

时尚  
健康

FASHION & HEALTH

丛书

[英]罗瑟琳·威多逊 著  
张德玉/布占廷/黄佩琦/公文 译

# 孕妇瑜伽

产前修习，可使您身体灵活强健，心灵放松，  
为分娩做好热身，更使您产后尽快恢复窈窕身姿！

Yoga  
for  
Pregnancy

青岛出版社

Qingdao Publishing House

# 风靡世界的产前保健操

强调专注、呼吸、核心、控制、精确、流畅的孕妇瑜伽运动是孕期理想且安全的锻炼方式，备受医生和保健人士的推崇，把它作为保持健康、平静心灵、生育准备、产后瘦身塑体的良方。

本书揉和理论与实际经验，为孕期女性精心编排了15、20以及30分钟的每日练习，带领准妈妈们进入瑜伽的大门，亲身体验瑜伽带来的益处。



这套以平衡身体来达到理想的健康、身材与信心的孕妇瑜伽，能够舒缓自律神经，有助于减轻怀孕对身心造成的紧张与压迫感，使您信心满怀，优雅自如，进而调整身体各器官的功能，促进身体自然的循环。

通过静坐、冥想、呼吸调节和肢体伸展动作，解开僵硬的身体，重现原始的动力，体验身心合一的奥秘。

搭配怀孕不同时期家庭自然保健方案，使您重新掌控身体和生活，适时地为您打气，缓解孕期身体变化而出现的不适。

适合于初学者。本书指导读者如何通过全方位的练习来了解瑜伽。不论多么初浅的学生，都可以从本书学习到正确的瑜伽姿势，灵活运用各种练习方式，并找到最适合自己的练习方式。本书也同样适合于那些想把瑜伽练习融入生活的女性。

3

ISBN 7-5436-3277-2



9 787543 632776 >

ISBN 7-5436-3277-2

定价：28.00元



Yoga for Pregnancy

# 孕妇瑜伽

——风靡世界的产前保健操

| (英) 罗瑟琳·威多逊 著 | 张德玉/布占廷/黄佩琦/公文 译 | 青岛出版社 |

图书在版编目(CIP)数据

孕妇瑜伽——风靡世界的产前保健操 / (英) 罗瑟琳·威多逊著;  
张德玉/布占廷/黄佩琦/公文译. ——青岛: 青岛出版社, 2005.5  
(时尚健康)

ISBN 7-5436-3277-2

I. 美... II. ①威...②张...③布...④黄...⑤公... III. 孕妇—瑜伽术  
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第002113号

---

山东省版权局著作权合同登记证号: 图字 15-2004-063号

DETOX SOLUTIONS

Copyright©2003 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

本书由Octopus Publishing Group Ltd. 出版并授权

青岛出版社出版发行简体中文版本。

版权所有 翻印必究

---

书 名 孕妇瑜伽——风靡世界的产前保健操  
作 者 (英) 罗瑟琳·威多逊  
译 者 张德玉/布占廷/黄佩琦/公文  
丛 书 名 时尚健康  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路77号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 5814611-8664 传真 (0532)5814750  
责任编辑 傅 刚 E-mail: fg@qdpub.com  
版式设计 杰人平面设计公司  
封面设计 申 尧  
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司  
出版时间 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷  
开 本 16开 (787mm×1092mm)  
印 张 8  
印 数 1-5000册  
书 号 ISBN 7-5436-3277-2  
定 价 28.00元  
盗版举报电话: (0532)5814936



# Contents

## 目录

|               |           |               |           |
|---------------|-----------|---------------|-----------|
| <b>概论</b>     | <b>06</b> | <b>环境准备</b>   | <b>11</b> |
| 有益于健康         | 06        | 练习时间          | 11        |
| 持久的效果         | 06        | 洁净工作          | 11        |
| 妊娠和修炼         | 07        | 饮食            | 11        |
| 瑜伽的赐福         | 07        | 着装和饰物         | 12        |
| <b>瑜伽和妊娠</b>  | <b>08</b> | 动态和静态         | 12        |
| 孕期情感          | 08        | 练习的益处         | 12        |
| 怀孕以后          | 08        | 练习的方法         | 13        |
| 坚持练习          | 09        | 呼吸方法          | 13        |
| <b>最佳练习原则</b> | <b>10</b> | 彻底放松          | 13        |
| 安全第一          | 10        | 集中注意力和冥想      | 14        |
| 参加瑜伽班         | 11        | <b>制定修习计划</b> | <b>14</b> |

