

孕妇

台湾台安医院孕妇瑜伽指导老师

田慧玲◎著

“静瑜伽”给你一个冥想的空间
——缓和的运动，平稳的呼吸，
安静身心的静坐

静瑜伽



强力推荐

台湾台安医院妇产科主治医师

周辉政

活力健体瑜伽

让你的280天孕期既轻松又平安

有效的呼吸调整方法

让身、心、灵达到平衡提升自身新陈代谢能量

24种适合孕期的瑜伽招式

让你的分娩变顺利，产后恢复变简单

静坐冥想

让你缓和紧张，消除疲劳使你的心灵得到宁静

孕妇孕期食谱

让你吃好又健康

吉林科学技术出版社

孕妇 静瑜伽



- 孕妇静瑜伽——顶级的有“氧”运动。
- 集中意识配合呼吸，在想像的空间里体验孕育的快乐。
- 针对各孕期介绍适用的体位法练习，以强化生殖系统，促进胎儿健康成长。
- 在轻松的音乐和缓慢的瑜伽练习中达到锻炼的目的。



ISBN 978-7-5384-3667-9



9 787538 436679 >

定价:22.80元

健康舒活

yoga 孕妇*

静瑜伽



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇静瑜伽/田慧玲主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5384-3667-9

I. 孕… II. 田… III. 孕妇-瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182644号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经大树林出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式

任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1713

孕妇静瑜伽

主 编: 田慧玲

责任编辑: 王 皓

插图设计: 王 舒 于 通 邹吉晨 王廷华 刘亚超

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

规 格: 710×1000毫米 16开本

印 张: 9

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5384-3667-9

定 价: 22.80元

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635117 85651759 85651628 85677817

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85674016 85635186

传 真: 0431-85635185

网 址: <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如果印装质量问题, 可寄本社退换。



推荐序 I



身、心、灵的平衡 —— 实用的孕妇瑜伽

近年来养生风气盛行，瑜伽也成为大众化的养生法则之一，于是台安医院邀请Helen来教导我们如何从瑜伽中学习生活。借这次写序的机会，我才发现原来瑜伽也可以是孕妇的最佳选择。

当我们初为人母时，总是忐忑不安地想给未来的生命最好的，另一方面却也无所适从。而瑜伽刚好可以从身、心、灵三方面来安抚我们的情绪，提供滋养我们小生命所需要的养分，以及让孕妇可以顺利的分娩。一般人总是觉得吃得饱、睡得好，生的孩子就可以健健康康，这种理论其实也是正常的，但若缺乏了适当的运动、爱和关怀，不但给自己的身体造成负担，未来在分娩时，也可能遭遇到一些不可预知的艰困。

瑜伽刚好提供了缓和的运动、平稳的呼吸练习，以及安静身心的静坐。这些都在无形中强化我们身体的功能和心灵的充实，补足我们在日常中所流失的能量，让我们的小生命可以在健康的状态下茁壮成长。也能使我们可以在练习中学习和未出生的宝宝如何相处。最重要的是，减少了孕妇在分娩时的阵痛感。

Helen在医院中教学已有多年的经验，在这之前他已经是一个具有多年练习经验的瑜伽老师，在这本书中，他对孕妇的建议不但实用，更重要的是提供了准父母在孕育下一代的同时，也找到自己身、心、灵平衡的最佳状态。现在起就开始为280天的孕期做瑜伽练习的准备吧！

周维政

台湾 台安医院预防医学事业部主任
台湾 台安医院妇产科主治医师
台湾大学医学院妇产科助理教授



推荐序 II

孕酿你与孩子最美好的时光

绝大部分怀孕中的妈妈和亲友们，都是以最期待、最喜悦的心情迎接新生命的到来。许多妈妈在怀孕初期，就开始为了怀孕和分娩的顺利做好规划，也想为肚中的宝贝做最好的胎教。

瑜伽是一种全方位的智慧，它教导我们如何在生活上达到完美，在身、心、灵各层面也有不同的锻炼与成长方法。瑜伽对怀孕妇女有许多美好的建议，能对准妈妈们的怀孕与分娩有所帮助，也对胎儿正常的成长十分有益。从瑜伽的观点认为，影响我们身、心、灵健康与喜悦有七大要素：宇宙的力量、正性的心灵、放松宁静、新鲜的空气、阳光、充足的水分、悦性食物及瑜伽运动。如果准妈妈能每天补充生命健康的七大要素，在整个怀孕的周期里，对你、对宝宝都是最美好而喜悦的经验。但如何通过每天的瑜伽练习，来补充生命的七大要素呢？我们可以从身、心、灵3种层面分别来看。

