让你的内在之光继续照耀。

这本书包含了关于解剖学、生理学、情绪信心和智性安宁的一系列信息，也有关于阿育吠陀的五大元素和七大组织的相关内容，后者通过五行气来塑制及调合生命的琼浆，融炼为维护身心健康所需的能量（生命力）。

了知身心健康不是根本目的，而只是手段，作者在本书中还增加了瑜伽哲学内容。这将有助于你经由生命之轮的律动，引领你的生活通往正确的方向；它也会帮助你生活在全面健康且具神圣良知的状态当中，让人从婴儿时期开始成长为大地母亲的良善公民。

我非常高兴在本书中分享我的想法。这是第一部关于如何在孕期和产后保持良好健康的身体的瑜伽书籍。我希望它成为大众欢迎的专著，以养育地球上诸多的康健之星。

B.K.S. 艾扬格

内容简介

这一完整插图本以其百科全书式的描述为准妈妈和新妈妈们以及她们的瑜伽教师们提供了安全可靠的艾扬格瑜伽指导。书中作者所推荐的瑜伽体式有助于提升身心健康完善，增强和协调肌肉平衡，并且，如加以经常性地练习，能为孕妇自然而轻松地完成分娩做准备。

《艾扬格孕产瑜伽》通过细致的图示和描述引导学习者掌握每一个体式及其变化，包括每一孕期的安全性、功效列表、正确解剖顺位和调息技法的逐步指导，以及从体式中退出的推荐方式。同时也包含了一些重要建议，如艾扬格瑜伽所特有的自检项目，即体式正确构建技术，还包括需要避免的体式。

借由如此综合精细的指导，针对孕前、不同孕期和产后的特殊需求，无论初学者还是高级练习者都可以简便地编制练习的体式序列。除此之外，书中也提供了为解决从晨吐到水肿等普遍问题选择最佳体式的快捷参考。最后部分还包括了不少阿育吠陀食谱和健康贴士，对于那些在那既特殊又令人兴奋的人生阶段开始练习或继续练习瑜伽的女性，《艾扬格孕产瑜伽》一书是个不可多得的资源。

如何使用本书

我们写此书的目的是分享B.K.S 艾扬格和吉塔·艾扬格（Geeta S. Iyengar）在过去数十年里教学的内容。我们将他们堆积如山的瑜伽指导具体化、条理化，并编入这一本书当中。本书将“瑜伽”这一主题介绍给普罗大众（甚至是瑜伽初学者），以便他们可以从瑜伽体式、调息法以及阿育吠陀的珍贵教导中获益。

初学者

- 请仔细地阅读全部内容，不要光看着图中的示范就自行练习。
- 一定要遵循第三章的《一般原则》。
- 如果你在怀孕前从未练习过瑜伽，那就将练习的范围仅限于第三、四章中适合初学者的体式 and 调息法。第六章是关于分娩的内容。
- 如果你感觉不适，或者出于某种原因而无法确信是否应该练习适合妊娠中期的体式序列，那就遵照那些适合整个孕期的体式进行练习。
- 分娩之后，你应该遵循第七、八章所给出的指导意见。你可以省略那些自认为难以办到的事项，只练习那些你可以轻松达成的体式。当月经再次出现时，遵循第八章开头部分、关于经期的相关指导。

高级练习者

- 我们恳请高级练习者不要尝试所有内容，也不要试验新事物或去冒风险。孕期与产后这段时期是你人生的特殊阶段，此时你要为自己和你的孩子承担全责。一定要知晓你要练习什么以及如何练习。若有需要应毫无保留地略去那些怀孕前你曾练习过的内容。
- 你应该将练习瑜伽的每一天视为新的一天。

开始练习时，保持清醒的头脑，并对身心与呼吸正经历的变化了如指掌。

- 要时时遵循第三章的《一般原则》。
- 怀孕期间要着重学习第3章和第5章的教学内容。第6章讲述的是为你分娩准备的体式。分娩之后，你应该继续学习第7章和第8章的内容。当月经再次出现时，遵循第8章开头部分、关于经期的相关指导。
- 仔细地阅读练习指导的内容，因为孕期与产后的这一时期通常对同一瑜伽练习会有完全不同的处理方法。