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 安全提示             | 14        |
| 产前修习计划           | 14        |
| 呼吸功法             | 14        |
| 培养平衡的修习方式        | 15        |
| 瑜伽的基础在于平衡        | 15        |
| <b>能量中心和精微能量</b> | <b>16</b> |
| 灵量的大能            | 16        |
| 体内的能量            | 16        |
| 能量和颜色            | 17        |
| 气轮（能量中心）         | 17        |
| <b>彻底放松</b>      | <b>18</b> |
| 准备放松             | 18        |

|                |           |
|----------------|-----------|
| 放松心灵           | 19        |
| 心灵力量           | 19        |
| <b>瑜伽休息术</b>   | <b>20</b> |
| <b>姿势和平衡</b>   | <b>22</b> |
| <b>产前修习计划</b>  | <b>24</b> |
| <b>伸展和强健练习</b> | <b>26</b> |
| 1.握紧打开拳头式      | 26        |
| 2.肘部转动式        | 27        |
| 3.腕部转动式        | 27        |
| 4.骨盆倾斜站式       | 28        |
| 5.Plies – 蹲式   | 29        |
| 6.骨盆倾斜坐式       | 30        |

|              |           |
|--------------|-----------|
| 7.骨盆倾斜跪式     | 31        |
| 8.双脚转动式      | 32        |
| 9.蝴蝶式        | 33        |
| 10.骨盆倾斜卧式    | 33        |
| <b>瑜伽式呼吸</b> | <b>34</b> |
| 简单呼吸练习       | 34        |
| 视觉化          | 34        |
| 呼吸练习         | 35        |
| 1.腹式呼吸       | 35        |
| 2.胸式呼吸       | 36        |
| 3.锁骨呼吸       | 36        |
| 完全呼吸         | 37        |

|               |           |
|---------------|-----------|
| 经络呼吸          | 37        |
| <b>妊娠早期</b>   | <b>38</b> |
| <b>家庭自然保健</b> | <b>40</b> |
| 孕妇晨吐          | 40        |
| 消化不良          | 41        |
| 尿频            | 41        |
| 疲劳            | 41        |
| 乳房胀痛          | 41        |
| <b>修习计划一</b>  | <b>42</b> |
| 骨盆式           | 42        |
| 1.骨盆倾斜运动      | 42        |
| 2.骨盆时钟运动      | 43        |



|        |    |        |    |       |    |
|--------|----|--------|----|-------|----|
| 桥式     | 44 | 竹竿平衡式  | 62 | 修习计划五 | 74 |
| 鱼式     | 46 | 竹竿伸展式  | 64 | 支撑桥式  | 74 |
| 修习计划二  | 48 | 站立扭转式  | 66 | 螺旋扭转式 | 76 |
| 交叉扭转式  | 48 | 太阳式呼吸  | 68 | 交叉扭转式 | 78 |
| 髋部旋转式  | 50 | 月亮式呼吸  | 69 | 修习计划六 | 80 |
| 盛开莲花式  | 52 | 妊娠中期   | 70 | 波浪式   | 80 |
| 修习计划三  | 54 | 家庭自然保健 | 72 | 摇摆摇篮式 | 82 |
| 猫式     | 54 | 抽筋     | 72 | 修习计划七 | 84 |
| 骆驼式    | 56 | 眩晕和昏厥  | 72 | 平衡姿势  | 84 |
| 伸展和延伸  | 58 | 便秘     | 73 | 弓式    | 86 |
| 修习计划四  | 60 | 静脉曲张   | 73 | 狗式    | 88 |
| 美猴王伸展式 | 60 | 双手疼痛麻木 | 73 | 修习计划八 | 90 |