就灵性的扩展而言，瑜伽的智慧教导我们，孕妇应该每天规律地静坐，让妈妈和胎儿的心都可以联结到宇宙无限的爱，在神圣的爱中得到滋润与成长。随时冥想胎儿充满神性的光辉，散发着神性的特质。他（她）就是我们生命的老师，从胎儿、出生到长大，孩子一直给我们机会学习，如何奉献着无私的爱；如何用智慧带领他们长大。带着你肚子里的宝宝，多亲近大自然，与宇宙的波流一起律动，让你在大地的宁静里、清净的空气中，也在每一道阳光与露珠中体验到无限爱的能量在生命中舞动着。

在心灵情绪平衡上，瑜伽的智慧让我们知道，只要能控制呼吸就能完全控制心灵与情绪。瑜伽有许多不同的呼吸控制法，可以稳定孕妇起伏不定的情绪，更能带给你宁静愉悦的心情。透过深沉缓慢的呼吸，让你的血液与胎盘拥有更多的氧气与能量，胎儿能更健康地成长。稳定缓慢的呼吸也可以帮助分娩过程中紧绷情绪的放松。练习瑜伽伸展动作时，心中带着觉知与正念，不仅能活动到身体，也能锻炼我们的心灵，体验到身心合一的喜悦。



推荐序 II

在身体健康层面，瑜伽的智能告诉我们，可以透过一些瑜伽伸展动作，来减少怀孕期间的不适症状与压力。尽量食用瑜伽悦性食物，能使身心健康且充满喜悦。

田慧玲老师是台湾知名的瑜伽教师，更是孕妇瑜伽教学的先驱者，很高兴有这本《孕妇静瑜伽》书籍的出版。书中为孕妇设计了许多瑜伽伸展动作和呼吸法，也提供孕妇情绪调节与平衡的建议，是十分难得的专业孕妇瑜伽书籍。孕妇瑜伽是需要谨慎而安全地练习，读者除了参考本书的导引之外，更强烈地建议找一位专业的孕妇瑜伽指导老师来配合练习，让准妈妈健康愉悦地迎接心爱宝贝的到来！

林崇铭

瑜伽修行者、资深瑜伽教师

作者序

挺着肚子，一起感受生命的安详、喜悦

从事孕妇瑜伽推广教学多年，面对一个特有传统文化的国家，我承认要让怀孕的妇女动起来，并且弯腰、下蹲、扭过来、转过去……的确有很大困难和不确定性。甚至有些医生认为不需强调运动对孕妇有多好，毕竟让“母子平安”才是重点。

还好，仍有很多先进医生，愿意从运动的好处加以论述，加上近年来“瑜伽风”的风靡，以及国内外著名明星妈妈的推荐。孕妇瑜伽，渐渐被妇产科医生及怀孕妇女所接受、认同。

许多妇女对于在怀孕期间，是否要继续保持运动或练习瑜伽而感到困扰。关于这点，根据专业医生的建议，只要怀孕期间身体的状况很稳定，仍是可以保持在怀孕前规律及熟悉的练习，尤其是需要在工作职场上竞争的妈妈们，在面对角色转换的过渡期里，如何保持身体及心灵上的平衡能量，并增加生活的质量是相当重要的。



作者序

孕瑜伽，陪孕妇聆听孩子的成长

从怀孕开始，身体将会有许多奇妙及前所未有的感觉慢慢地在身上发生，即使我已经是个资深的瑜伽师了，但面对会带来腹部压力及扭转的强烈姿势时，我仍会考虑肚里孩子所需要的空间而避免掉这一动作，并请孕妇暂停练习，以确保安全。因为我们相信存在身体的智慧里，会告诉我们这段孕育期间内，并不需要有太多过度的伸展练习。

