

超值附赠

瑜伽课程 **VCD** 光盘和挂图



孕妇瑜伽

中国十大明星瑜伽教练陈蕙

联名推荐

美国瑜伽联盟协会副主席维诺尼卡女士

北京电视台《一点通》节目主持人王芳

《时尚·好管家》主编文洁

著名演员蒋勤勤

著名演员周韵

陈蕙
著

漓江出版社

陈蕙 著

◆ 漓江出版社

孕妇瑜伽



图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇瑜伽 / 陈蕙著. — 桂林: 漓江出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5407-4216-4

I. 孕… II. 陈… III. 孕妇—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第032311号

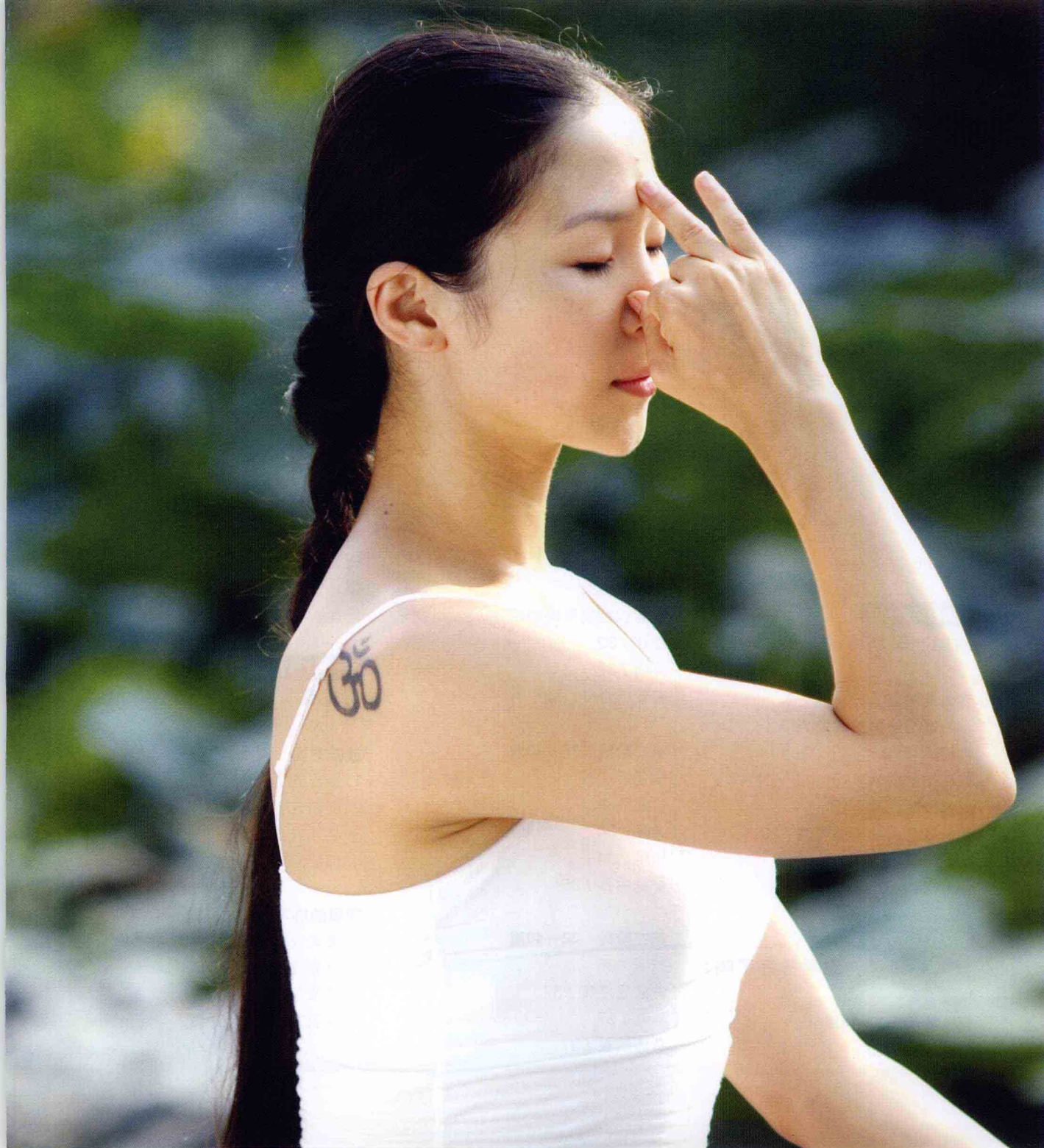
孕妇瑜伽

作 者 陈 蕙
责任编辑 刘春荣
美术编辑 罗 森
责任校对 徐 明 田 芳
责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcbbs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 889×1194 1/24
印 张 5.75
字 数 150千字
版 次 2008年4月第1版
印 次 2008年4月第1次印刷
印 数 1—10 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-4216-4
定 价 39.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换





目录 contents

前言 / 6

PART ONE

瑜伽在孕期中的帮助

什么是瑜伽 / 13

孕妇练习瑜伽的好处 / 14

体姿 / 15

肌肉松弛现象 / 18

肌肉分离现象 / 19

如何结合此书习练瑜伽 / 23

准备工具 / 24

安全指引 / 25

PART TWO