|          |     |          |     |           |     |
|----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
| 树式       | 90  | 修习计划九    | 102 | 竹操        | 118 |
| 鹤式       | 92  | 生命之环     | 102 | 莲花百合舞 I   | 120 |
| 静坐冥想姿势   | 94  | 升降伸展式    | 104 | 莲花百合舞 II  | 122 |
| 清理经络调息功  | 96  | 折叠伸展式    | 106 | 分娩式呼吸     | 124 |
| 妊娠后期     | 98  | 修习计划十    | 108 | 放松:分娩的第一步 | 124 |
| 家庭自然保健   | 100 | 自我按摩     | 108 | 羽式呼吸      | 124 |
| 背部疼痛     | 100 | 8字花式按摩   | 110 | 烛光式呼吸:过渡期 | 125 |
| 浮肿(体液滞留) | 100 | 修习计划十一   | 112 | 与胎儿一起努力   | 126 |
| 高血压      | 101 | 纱笼伸展式 I  | 112 | 胎儿的到来:分娩  | 126 |
| 瘙痒       | 101 | 纱笼伸展式 II | 114 | 迎接胎儿      | 126 |
| 头发及皮肤问题  | 101 | 奇妙的脚部运动  | 116 | 烛光式冥想     | 127 |
| 情感状态     | 101 | 修习计划十二   | 118 |           |     |



# 概论 Introduction

能够写这本书，我感到特别幸运。因为在我十几岁的时候，医生曾告诉我，我可能会由于健康原因无法生育。后来，我和丈夫彼得领养了一个漂亮的孩子马克，却在几年之后意外发现自己怀孕了，于是便有了艾米莉。

本书中的瑜伽功是我在怀孕的时候创制的，当时记录在日记里。令人高兴的是，我所有的学生，包括男士，都参与了这项工作。在怀孕的日子里，我教授瑜伽，直到那神奇的一天来临。后来我适时更新了其中的练习，但始终强调呵护“准妈妈”及其胎儿的重要性。

古老而又现代的瑜伽科学能够使你的身体更加健康、灵活、美丽。即使是不多的练习也能使你精神焕发、优雅自如、信心满怀，还能提高注意力，使心灵平静、心态平和。这一切对于怀孕的女人来说，似乎是不可能的：她们对自己的魅力最没有信心，只能任由命运的摆布，无法控制、疲惫不堪、无以解脱。但是如果将这个时期视为人生历程中个人发展、成长和拓展的一个机会，它将成为一种完全积极、充满活力的幸福经历。

卡罗尔·潘尼尔担任了我的分娩专家，也是本书的合作者，我们常常在一起交流心得。尽管所学不同，但我们很快发现彼此有很多共同语言。我们所从事的工作主题紧密相连，但即便是互换角色，也能如鱼得水。这非常明确地告诉我，要想真正理解身体、心灵和情绪工作的医疗基础和心理基础，就必须作一些根本的调整，将二者结合起来。

## 有益于健康

在为期大约30年的瑜伽教学过程中，我注意到“瑜伽妈妈”不像其他“准妈妈”那样“大腹便便”。这是怎么回事呢？平衡瑜伽练习可以改善淋巴循环，这样淋巴管就不会变短变粗。“瑜伽妈妈”从不用担心会得浮肿（体液滞留）和关节肿胀。她们的肌肉结实有力，不会松弛；身体不会受到脂肪团的困扰，不会过度膨胀；内分泌系统（荷尔蒙控制系统）得到良好的调节，体重不会过重。在其他一些细节上，她们也与众不同。这些差异虽然看不见，却可以觉察得出来。言行之间，她们姿态优雅，信心满怀，常引起别人的羡慕：“亲爱的，你真是有活力呀。”相比之下，其他“准妈妈”则难负重压，日显臃肿虚弱，给人的印象简直不可同日而语——她们虽身怀六甲，却如同身负重担、疲惫不堪、内心郁闷。

## 持久的效果

瑜伽练习的效果还可以持续更长的时间。现在我的学员中有些是当年第一批学员的儿女，和同龄人相比，这些年轻人更显生气勃勃，他们身体柔韧灵活、思维敏捷，而他们的很多朋友却不是这样，这真是太神奇了。这其中有多少是得益于他们尚在子宫时妈妈们的瑜伽练习，又有多少是得益于成长过程中的健康文化，这一点没有人能够说得清。这些年轻一代练习瑜伽只是出于喜欢，而非责任。



## 妊娠和修炼

上世纪70年代末，在我怀孕那会儿，医生和产科大夫一般都会建议孕妇参加产前班，进行一些轻柔的锻炼，所以当时这样的产前班总是人满为患。但令人悲哀的是，现在这种趋势日益减弱，不要说鼓励，锻炼似乎已经被忽略，其程度令人震惊。现在的人们过分强调万无一失，强调安全，结果很多活动被禁止。