减轻分娩疼痛，帮助产后恢复

学习孕妇瑜伽，在专注的练习及静坐中，透过思维，妈妈更能加深在孕期内对孩子与身体上的感受，同时肚里的宝宝也能充分感受到由妈妈传来放松、愉悦的情绪流动，而报以良好的成长讯息。

我相信，身为一位准妈妈，需要的不仅是一种通过肉体的锻炼，或是在怀孕期间保持外表的美丽而已。孕妇瑜伽的练习，是一种预备迎接阵痛及新生儿所做的准备，在缓进的动作中去强化我们的生殖系统，促进胎儿健康，有助于在分娩时降低疼痛，加速产后塑身，回到产前体形。进而从中去学习、体验随着孩子发展出来内在自我的成长。

本书，我们针对各孕期介绍适用的体位法练习，以强化背部肌力、身体的姿势，并运用于日常生活中，同时以内在警觉的生活态度，去预防后期孕期所带来的不适，消减不同时段所显现出来的不平衡及紧张感。

此外，利用孕妇瑜伽可改善身体姿态，减轻妊娠期间的不舒服感觉，还能强健肌肉，使我们在面对每一天时，都能精力充沛，享受良好的睡眠质量，以最好的状态和你的宝宝一起成长。

现在！让我们开始吧！

田慧玲



目 录

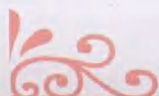
C o n t e n t s

推荐序	5
作者序	7
第一章 孩子，让我们快乐地度过280天！	12
孕妇瑜伽的魅力，大明星最知道	14
孕妇瑜伽起源	15
孕妇辅助道具	17
第二章 想孕，就要当个运动妈妈	18
运动妈妈，身心都快乐	20
调整呼吸，舒缓身心	22
提升能量	22
● 腹式呼吸	29
● 完全呼吸	30
● 胜利呼吸	32
体位法ASANA	34
● 坐角式一	37
● 坐角式二	38
● 坐角式三	40
● 大拜式	41
● 猫背伸展	54
● 老虎姿势	56
● 超人姿势	58
腺体的按摩	47
唯有真诚的爱，才能领略 瑜伽的平和	52
全身放松，大休息	43
● 瑜伽休息	44
● 大休息	46



第三章 令人期待的怀孕之旅! 60

甜蜜孕味的初期 (1~12周)	62	瑜伽的练习	91
当个快乐、无忧的妈妈	63	● 老鹰双手姿势一	92
瑜伽的练习	65	● 老鹰双手姿势二	93
● 山式	66	● 牛面双手姿势	94
● 坐姿山式	67	● 向太阳致敬礼拜式	96
● 战士一	69	迎接新生命的最后等待期 (27~40周)	107
● 战士二	72	瑜伽的练习	109
● 弓箭步	74	● 变化的战士一	110
● 单脚鸽式	75	● 变化的战士二	111
● 简易扭转式	77	● 向下看的狗变化练习一	112
● 半屈膝前弯式	79	● 向下看的狗变化练习二	113
● 基本桥式	82	● 侧卧抬腿	114
● 仰卧单脚伸展	84	胎位瑜伽练习 (32~34周)	115
● 仰卧坐角式	86	● 四足跪姿	116
● 举脚贴墙的放松姿势	87	● 猫牛伸展	117
充满朝气的孕程中期 (14~26周)	88	● 跪姿向下看的狗	118



第 四 章 别让外在影响我们的心 119

静坐冥想	121	● 双人战士二	128
伴侣瑜伽	123	● 双人战士三	129
● 双椅的姿势	125	● 树式	130
● 双人蹲姿	126	● 双人坐角式	131
● 双人三角式	127	● 半屈膝前弯式	132

第 五 章 快乐的妈妈，健康的吃 134

吃得饱，不如吃得好	136
找出悦性、变性、惰性三大食物	137
锐性食物	138
变性食物	139
惰性食物	140
素食妈妈怎么吃	141
蛋白质与铁质	142