什么时候练习？练习什么？

- 以上提及的所有章节当中会告诉你每一种练习适合哪一阶段——要么是妊娠早、中、晚期的其中之一，要么是产后第1、2、3期的其中之一。一定要遵从相关指示，它会告诉你：在妊娠的哪几个阶段以及要符合哪些条件才可以练习某一指定体式。
- 在第3章中讲述了体式的分类（坐立体式、前屈体式等）。
- 这种分类给予你一个便捷、有效的参考，以便你找出所有的体式以及这些体式在妊娠的哪一个阶段可以安全地练习。但是，这一参考并不代表体式练习的顺序。
- 本书作者将体式从这些类别中抽出来并编排成不同的体式序列。体式序列编排是一门学问和艺术，要求一定的经验和技巧。

B.K.S 艾扬格常说：“当你带着虔诚与觉知去练习时，你将从一个体式中找到整个瑜伽体系的深邃与丰满。”

辅助工具

除了一些最基本的、每个人在家练习瑜伽必备的辅助工具（如瑜伽垫、长枕、毯子等）以外，我们在下一页以及整本书当中会展示一些专业性的辅助工具，这些工具通常在专业的艾扬格瑜伽课堂上可以找到。

然而，绝大多数专业性的辅助工具可以用一些简单家具来代替：你可以用两张椅子来代替一张长凳；你可以用窗台或饭桌来代替木马。详见下方表格以及整本书中的相关内容。

若想购买这里所提及的辅助工具，你可以联系《世界各地的艾扬格瑜伽中心》（第429页）所列明的地址。

请注意：如果你想要在家中安装墙绳，请从本书所列明的所有地址中选择其中之一地点去购买，一定要按照所附带的说明书或该地点的销售员给予的安装指南来安装。**在任何情形下都不要使用未按正确且安全方法安装的墙绳。**

为了跟上本书的步调并且独自练习瑜伽，你需要以下物品：

你必备的辅助工具
2条瑜伽带
4张毯子
几把椅子
1张防滑垫（瑜伽垫）
1张桌子

可选择 / 专业性的辅助工具
用于抬高身体的长凳或凳子
1或2个长枕
眼部纱带
泡沫砖（瑜伽砖）
犁式小桌
四分之一圆砖
斜木垫
杠铃片
2块木砖
木马或窗台
按XV页所示，安装于墙上的绳索、墙绳



瑜伽带



毯子



防滑垫（瑜伽垫）



椅子（最好是可折叠的）



犁式小桌



木砖



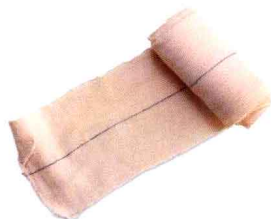
长枕



斜木垫



四分之一圆砖
(可以使用以上的木砖或木板来取代)