但是，这也引出了一个问题，即学员们的惟一指导来自课本，那么向她们传授哪些内容是安全的呢？为安全起见，我决定舍弃倒立式这一经典姿势。在孕期，孕妇容易受伤，要进行这些瑜伽练习，最好能有一个称职的老师在旁监督指导；如果是初学者，更是如此。如果特别感兴趣，想体验瑜伽的全部精髓，那么这便是给你发出的邀请和召唤：经常参加瑜伽练习吧，听从我们的建议，你绝不会后悔的。

在本书写作初期，考虑到对于没有受过专门训练的孕妇来说，整套的经典瑜伽过多过难。为了使更多的人可以使用本书，并从中受益，我将修习计划作了适当调整，其中包括姿势练习的精华和核心内容。同时，我曾受过古典舞蹈和东方舞蹈的训练，因此也考虑到了瑜伽练习的趣味性和艺术性：不管体形如何，你都可以享受到其中的乐趣。

我们必须铭记在心，瑜伽这项伟大的艺术和科学是许多伟大而卓越的老师给予我们的宝贵财富。我谨在此向他们表达我的崇敬与感激之情，我要感谢我的启蒙老师；我在南非的非裔印度奶妈 Lettie；感谢B. K. S. Iyengar, Yogini Sunita, Wilfred Clark, H. H. Swami Sivananda Saraswati, Paramahansa Satyananda；感谢我亲爱的Swami Tantramurti Saraswati, 以及我的每一位学员。我从他们身上学到很多东西，他们现在仍一如既往地倡导瑜伽练习，并昭示世人：瑜伽能使全人类受到启示，受益良多。

## 瑜伽的赐福

最后，我想把本书献给我美丽的女儿艾米莉。她曾在我的子宫中发育成长，是她直接给了我孕期的真实感受，给了我无穷乐趣。

——罗瑟琳·威多逊





# 瑜伽和妊娠

女人一生之中有三个主要的时期要经历荷尔蒙变化，妊娠是其中之一。第一个时期是月经初潮期（生育能力的发展）；第二个时期是妊娠期（这一般也出现在人生早期）；第三个时期则是更年期。

一般来说，初次怀孕的女性年轻，缺乏经验。她们不能自我观察，缺乏自我调节，这丝毫不奇怪，而瑜伽练习正好能够帮助她们弥补这些不足。事实上，很多年轻女性很少或者根本不知道如何长期保持健康。只是到了后来，自然赋予的青春经不住挥霍渐渐远去，这时我们听到她们发出这样的感叹：“要是能够早点……就好了。”但是，我们都知道，要卖给年轻人保险是多么的困难，或者要告诉年轻人实践经验是多么的不易。

刚怀孕的女性会感觉自己无法控制自己的身体，这一点经常令她们感到震惊。她们身体原本相当好，能够控制自己的健康，现在经历的变化却是这般残酷无情而又无法控制，要接受这样的转变，孕妇需要做一些根本的调整。

怀孕的女性不知道等待她们的将是什么，她们无法“控制”自己，深感忧虑，甚至恐惧，从而生理、情感和心灵上的变化会使她们感受到巨大的压力。而瑜伽在很多方面可以帮助孕妇改变境况。从生理的层面上来讲，瑜伽练习可以帮助孕妇适应新的发育和成长，缓和及排除一些不适感，避免对身体造成长期的折磨。

## 孕期情感

这一发育和成长所引起的变化并非只是生理层面的。它同时也是一个发现精神真理的机会，我们可以借此来开阔视野，超越自我专注、自我中心主义。做“准妈妈”时往往是第一次不得不首先考虑他人，考虑他人的需要。因而我对于爱的一个重要定义是：另一个人的幸福比自己的幸福更为重要。怀孕的过程无比清晰地展示了这一点。

在情感层面上，瑜伽的呼吸练习（调息术）、放松功法和日常冥想练习为孕妇提供了一个自我体会“情感过山车”（指情感的剧烈变化——译者注）和重新调节精神平衡的契机。这与其说是要全力控制以避免恐惧，还不如说是要培养无畏的态度，去接受这些自然的过程。不管现在的健康状况如何，瑜伽都可以帮助你衔接和理顺这些自然的韵律和流转。瑜伽对于消除恐惧、压力和焦虑作用显著，这便是它的功用所在。