第一章

孩子，让我们 快乐地度过280天！

- ★ 孕妇瑜伽的魅力，大明星最知道…14
- ★ 孕妇瑜伽起源……………15
- ★ 孕妇辅助道具……………17

Chapter 1



怀孕了，从得知的那一刻开始，我们的角色变得不同了，除了惊喜、感动之外，现在可是身负“孕育”的重任，要健康、平安地度过280天。

在传统老一辈的观念里，怀孕可是件大事，当然得少动多吃、多休息，以免动了“胎气”。即使你是一个活泼好动的准妈妈，现在恐怕都得稍稍收敛一下想跑、想跳、想做SPA的念头了！

不过近年来在产科医生的大力倡导之下，孕妇们开始了解运动对于整个孕程具有相当的帮助，它不仅能维持体重及良好的体力，更能应付孕期和分娩的过程。

我们都知道整个孕程随着胎儿的成长，妈妈身体快速的变化将会带来许多不适，从初期的孕吐、紧张；中期的腰酸背痛、消化不良、体重增加；到后期的水肿、便秘、抽筋等，都一再考验着妈妈们的耐力。

因此我们希望提供给准妈妈们，从怀孕起就能做温和的瑜伽动作，并搭配适当、富含能量的饮食习惯，来帮助妈妈轻松地度过快乐、健康的孕期，且满心欢喜地期待宝宝的到来。

孕妇的运动方式和一般的活动最大的不同点，是必须根据孕妇的状况和过程来作考虑，在进行运动之前，可以先和医生根据自己的健康状况、喜好的运动种类、环境、时间长短进行评估。





孕妇瑜伽的魅力，大明星最知道

因瑜伽风潮的流行，近年来瑜伽（Yoga）成了世界风行的运动之一，放眼国际艺坛，麦当娜、辛迪克·劳馥、葛妮丝·帕特罗、茱丽亚·罗伯兹、茱迪·福斯特、凯蒂·荷姆斯还有一些明星妈妈也都是带球做瑜伽的爱好者，看看这些产后复原的健康又充满自信的明星妈妈，在她们顺产又恢复快的状况下，准妈妈是否也想心动地体验一下孕妇瑜伽所带来的魅力呢？

本书将孕妇瑜伽归纳整理出三大阶段，主要是针对不同的妊娠阶段，身体各部位所出现的症状，推荐适合缓解的动作，让妈妈通过呼吸、放松及动作的练习，达到强化脊椎、内脏功能、锻炼骨盆腔肌肉，由此达到伸展及强化肌力的动作保持身体线条、稳定情绪，调节心理和生理功能，进而去体会与宝宝之间的亲密互动和内心所散发出的爱意，好面对身体快速的变化，以此更有助于缩短产程，顺利分娩。

此外，我们请到漂亮的孕妇，并搭配各种瑜伽道具的使用，让初学者立即可感受到保护、安全作用，当然也可以让练习的过程更加顺利、轻松，同时还能达到舒缓的目的。“瑜伽”原表示“和谐、稳定结合”之意，就是要我们试着学习让身体慢慢回到应有的排序，所以即便你在没有任何道具的情况下，只要把握平衡、维持专注，确实地做好暖身练习，不要操之过急；并且在练习之前，征询医生的意见及在具有专业认证的孕妇瑜伽教师的陪同、指导下，即可安心地体验孕妇瑜伽所带来不同于其他运动的舒适及自信的能量！让整个孕期都美美的！



孕妇瑜伽 起源

源自五千多年前的印度古国，Yoga一字原为梵文“YUJ”，意为“连接、融合”，就是在缓慢移动中，去融合身体、精神和心灵，让生命与大自然达到一个平衡、融和的状态。缓慢优雅的动作、讲求身、心、灵平衡的瑜伽，近来已成为全世界最流行的健康新风潮。



随着瑜伽成为21世纪的新风潮后，喜爱瑜伽派系也就愈来愈多。从最古老的胜王瑜伽（Raja Yoga）、哈达瑜伽（Hatha Yoga）、音陀罗瑜伽（Intra Yoga）、行动瑜伽（Karma Yoga）四大派别，延伸到现在以诠释的练习方法及环境气候差异而发展出最广为人知的“热”（Hot Yoga）、“动”（Flow Yoga）、“静”（Restorative Yoga）三大派系，都各有所长。