要做妈妈了，你准备好了吗？

第一阶段 1—16周

情绪反复 / 30

恶心 / 31

疲劳 / 31

低血压 / 31

非意识控制肌肉的松弛 / 32

便秘 / 32

疼痛 / 32

腕管综合征 / 32

第二阶段 16—32周

黑色素 / 33

口渴 / 34

背疼 / 34

松弛 / 34

静脉曲张 / 35

第三阶段 32—40周

尿频 / 36

骨盆底疼痛 / 37

呕吐 / 37

身体沉重 / 37

呼吸困难 / 37

疲乏与焦虑 / 38

痉挛 / 38

耻骨联合功能障碍 / 38

PART THREE

习练篇

放松方式

1. 挺尸式 / 42

2. 侧躺式 / 42

3. 婴儿式 / 43

4. 仰卧束角式 / 43

呼吸的练习

1. 腹式呼吸或胸式呼吸 / 44

2. 月亮呼吸法 / 44

3. 清凉呼吸法 / 45

4. 吹羽式呼吸 / 45



手印

1. 莲花手印 / 46
2. 能量掌控手印 / 46
3. 大圣礼手印 / 47

冥想

1. 烛光冥想 / 48
2. 观照 / 49

怀孕初期 1—16周

妈妈心语 / 51

- ① 简易桥式 / 52
- ② 躺地脊柱扭转式 / 54
- ③ 双角式 / 56
- ④ 简易三角式 / 58
- ⑤ 臀部扭转 / 59
- ⑥ 鱼式 / 60
- ⑦ 猫伸展式 / 61
- ⑧ 侧腰式 / 62
- ⑨ 大地致敬式 / 64

怀孕中期 16—32周

妈妈心语 / 71

- ① 骆驼式 / 72
- ② 头碰膝侧伸展坐式 / 73
- ③ 束角式 / 74
- ④ 猫伸展式 / 76
- ⑤ 太阳致敬式 / 78
- ⑥ 树式 / 82
- ⑦ 简易半月式 / 84
- ⑧ 战士式 / 85
- ⑨ 下蹲式 / 86
- ⑩ 坐角式 / 88
- ⑪ 拉弓式 / 89
- ⑫ 仰卧靠墙 / 90

怀孕后期 32—40周

妈妈心语 / 93

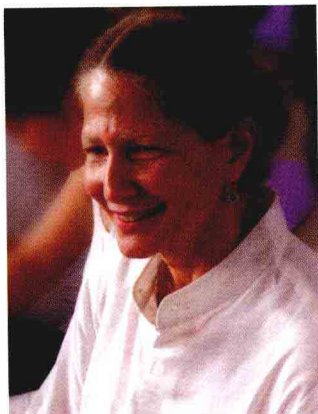
- ① 伸展脊柱 / 94
- ② 扩胸 / 96
- ③ 靠墙战士式 / 100

