

瑜伽美妈妈



姜悦 编著



- ★ 缓解孕期不适，减少生产痛楚
- ★ 促进子宫快速回位，避免产后抑郁
- ★ 恢复产后曼妙体态，保持女人独特魅力
- ★ 纤腰平腹，细臂美胸，提臀美腿



瑜伽美妈妈

(赠光盘)

姜悦 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽美妈妈 / 姜悦编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5381-5348-4

I. 瑜… II. 姜… 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 041663 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 4

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000 册

出版时间: 2008 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭敬斌 寿亚荷

封面设计: 闫宏斌

版式设计: 王珏菲

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5348-4

定 价: 25.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



姜悦 威思丽高温瑜伽
全国连锁机构创办人; 中国瑜伽大赛组委会常务副会长; 澳洲 (YOGAINS-TITUTION) 国际瑜伽学院东北地区授课总监; 连任 2006、2007 年中国瑜伽大赛两届总决赛评委; 2008 中国首届瑜伽冬运会总决赛评委。撰写多部瑜伽专业培训教材, 并在多种时尚健康杂志上发表文章。

2007 年初, 远赴印度瑜伽之都——瑞士凯诗 (Rishikesh) 深造学习。并得 O.P. TIWARI 大师以及 Swami Rama 印度大师亲传。

编 著: 姜悦

动作示范: 姜悦 张曦月

谷戈婷 江浩

执行策划: 张琚蕙

化装造型: 幽兰理烫专业店

摄影师: 黄丹

拍摄基地: 北方传媒

前言

孕育宝宝是女性朋友一生中最重要的阶段。在此期间，孕妈妈的身体和心理都要经过一段蜕变的过程。孕妈妈一方面为了孩子的健康尽可能地补充营养，放纵胃口，导致体重节节攀升，身材大变；另一方面，对待胎儿又异常小心，很多日常的活动和锻炼都取消了，不敢“轻举妄动”。与此同时，新妈妈也存在同样的问题。看着腰部、臀部和大腿处囤积的脂肪，想着自己往日的美丽，难免心生烦恼；但同时又要照顾宝宝，找不到整块的时间去锻炼。那么，如何既帮助她们安全、顺利地生育健康的宝宝，又能让她们在短时间内恢复美丽、重展魅力呢？

其实动作舒缓的瑜伽就是很好的选择。在怀孕期间选取一些适当的瑜伽体式进行锻炼，有助于孕妈妈增强髋部、骨盆和脊椎的灵活性，加强身体的力量，更加有利于分娩。同时，还有助于孕妈妈在产前保持平和的心态，愉快地迎接小宝宝的到来。同样，在产后如果能坚持练习瑜伽，更能帮助众多的新妈妈尽快恢复身材和体态，恢复自信和美丽。

书中系统介绍了孕产妇练习瑜伽的益处、注意事项、步骤以及瑜伽饮食。重点介绍了孕期瑜伽助产篇、产后瑜伽健康调理篇和产后瑜伽塑形美容篇。从孕初期、孕中期、孕后期以及产后修复的各个时间段，挑选出针对性的练习体式并给予悉心的指导。本书介绍的练习体式都是经过妇产科专家认可，有益孕妇健康且绝对安全的练习姿势，大家可以消除顾虑。

本书图片优美，讲解详细，动态的VCD演示光盘更能让您轻松地掌握练习要领，让您在更放松的心态下体会瑜伽的美妙，在最短的时间内达成自己的美丽。我们相信瑜伽所崇尚的适度、温和的锻炼方式和针对人由内及外的整体关注，一定会给准妈妈和新妈妈带来许多帮助，并从中尽情享受瑜伽带来的健康和美丽。

编著者



目录

准妈妈应该知道的瑜伽基本知识	5
一、产前练习瑜伽的好处	5
二、产后练习瑜伽的好处	5
三、孕产妇练习瑜伽的注意事项	5
四、练习瑜伽需要的准备	6
五、练习瑜伽的一般步骤	7
六、从呼吸中获取力量	8
七、瑜伽的饮食	11