针对不同怀孕的周期里，孕妇瑜伽会以一种简单、易学及精确的呼吸练习及体位法，让孕妇们的身、心、灵能得到觉敏，并且强壮有力，增加生活上的自信，以及懂得放松心情，来面对快速的身体和因环境变化所产生的压力，让自己能更了解自己的身体与内在反应。同时慢慢增加身体的适应能力和自信去面对分娩，培养对自我的信任与对生活的热爱。

事实上，瑜伽并不只是通过各种体位法，来锻炼可以扭成麻花的肌肉、筋骨，而是由意识调整呼吸加上静坐、冥想，来放慢脚步，一种能令人心身舒畅，重新回到健康、纯净的生活方式，一套身、心、灵的修练。

目前在科学及临床研究上，都已证实瑜伽对刺激身体腺体和神经系统的正面影响。简单地说，就是让身体恢复自愈能力的训练。

现在，就让我们调整呼吸，慢慢地来学习跟自己的身体相处。

Helen提醒你

仔细想想，我们是否曾在同一个时间里，想掌握许多事情，要做出好多事情，对生活、工作、身边的人总是想紧抓不放。而这样的心态，常耗费着我们的生命能量。

瑜伽练习，是一种释放所有阻碍及情绪，并且能创造出回到与孩子单独相处的美丽时光。无论你是何等忙碌、何种心情，为了自己和即将到来的孩子，请放慢你的步调，注视着我们每个脚步，在你生命的旅行中，所经过的每一个空间，用心持续地去留意世界是如何围绕着自己的。

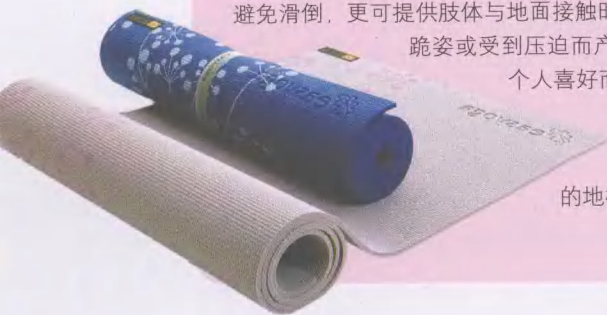


孕妇辅助道具 p r o p e r t y

瑜伽垫

练习瑜伽时，自备瑜伽垫，一方面可增加瑜伽动作在进行时的稳定性与抓力，避免滑倒，更可提供肢体与地面接触时之保护，例如膝盖或脚踝处，较不容易因采跪姿或受到压迫而产生疼痛。专业用的瑜伽垫有厚薄之分，可随个人喜好而选购。

若家中已有铺泡棉软垫，可再铺上一条防止滑大毛巾即可，千万别在太硬或过软的地板或沙发床上练习，以免受伤。



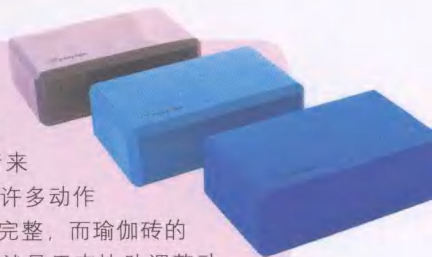
延展带

在瑜伽的世界里，大部分的动作都会让我们的身体达到伸展的动作，延展带可以辅助我们在练习时，固定姿势，减少身体受伤的机会，也可以用毛巾来替代。



瑜伽砖

对于瑜伽的初学者来说，可能有许多动作还无法做到完整，而瑜伽砖的主要作用，就是用来协助调整动作，以帮助身体伸展及稳定支撑。例如，进行前弯、后弯，双手无法触地时，即可运用瑜伽砖作为支撑使用。



辅助椅

孕妇挺个肚子，有时难免会重心不稳，此时可用椅子的辅助来协助孕妇在练习瑜伽时能稳定重心，同时因椅子有着力点，可减少身体动作的张力，提供额外的支撑性。



坐垫

用来保护背部，能稳定身体姿势，支持身体重量，使身体不容易摇晃，适用于有坐姿或盘坐的动作。