- ④ 狮子式 / 102
 - ⑤ 靠墙站立猫式 / 103
 - ⑥ 下犬式 / 106
 - ⑦ 腿部伸展 / 108
 - ⑧ 三角式 / 110
- 分娩前的帮助 / 112
我的分娩故事 / 114

产后恢复阶段

爸爸心语 / 116
靠运动恢复体形 / 119
生产之后的放松 / 119
哺乳时的放松 / 120
喂养之后的放松 / 122

后记 / 128



本书是作者经验和智慧的结晶，像作者一样漂亮，有着非凡的价值。我相信，读者必将从中受益，并被轻柔地引进孕妇瑜伽的艺术宝殿中。

——美国瑜伽联盟协会副主席 维诺尼卡女士

Vironika Foden



宝宝出生之后，一个月后我就瘦了18斤，三个月后体型就完全恢复，这主要得益于正确的产后运动。瑜伽、散步都是很合适的运动，希望每个妈妈都是漂亮妈妈！

——北京电视台《一点通》节目主持人 王芳

王芳



陈蕙是一个安静矜持的人，从来没有听到她大声说过话。但她的安静有一种特别的吸引力，让人不能忽视她的存在。陈蕙教瑜伽的时候，她的姿势以及她的声音，都让人感受到一种气质，那是出于对瑜伽的敬与爱而自然流露出来的。跟着陈蕙练瑜伽，即便是初学者也能很快找到感觉。

——《时尚·好管家》主编 文洁

文洁



陈蕙是我的第一个瑜伽老师，我在得知怀孕后就加入她的孕妇瑜伽课程。她的课像贴心又温暖的朋友，引领着我坚持瑜伽练习。我的产科大夫曾这样和我说过：周韵，你对痛苦的忍受力，真让我吃惊！其实这一切真的要归功于孕妇瑜伽的呼吸法。它成了我分娩时最有疗效的止痛药和镇静剂。