孕期瑜伽助产篇

孕初期瑜伽	13
缓解呕吐	13
呼吸或冥想调节	13
调理脾胃，增进食欲	14
单腿交换伸展式	14
雷电坐调息	15
防止冰凉的双手	16
八字绕动法	16
反转手腕法	17
消除肩部和脖颈的紧张	18
肩部练习	18
半脊柱扭动式	19

促进血液循环，增强免疫力	20
新月式	20
缓解紧张情绪	21
英雄式	21
婴儿式	22
孕中期瑜伽	23
促进腿部供血，预防抽筋	23
脚踝活动（一）	23
脚踝练习（二）	24
放松胯部，减轻生产疼痛	25
蝴蝶式	25
摇篮式	26
抚摩肠胃，缓解便秘	27
猫摆尾式	27
蛙式	28
抵制眩晕，平衡身心	29
树式	29
四角平衡功	30
减少脊柱负担，缓解腰背疼痛	31
直角式	31
猫伸展式	32
帮助宝宝进入骨盆	33

目录

下蹲式	33
矫正胎位	34
简易蛇击式	34
孕后期瑜伽	35
改善下肢浮肿与静脉曲张	35
喷泉式	35
桥式	37
生产期瑜伽	38
在伴侣的帮助下, 缩短产程	38
阵痛期间寻求伴侣的支撑	39
方法一	39
方法二	40
方法三	41

产后瑜伽健康调理篇

瑜伽通乳法	43
山式	43
宝塔功	44
四角侧展式	45
子宫快速回位法	46
人面狮身式	46
蜥蜴式	47

阴道快速收缩法	48
瑜伽会阴收束法——坐姿	48
强势会阴收束法——蛇击式	49
在产褥期促进血液循环	50
方法一	50
方法二	51
骨盆底练习	52
方法一	52
方法二	52
方法三	53

产后瑜伽塑形美容篇

塑脸美颈十二式	55
眼部瑜伽	55
面部伸展式	56
面部紧缩式	56
面部瑜伽之猫头鹰式	57
面部瑜伽之狮吼功	57
颈部瑜伽	58
兔式	59
眼镜蛇扭动式	59
叩首式	60

目录

隆鼻法	61
金字塔式	61
犁式	62
细臂美胸十二式	63
手臂练习一	63
手臂练习二	63
坐鸢式	64
云雀式	65
牛面式	66
骆驼式	67
蛇伸展式	68
幻椅式	69
英雄式	70
鱼式	71
拉弓式	72
战士一式	73
纤腰平腹十二式	74
磨豆功	74
简易脊柱扭动式	75
半舰式	76
鸽子式	77

腹部按摩功	78
风吹树式	78
三角式	79
船式	80
上身腿式	81
蹬自行车式	82
剪刀平腹式	82
拱背升腿式	83
提臀美腿十二式	84
双腿背伸展	84
V字式	85
斜桥式	86
拱桥式	87
韦史努式	88
蚱蜢式	89
半蝗虫式	89
单腿弓式	90
顶峰式	91
虎式	92
战士二式	93
战士三式	94

准妈妈应该知道的瑜伽基本知识

一、产前练习瑜伽的好处

1. 瑜伽令孕妇放松或控制腹部的肌肉,帮助扩张盆骨、子宫收缩,减少生产过程中的痛楚和不适,有助缩短产程。
2. 瑜伽能提高孕妇的耐力、肌肉强度、柔软度及平衡力,减少腰酸背痛,更强化关节及肌肉,预防骨骼耗损、肌肉劳累。
3. 瑜伽呼吸法可以使孕妇放松紧张的情绪,提高注意力,令分娩过程更顺利、安全。
4. 瑜伽可以使孕妇思考更为清晰冷静,了解自己的身体及胎儿,减少产前的焦虑、紧张和恐惧。
5. 瑜伽给予胎儿适当而温和的刺激与按摩,增加其对外界的反应,令胎儿变得灵活敏锐,使胎儿健康成长。