## 怀孕以后

现在我要作出警告，如果身处孕期，女性的身体失去活力，她们就可能无法重新恢复过来——这正是很多女性在怀孕后期担心的事情。看到自己的身体如同气球一样膨胀，往日美好的身材不见了踪影，她们竭力想恢复朝气蓬勃的身材和往日的光泽。如果不想出现臀腿肥大、静脉曲张、腹部松弛、





乳房松垂、便秘、痔疮、泌尿疾病、子宫下垂以及椎间盘膨出等背部疾病或缺乏自信、沮丧消沉等问题，那么，就在孕期练习瑜伽吧。这样，生育以后恢复的机会要大得多。还有，生育以后一定要找骨科大夫或按摩疗法医生检查一下，以免造成对脊柱或骨盆的长期伤害。

怀孕的过程必然会使孕妇受到拖累，使其全神贯注于孕事。但是，这种自我强迫可能会变成对婴儿的着魔。我看见过太多的女性在孕育孩子的过程中丧失了兴趣和创造才能，甚至丧失了个性。这种强迫性的占有是没有必要的。它不是作一个“好妈妈”的先决条件，也不会成就一个“好妈妈”。瑜伽练习，特别是日常的自我观察练习，可以告诉你怎样扮演好生育中的角色。正如纪伯伦的精彩论断：

“你的孩子并不是你的，他们是生命自身渴望而孕育的儿女，他们由你生育，却不是由你而来，他们是你的同伴，却不是你的从属。”

## 坚持练习

尽管已经存在了几千年，但瑜伽的练习方法和秘诀往往掌握在僧侣阶层的手里，女性无法接触到。在西方，上世纪60年代这种古老的科学首次广为人知。近年来它再次流行，几乎所有的人都可以接触到它。

对于初学者而言，开始练习瑜伽是一个很好的机会，可以为她们提供终生受益的技巧和方法。这些技巧和方法不仅可以满足现在的，也可以满足将来的需要，为将来的健康生活搭建一个平台。

如果你只是在孕期才开始练习瑜伽，那么完全可以坚持这个习惯。对于我的一些学员“妈妈”来说，这是她们繁忙的一周之中仅有的一些自由时间。坚持每个星期参加瑜伽练习非常容易，其间还可和其他学员交流研习，建立珍贵的友谊。

瑜伽融入了东方的概念——“少即多”。瑜伽是动态的，所以练习时你不需要做很多运动。一旦发现了适合自己的伸展/姿势，就可以身心交融地自如运动、伸展、放松和协调。而更为重要的是，反复的运动不会造成伤害、紧张或压力。因此越来越多的人选择了练习瑜伽，而不是其他锻炼方式——他们感到这是身体最好的成长方式和工作方式。

如果现在你恰好怀孕，那我在此祝福你身体健康，生活幸福，生育安全成功，和孩子共享幸福快乐。

# 最佳练习原则

下面的原则是“最佳练习”的要点，其中许多准备活动是被普遍接受的，在经典的瑜伽教程上都有所提及。出于基本常识的考虑，本书对公共课程和家庭练习进行了一些改进。之所以强调这一点，是为了表明，当创造一个身体内外圣洁的环境时，我考虑到了一系列因素。尽可能将这些准备活动融入瑜伽练习之中，这样不仅使练习更加有效，而且更加有趣有益。如同所有的杰作和艺术一样，秘诀在于准备——全身心投入，才能从中获益。

## 安全第一

或许怀孕期间受到的医疗检查是最好的。这期间一定要听从专业人士的建议并接受检查。很高兴告诉大家，瑜伽在推荐的摄生法长单上一直处于前列。瑜伽强调身体在有限范围内柔和伸展，因此它可能是最适合这一特定时期的运动。我对所有学员，特别是对他们的脊柱，进行了一项健康检查。如有椎间盘膨出的病史，或受过鞭动性伤害（是一种十分特别的颈部损害，它会使肩膀、手臂出现疼痛的感觉。当你在车里遭到从后方来的强力撞击，致使颈部急速地前俯后仰，这时鞭动性伤害就发生了。——译者注），或曾经跌伤，我建议在练习之前，去找骨科大夫或按摩疗法医生检查一下。如果对自己的健康有任何疑问，请咨询保健医生，并告诉他们计划从事的运动。如果出现任何出血的现象，就应该马上停止，并咨询医生。