感谢陈蕙和她的孕妇瑜伽！也真诚希望有更多的准妈妈们能够分享陈蕙的孕妇瑜伽！

——著名演员 周韵

周韵



在孕妇瑜伽中，我更能体会到自己与腹中小宝宝的连结，那种心意相通的神奇感觉，无以言表。

在跟随陈蕙老师的学习中，我深切地感受到爱，那是一种发自内心的、带着母性光辉的爱。我同样沉醉其中……

——著名演员 蒋勤勤

蒋勤勤

前言

这是一本用爱谱成的书。

当九年前与瑜伽结下不解之缘后，它便成为我生命的一部分。

在瑜伽中，我的身体和心灵都获得了新生。

有一天，当我得知，生命中将出现一个最重要的人——我的宝宝时，我知道这将是我个人意义上的一部断代史。

每个女人，经历过这种生命的嬗变后，便会从容而镇定。

瑜伽伴随着我和宝宝的每一天，我无比享受。而我知道，宝宝也在呼应着，因为他生活在爱的心跳与呼吸里。

清澈而甜蜜的心情啊，我希望让天底下所有的妈妈都能得到瑜伽的这种滋养。

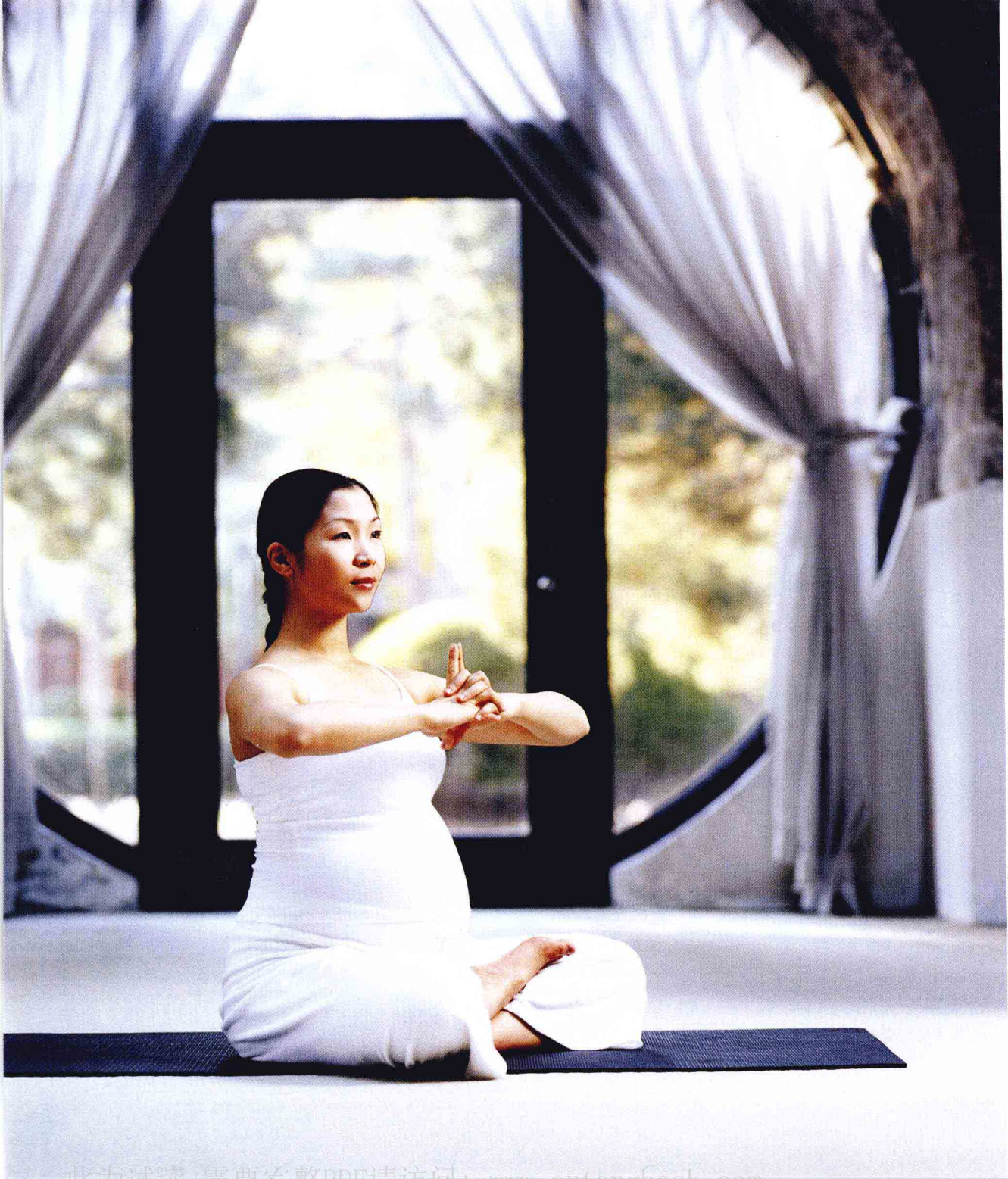
我要感谢我的先生，是他让我懂得爱的宽容与无边；感谢我的妈妈，是她用爱教给我如何成为一个母亲；我最要感谢我的儿子——可爱的墨墨，是他让我拥有、发现和施予自己的母性。

感谢所有在生命中爱我和我爱的人，我的老师Tiwari, Suchint, Zubin, Moban，对我有着知遇之恩的尹岩，我的瑜伽同好阿燕、晓兰、闻风、程俊源，我的孕妇学员们，好友王立平大哥，因为你们，我时时感动。