二、产后练习瑜伽的好处

1. 在瑜伽动作与呼吸法互相配合之下,能收缩因产后松弛的阴道肌肉,保持产道弹性,增加性趣。
2. 瑜伽练习会使腹部、背部、臀部的肌肉更加结实,保持良好体态。
3. 瑜伽练习消耗身体热能,提高代谢率,使人流汗排毒,燃烧脂肪,达到美体塑形。
4. 瑜伽令人心情平静、轻松,可达到净化心灵的效果,减低产妇的焦急不安,更可减低患上产后忧郁症的机会。

三、孕产妇练习瑜伽的注意事项

1. 不管以前是否练习过瑜伽,还是第一次练习,孕妇都必须得到医生或者助产士的允许,并且在教授孕妇练习方面有丰富经验的合格瑜伽教练的指导下进行。
 2. 如果孕妇练习瑜伽有一段时间或者是定期练习,在妊娠的第一阶段可以进行较简单的练习。这时,孕妇做任何费力的身体操练常常会不能坚持而最终放弃。建议孕妇从妊娠第4个月开始进行锻炼。对没有流产史、积极健康的未来母亲,只要觉得准备好了就可以开始进行一些轻柔的增强身体力量和提高肌肉柔韧性和张力的锻炼。
 3. 对于从未练习过瑜伽或者不常做锻炼以及曾经流产过的孕妇,在妊娠的第二阶段(即妊娠14周以后)才可以开始练习瑜伽。
 4. 产后运动,在坐月子期间就要开始,一般满月后即可,但需要注意循序渐进,一次不应过长的时间。你为了照顾宝宝可能忙得没有时间来锻炼身体,但是身材的恢复对女人来说是十分重要的。让生产后肌肉恢复到原来的状态,需要加强锻炼。产后瑜伽是促进骨盆腔血液循环的运动,不管是剖腹产还是自然产,在这个期间都可依个人体质及伤口愈合情况逐渐开始练习。
- 在整个妊娠过程中,孕妇可以练习不同的瑜伽姿势,但必须以个人的需要和舒适度为准,瑜伽的练习因人而异,必须与人的身体状况协调。练习时如有不适感。可以改用更适合自己的练习姿势。

四、练习瑜伽需要的准备

1. 软垫或枕头 仰卧时在膝下放一个软垫或枕头(图1)。

2. 瑜伽专用防滑垫 虽然不一定要特别购买瑜伽垫,但一定要注意防滑,因为肚子的重量,可能会使孕妇重心不稳而滑倒。练习时可以在光滑的地板上放几张防滑的瑜伽垫,能起到很好的防滑作用。如果没有垫子,可用一块大浴巾或小毛毯来代替。如果家里是瓷砖地板,练习时一定要记得铺上垫子,因为瓷砖非常冰冷,对需要注重保暖的孕妇并不好;如果是木头地板也要铺上垫子,才能避免用力不当造成身体受伤(图2)。

练习下蹲和屈膝的动作时,在脚后跟下放块大浴巾或小毛毯,主要是防止拉伤(图3)。

3. 瑜伽砖 做伸展运动时,如果双手够不着地时,可使用瑜伽砖,也可在保持身体平稳时使用。

4. 瑜伽伸展带 帮助你屈伸双手双脚,稳定姿势及控制伸展距离(图4)。

5. 瑜伽服 不要穿着有拉链或扣子的衣服,练习时容易压到而不舒服。穿着舒适的瑜伽服会使您在练习过程中没有任何阻碍。另外,对于服装的面料与材质,做普通常温瑜伽建议选择棉麻质地的服装;而做高温瑜伽时则可选择棉麻、棉纶以及添加莱卡服装,富有弹性,舒展自如,透气吸汗又能防霉抗菌(图5)。