## 参加瑜伽班

尽管本书涵盖了健康和安​​全练习瑜伽的所有必需信息，但教师的现场讲授是无法替代的。所以，得到有相关经验并精通瑜伽的教师的指导是很重要的。教师应该时间充裕，所带班级规模大小合适，能够使学员受到良好的指导。友谊和关爱是这个班级的一个要素，能够使你一生受益，生育以后也能为你提供有益的帮助。如果实在无法找到合格的教师或不便参加瑜伽班，那么何不邀请几个朋友或其他的“准妈妈”组成一个小组，共同参研此书？重要的是要经常不间断地练习。

## 环境准备

多种因素共同作用使瑜伽练习成为愉快、多彩和有益的经历。要取得良好的效果，创造一个和谐的环境非常关键。理想的练习场所应该是一个舒适、安静、有遮蔽、温和、空气清新、无风的室外所在。但这样的地方往往可遇而不可求，大部分人想在室内练习，而室内的环境可以进行调节。

选择练习场所时，要避开那些日常活动区域，寻找一个特别的地方。基于校正姿势的考虑，练习场所应该可以允许你直视墙壁或窗户。所选场所应该干净，没有杂物，尽可能清爽，远离火源或者家具，以免跌倒或撞伤。所选场所应该通风，但风不能过大。应该温馨，灯光要和谐，温度要适中。地板不能太硬，除非是在防滑的小地毯或瑜伽垫子上练习。在地毯上赤脚练习是比较理想的选择。出于舒适和支撑的考虑，练习坐姿或休息姿势时，可以增加一条折叠毯子，上覆一层棉被单。随着体形的改变，应该多准备一些褥垫或枕头，来支撑自己的身体。

开始练习瑜伽之前，把所有不必要的电器关掉，电话调到静音，转接到自动应答机上。把定期练习时间告诉你的朋友和家人是值得的，这样，除非万不得已，他们就不会来打扰你了。有些人特别喜欢背景音乐，以寻求灵感或渲染气氛，但调节呼吸或心灵时，最好暂时保持安静或相对安静。



## 练习时间

瑜伽传统认为早上4点是最好的练习时间。除非患有失眠症或其他睡眠问题，可以在早晨稍晚一些时候练习。瑜伽班一般是在晚上，所以要参加的话，就得在晚上练习，但就个人而言，早晨练习是最佳选择。而早晚练习相结合将会使你受益无穷。

## 洁净工作

开始练习之前，洗个温水澡以预热肌肉和韧带。用丝瓜络或自然毛刷仔细摩擦身体，可以除去死皮，促进血液循环。用滋养液润湿皮肤会使其柔顺。不要化妆，尽可能保持清新。

## 饮食

完全空腹是姿势练习的最理想状态，所以很明显，早餐前是练习的最佳时间。我建议开始之前先喝一小杯预热的温水，清洁体内。如果患有低血糖，那么可以在练习开始前一段时间先吃一块麦芽糖。开始之前将体内废物排空。即便患有便秘，也不要服用轻泻药。可以通过瑜伽练习和饮食调节来改善这种病症（见73页）。不要用力过度，要放松开始练习。如果你能每天在同一时间排泄，那么几个星期过后这将成为一种自然的习惯。这也是一种修炼。

## 着装和饰物

考虑一下能否裸体练习瑜伽，甚至可以一边练习一边通过镜子观察自己。这样，你能够更容易协调自己的姿势，可以满怀好奇与惊讶地观察自己那不断变化的身体。如果必须穿衣服，衣服一定要松软合身、质轻舒适，最好穿棉布或亚麻布等天然质地的衣服。如果不是在公共课堂，练习之前，摘下眼镜（包括隐形眼镜）、手表和首饰。

## 动态和静态

本书适合于所有程度的练习者。可能有些经验丰富的练习者会认为本书中的修习计划太容易。但问题的关键在于能否将动态与静态结合，并充分利用这些姿势。动态练习可以短期见效。如同练习舞蹈一般，动作应前后衔接，这样可以增强身体的柔韧性，加快血液循环，放松肌肉和关节，释放阻滞的能量。