我知道，这本书不尽完美，但极尽坦然。因为，爱的力量将超越一切！









谨以此书，送给所有的母亲，愿你们的生命中永远充满爱、和平和光亮！
A U M Shanti shanti shanti……

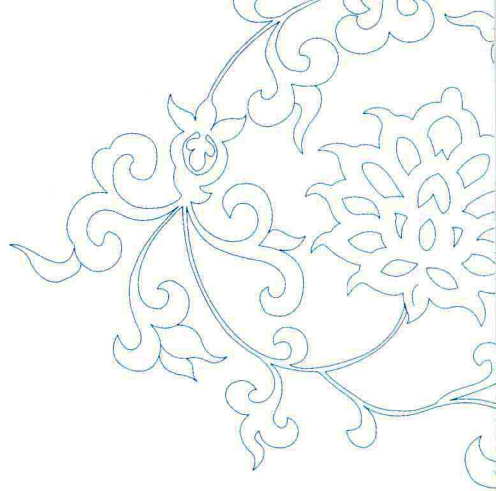


PART

ONE

瑜伽在孕期中帮助





突然之间，你成为准妈妈了。

你不再仅仅属于你自己。

你的爱，你的乳房，你的子宫，你完整的自我，都在为腹中的宝宝搭建安全的天堂。

你得让自己拥有足够的勇气、坚强和耐心，去应对孕期的煎熬、分娩的痛苦和漫长的养育。

按照中国的传统观念，孕期应该“养”着。而越来越多的肥胖体弱婴儿和臃肿的产后妈妈，让人们不得不怀疑这种消极的静养方式。

于是，孕期运动逐渐被人关注。人们开始调整身体，让自己达到最佳状态。但出于安全的考虑，可供孕妇选择的锻炼方式并不多。而且随着胎儿成长，孕妇的负荷日益加大，她们力所能及的运动就更少了。另外，孕妇原有的伤病，将变本加厉地折磨她们，并限制孕妇运动的选择范围。

散步、游泳、瑜伽，慢慢进入准妈妈们的生活。

瑜伽能帮助我们什么呢？——准妈妈们问。

什么是瑜伽

Yoga，这个词如今已无数次被人们提及。

Yoga和其他许多梵文一样，具有丰富的涵义。它的字根Yuj，意指“联结”、“结合”，那么，什么是联结呢？

根据最早的典籍所述，瑜伽，简而言之，就是身与心的合一，是对内部存在完整性或统一性的体会。

因此，瑜伽是超越自我的技术和境界。由超越自我的不同解释，以及超越自我的不同修习技术，形成了许许多多不同的瑜伽流派、系统和形式。

如今的瑜伽已不再局限于五千多年前的灵修方法和技巧，它已大众化，为我所用。我们最经常习练的是体式、呼吸控制法、冥想等等。

有一句很美丽的话：我们的身体是庙宇，瑜伽体式（Asana）是祈祷。

是啊，在祈祷中，你发现自己身体的伟大，还可以保持身心稳定、静止和舒适。体式是瑜伽最基本的要素。

呼吸控制法则能滋养身心，净化内部，培养更强的洞察力。

为达到冥想状态所用的一些方式，可以让我们专注力更为持久，活在永恒的当下。

而所有的所有，只能自己经验。

在接下来的章节当中，让我们带着觉知与宝宝相联结吧！



孕妇练习瑜伽的好处

1. 增强腹部力量，更好地承托子宫和胎儿的重量，同时也起到稳固脊椎的作用。
2. 通过锻炼增强体力和肌肉张力，增强骨盆底肌肉力量，有助于分娩。
3. 提高肌肉组织的柔韧度和灵活度。
4. 增强耐力，强健腹肌，减少肌肉分离的趋势。增强身体躯干力量，控制骨盆倾斜度。
5. 增强身体的平衡感，减少孕妇的危险。
6. 刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，增加血液循环量。预防静脉曲张和腿部抽筋。
7. 有助于身体放松，改善睡眠。
8. 改善淋巴循环，控制体重。
9. 改善孕期出现的气短问题，有助于分娩时的呼吸调整。
10. 平静自我，帮助保持产前平和心态。
11. 有助于产后尽早恢复，重塑身材。
12. 有利于胎儿的发育。