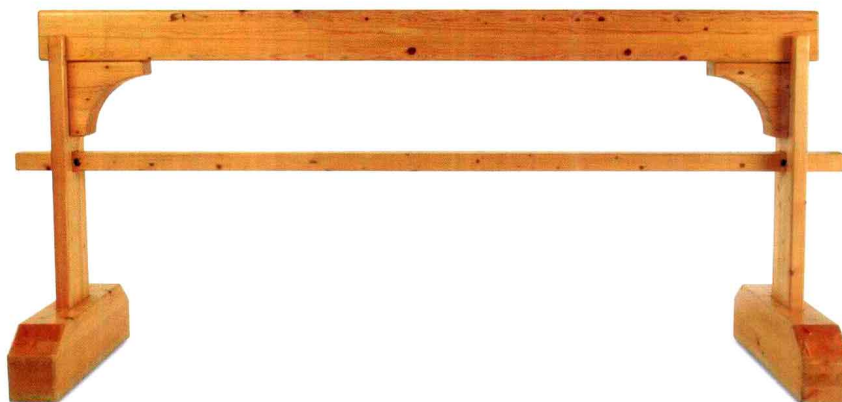
眼部纱带



杠铃片



泡沫砖（瑜伽砖）



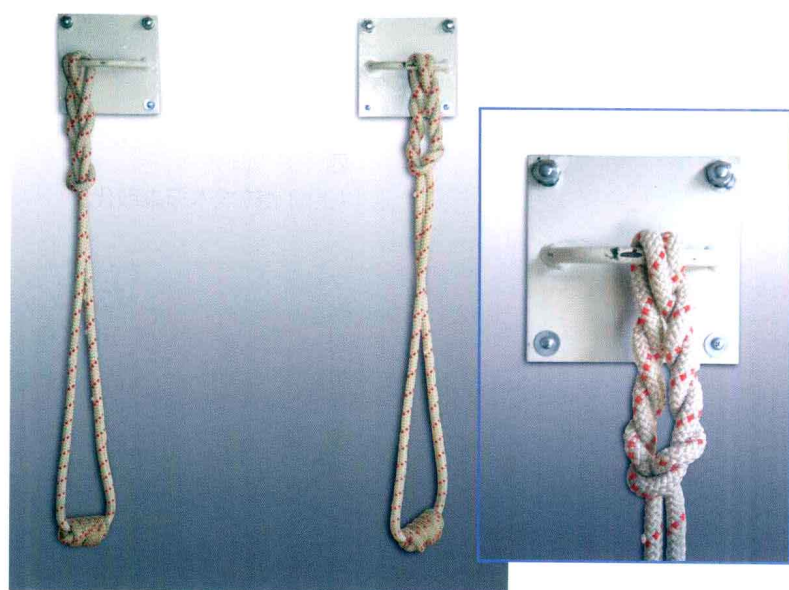
木马或窗台



瑜伽桥



长凳



墙绳



瑜伽绳

目录

向帕坦伽利致敬	ix	扭转体式	91
艾扬格大师序言	xi	倒立体式	96
如何使用该书	xiii	强健腹部和腰背的体式	115
辅助工具	xv	后弯体式	118
		墙绳体式	124
		复元体式	126
		呼吸技法——调息法	140
		灵性传承作用	140
		调息法入门	141
		坐姿的说明	145
		推荐的调息法组合	153
第一部分： 关于瑜伽、做母亲和怀孕的入门知识		怀孕的开始阶段	154
第一章：哲学背景		受孕之前和妊娠早期	154
瑜伽的定义	2	保证孕期安顺的健康条件	154
瑜伽八分支	3	一旦怀孕就要停止练习的体式	155
女性和瑜伽	4	怀孕早期常见的健康问题	156
阿育吠陀的健康观	5	解决常见妊娠问题的体式序列	157
瑜伽的健康观	7	体式序列1：	
女性人生中的里程碑	10	针对宫颈过早张开	157
瑜伽的益处	13	体式序列2：	
		针对头晕、疲劳和头痛	159
第二章：怀孕准备		体式序列3：	
受孕前的准备	14	针对高血压	161
流产与对策	22	体式序列4：	
		针对糖尿病	163
第二部分：孕妇瑜伽		体式序列5：	
第三章：体式练习的详细说明 （所有人适用）		针对压力、烧心以及呼吸短促	165
一般原则	28	体式序列6：	
体式说明及益处	31	针对背痛	166
站立体式	32		
坐立体式	64		
前屈体式	76		

第四章：适合初学者的体式序列

体式的分类	168
站立体式	169
坐立体式	169
前屈体式	170
扭转体式	170
倒立体式	170
强健腹部与腰背的体式	170
后弯体式	171
墙绳体式	171
复元体式	171
调息法	171
适合妊娠早期和整个孕期的体式序列	172
适合妊娠中、晚期的体式序列	175
体式序列 1:	
盆腔拓宽和拉伸	176
体式序列 2:	
身体两侧拉伸	179
体式序列3:	
后弯练习	183
体式序列 4:	
复元方案	186
适合妊娠晚期以及为分娩作准备的体式序列	187

第五章：适合高级练习者的体式序列

体式的分类	189
站立体式	190
坐立体式	191
前屈体式	191
扭转体式	191
倒立体式	192
强健腹部与腰背的体式	192
后弯体式	192
墙绳体式	193
复元体式	193
调息法	193
适合妊娠早期的体式序列	194
适合妊娠中、晚期的体式序列	198
体式序列1:	
盆腔拓宽和拉伸	198
体式序列 2:	
身体两侧拉伸	202
体式序列 2:	
后弯练习	206
体式序列 4:	
复元方案	209
调息法	210
适合妊娠晚期以及为分娩作准备的体式序列	212
体式说明及益处	212
站立体式	213
坐立体式	215
前屈体式	215