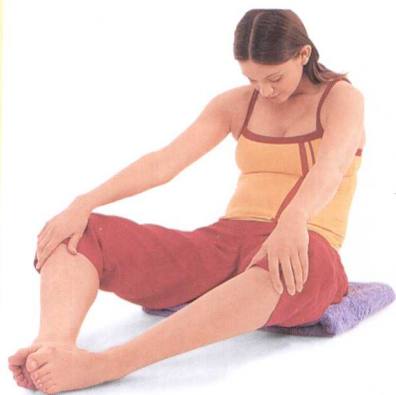
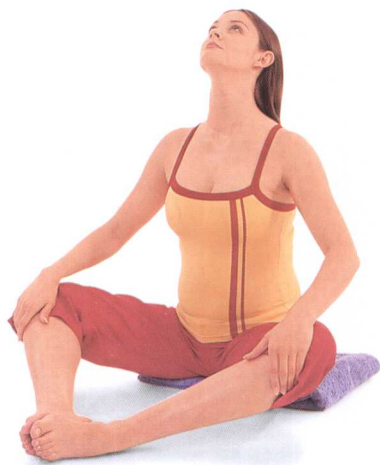
或者将速度放慢到静态或冥想状态。静态练习对于身体力量和精神的作用更加显著。有意识地保持静态姿势几分钟，这能够轻柔地按摩体内器官、腺体和肌肉，放松全身神经。这种方式特别有利于将心灵带到一种平静的状态，并最终获得一种收摄控制感官（制感）的感觉——这是通向更高注意力（执持）和冥想（禅）状态的前奏。

## 练习的益处

大体上，每组姿势都会对精力有不同的作用，可以分类如下：

- ◆ 站立式可以增强活力。
- ◆ 坐式有益于平静。
- ◆ 扭动盘曲式有益于洁净。
- ◆ 倒转式有益于增强心灵力量。
- ◆ 平衡式有益于放松。
- ◆ 后弯式有益于兴奋。
- ◆ 前曲式有益于大脑清醒。
- ◆ 前卧式（脸朝下——但孕妇禁止这样做）使人活跃。
- ◆ 仰卧式（背卧）有益于休息。

不管采用哪种姿势，一旦调整得当，则能量流就会源源不断。





## 练习的方法

瑜伽强调生活中方方面面的平衡，而瑜伽练习更是如此。每一个弯曲都要伴有相反方向的伸展——前弯与后曲相伴，左伸与右展相随。考虑到这一点，我精心编排了本书中的练习，做到平衡有致，每组练习均以放松动作结束。

如果是第一次进行瑜伽练习或其他重要的运动，一定要按照前面推荐的孕妇系列准备活动做好热身。持续一段时间后，当感觉并无不适的时候，可以直接进入某项修习计划。先练习动态部分，逐步延长练习时间，慢慢就会感受到静态练习的益处（见“动态和静态”，12页）。

人们往往先练习他们喜爱且最易成功的部分，这种倾向容易理解。应该养成先练习困难部分的习惯，并予以最充分的注意。随着时间的推移，这种偏爱就会减弱，身体某侧平衡和灵活缺乏的问题就会得到解决。不要勉强做任何姿势，不要勉强保持某种姿势，也不要给自己施加过度的压力或过分限制自己以致感到不适。最终你可以达到适合自己的最大限度的舒展，从而身心交融，自如地运动、伸展、放松和协调。在这段相对静态的时间里，可以进行细微的调整或校正。

## 呼吸方法

呼吸控制并非简单的呼吸或调息，它包括四个最基本的步骤。首先，它包括一个有意识的延长吸气，其中有吸入原能量（气）的动作，然后是屏气，体验其中的滋味。呼气时，思想和情感随气流一起排空。在外屏气阶段，将气力归还给大自然。

在本书中我融入了经典瑜伽功法中更加深邃、更加柔和的部分，如日月呼吸法、经络呼吸法（喉呼吸法）和清理经络呼吸法，但不提倡练习任何比较活跃的部分，也没有涉及长时间呼吸或屏气（悬息）。练习完全呼吸（见37页）时采取标准的放松姿势最为理想，除此以外，练习所有调息功法最好采取舒适的坐姿。羽式呼吸和烛光式呼吸（见“分娩式呼吸”，124页）专为孕妇设计，但同样需要专心致志，如同练习其他调息术一样。除非另有说明，所提到的呼吸都是通过鼻腔而非口腔。

练习时，大口呼吸，这应该是练习中最活跃、最用力的动作，但不可过度，否则会引发危险。所有姿势都应该与呼吸的节奏同步，一般来说，呼气伸展，吸气收缩，即使到最后的姿势，也不要屏住呼吸。除非另有说明，在姿势转换之间进行一至两次平静的呼吸。

## 彻底放松

全身在进行了全面整套的姿势练习，随后又练习了一些调息之后，可能会得到彻底放松。一般来说，伸展越充分，放松越彻底。我建议在一个修习计划或一场训练之后就进行适当的放松。采取睡姿或者舒适的坐姿（见“静坐冥想姿势”，94页），花上几分钟时间练习瑜伽睡眠（见“瑜伽休息术”，20页）。般若汉塞·萨提亚南达是现代瑜伽师和密宗活佛之一，经过他的阐发，彻底放松构成了现代很多瑜伽变式的基础。其中的秘诀在于它是一种系统的有意识的身心放松方法。

## 集中注意力和冥想

放松并集中精力是所有瑜伽练习的要旨。无论是着重于内心的瑜伽休息术中的彻底放松，还是烛光式冥想（凝思），集中注意力都很关键。人们认为冥想是可以“练习”的，这种流行的观点是错误的。帕坦加利是最为著名的瑜伽经著者，他提醒我们冥想事实上是持续集中注意力的结果。你将会发现本书中列出的所有技巧可观性很强，可以极大地帮助个人进步，帮助尚在腹中的胎儿成长。

# 制定修习计划

## 安全提示

尽管在书中我把各种修习计划分成三个部分，代表着妊娠3个三月期，你却不必严格按照这种编排仅仅练习自己所处时期中所列的修习计划。我根据一般的安全原则做了如此编排，以便确保不会过度伸展身体（特别是当你第一次练习瑜伽时）。而如果你有一些练习经验，那么我相信你能够根据自己身体的变化状况，来判断练习某些姿势的最佳时间长度以及如何对姿势做安全适当的改变。

在后面两个三月期中，我着重强调了额外的支撑，使用更多枕垫和椅子，调整姿势，舒展身体，使之适应胎儿发育，改善它的平衡和接受力。另外，为了应对女性妊娠时期面临的不适和特定身体状况，我在其中加入了某些姿势，比如，加入淋巴引导式以帮助治疗腕管综合征（见73页）。

## 产前修习计划

产前修习计划（见24页）可以在整个妊娠期安全地练习，也可以用作每个部分各项修习计划开始之前的热身活动。可能每次练习的时间都有限，因此我为每个阶段精心编排了两个15分钟的修习计划，其中包含平衡练习的精髓。但是，只要练习中包括弯曲下蹲的反向伸展，就可以“混合搭配”各种姿势。如有疑问，切记每个前弯都应该伴有后曲，任何转向一边的动作，都应该伴有相反方向的动作。

## 呼吸功法

如果有时间，一定要在每次姿势练习之后进行调息练习。调息练习可以从心灵和情感两方面使身体平静沉着。完全呼吸和经络呼吸（见37页），特别是清理经络调息功（见96页）的综合练习因其安全和效果显著而受到普遍青睐。

一次理想的练习应该以消除紧张的彻底放松来结束。我强烈建议使用瑜伽休息术睡眠功法（见“瑜伽休息术”，20页），哪怕是其简化形式，来结束瑜伽练习。







## 培养平衡的修习方式

有时我不得不提醒学生，他们之间或他们自身都不存在竞争。练习者往往会有过分努力以求完美的倾向。尽力实现目标的害处是对失败容易产生厌恶，从而沉浸于过去的状态，把身体不适当作借口而放弃练习。成功的秘诀是抓住当下的时机，尽最大努力做好每一步练习。你不可能期望自己的孩子尚不会爬就会走，你也应该这样体谅自己的身体。在不适和痛苦之间有一个明显的界限，即意识。

## 瑜伽的基础在于平衡

瑜伽的关键之处并非在于能否练习得完美，而在于练习过程中能否增加对自己的了解。如果发现自己动作僵硬笨拙，也不要灰心。瑜伽不是比赛，你也不是兔子。像乌龟一样长期和缓地坚持会使你安全修习、放松享受、认识自我、逐渐进步。

尽管本书着重于妊娠的过程，但我希望你能坚持运用这些瑜伽练习，直到孩子奇迹般降生，并通过进一步的修习，维持日后的健康状况。