扭转体式	218
倒立体式	218
强健腹部与腰背的体式	235
后弯体式	235
墙绳体式	240
复元体式	240
调息法	240

第六章：分娩

配合宫缩时呼吸的 瑜伽练习（第1产程）	241
适用于娩出及下推胎儿的 体式、调息法和唱诵练习（第2产程）	244

第三部分：产后瑜伽

第七章：产后初期

如何使用本章	248
恢复瑜伽练习	249
剖腹产后	251

第八章：适合初学者和高级练习者的 体式详细说明

如何使用本章	253
何时开始	253
产后的体式序列	254
产后第一阶段的体式序列：	
经期练习	254
产后第一阶段的体式序列：	
被动——主动	255

产后第二阶段的体式序列：	
经期练习	257
产后第二阶段的体式序列：	
主动—被动	257
产后第三阶段的体式序列：	
经期练习	263
产后第三阶段的体式序列：	
恢复正常练习	264

体式的分类

体式说明及益处

站立体式	274
坐立体式	301
前屈姿势	304
扭转体式	318
倒立体式	326
强健腹部和腰部的体式	341
后弯体式	360
墙绳体式	365
复元体式	366
调息法	369

第九章：疾病与对策（按英文字母A- Z顺序列明）

370

第四部分：其他内容		理想的饮食	424
第十章：女性生殖系统的解剖生理学		应该避免的食物	424
女性骨盆	385	健康的食物	424
月经周期	395	产后精油按摩	426
胚胎的发育过程	396	精油涂抹和按摩技巧	426
孕期生理变化	400	世界各地的艾扬格瑜伽中心	429
分娩	404	梵文词汇表	431
产后	406	索引	433
阿育吠陀生育观	407	参考文献	441
第十一章：适用于孕期的		致谢	443
阿育吠陀食谱与健康贴士		后记	445
理想的饮食	415		
应该避免的食物	415		
健康食物	416		
建议每日食谱	417		
孕期精油按摩	420		
第十二章：适用于产后的			
阿育吠陀食谱与健康贴士			
分娩后40天母婴形影不离	421		
适合哺乳妈妈的阿育吠陀食谱	422		

第一部分

关于瑜伽、做母亲和怀孕的入门知识

第一章
哲学背景

第二章
怀孕准备

第一章

哲学背景

瑜伽的定义

“瑜伽”一词源于梵文词汇yujir，意思是融合、结合、联结。瑜伽是灵魂与至真之理的联结，是一种由克服二元性而来的至福状态。瑜伽这一概念估计已有几千年（8000至10000年）之久。

通过研习瑜伽，人的洞察力会变得敏锐，并导向对灵魂之真实本性的理解，这种理解无法仅仅通过感觉或理智完全获得。瑜伽研习能使你达到一种意识的纯净状态，以认识内在的自我。

瑜伽使你免于生命的哀伤，并从病态和骚动不安的心境中解脱出来。在纷繁挣扎的生活中，它带给你宁静、沉着和内在的完整。

它是认识自己和认识永恒真理的艺术。瑜伽研究身体、思想和理智的功能，以期达到人的自由。它是对亲证知识的体验，而不是学院教育、逻辑争辩或理论研讨的结果。瑜伽是一种哲学和生活方式，艺术与科学在其中相遇。

帕坦伽利的定义

伟大的圣哲帕坦伽利（Patanjali）把瑜伽定义为“Yogashchittavrttinirodhah”：

“是对心意、理智和私我之波动的控制。正如浑浊的河水无法清楚地映照出月亮，不安的心也不能适切地映照出灵魂。为了实现自我，必须消除心意波动，获得内心的镇定明净。”（1/1）

什么是Chitta（心识）

Chitta这个词在瑜伽领域用来指广义上的心念（mind）。因此，它由心意、理智和私我（小我）构成。心念是联结身体与精神的桥梁。当它指向身体时，就会在追求快感中迷失。当它指向精神时，就会趋向最终的目标。在这两者之间，存在着一场无休止的拉锯战，心念的活动方向取决于三德中何种德性（guna）占主导地位，三德即萨埵（sattva）、罗阇（rajas）、答摩（tamas）。

萨埵的状态把心照亮，带来平静、镇定和安宁。

罗阇的状态使人变得积极、活跃、紧张和任性，充满雄心、严酷、莽撞和骄傲的特性。

答摩的状态使人陷入迟钝、懒散和麻木。