图1



图2



图3



图4



图5

五、练习瑜伽的一般步骤

瑜伽练习通常为1个小时，有时根据个人情况可以练习半小时或者一个半小时。其流程包括调息、热身、体位及放松与冥想。

1. 调息 在瑜伽中最常见、最简易的呼吸包括腹式呼吸、胸式呼吸以及将二者结合起来的完全呼吸。通常在练习瑜伽体位动作前都要做5~8分钟的调息练习，它可以增强氧气供应，平静心情，更好地进入到瑜伽的练习当中。

2. 热身 同其他运动一样，在进行瑜伽体位之前都需要有热身的环节，目的是要将身体逐步地活动开，以避免体位练习中由于抻拉、扭拧等造成的关节或肌肉的损伤。热身通常做2~3分钟，包括颈部、肩膀、手肘、手腕、腰部、脚踝、膝盖等部位的简单活动。

3. 体位 体位练习是很重要的一个部分，通过不同的姿势给身体的内脏器官一定的挤压与按摩，从而达到强身健体的功效。体位练习通常会进行45分钟（如果身体状态不好，可进行30分钟）。

4. 放松及冥想 放松是不可缺少的一个步骤，在紧张的体位动作之后，都需要放松10分钟左右的时间。在这10分钟内，练习者可以消除所有的疲惫、烦恼、压力。建议选择悠扬舒缓的音乐，如蕙兰音乐冥想碟、班德瑞轻音乐等；也可以试着做简单的冥想，也就是集中注意力去专注某一美好的事物，以洁净心理和除掉精神垃圾。瑜伽冥想练习能够培养大家集中精神的能力，训练人的精神意识不受外界事物的干扰。

在练习中呼吸、体位与冥想相互影响、相互作用，在练习时尽量把三者结合起来，达到最佳的锻炼效果。



六、从呼吸中获取力量

瑜伽中的呼吸练习法被称为普拉纳雅玛 (pranayama)，意思是气息的控制。在尝试练习瑜伽呼吸法时，首先要学会如何正确地呼吸。

瑜伽有很多练习呼吸的方法，这里所列出的方法是适合孕妇练习的，非常安全。由于胎儿时时刻刻都需要氧气，因此孕妇绝不能屏息。如果你是有经验的瑜伽练习者，也要记住在怀孕时练习任何姿势时，都不要屏住呼吸，即使是很短的时间也不允许。

1. 瑜伽腹式呼吸法

(1) 挺直腰背，双腿自然盘坐于垫子上，双手轻轻放于腹部，指尖相触（图1）。

(2) 吸气，将空气直接吸入腹部，让气流带动双手自然分开，随着腹部扩张，横膈膜下降；呼气，内收腹部，横膈膜自然上升（图2）。

功效：腹式呼吸能起到按摩腹腔、内脏的功效，增强脏器功能。



图1



图2

2. 瑜伽胸式呼吸法

(1) 挺直腰背，双腿自然盘坐于垫子上，双手轻轻放于胸部下方，指尖相触（图3）。

(2) 吸气，空气直接吸入胸部区域，胸部区域扩张，但腹部相对平坦不动；吸气越深时，腹部向内、朝脊柱方向收紧，此时肋骨是向外和向上扩张的。呼气，肋骨向下并向内收回（图4）。

功效：此练习可以缓解压力，消除怀孕的紧张感；还可以将体内的废气排出体外，净化机体。



图3



图4

3. 瑜伽完全呼吸法

此呼吸法是以上两种方法结合起来完成的,这是一种自然的呼吸方法。整个呼吸应顺畅,就像一个波浪轻轻从腹部波及胸膛下部再波及胸膛上半部,然后减弱消失。此呼吸应该是稳定的、渐进的。

(1) 轻轻吸气,将空气吸入腹部区域,在此区域隆起时,就开始充满胸部区域的下半部分,接着充满胸部的上半部分;尽量将胸部吸满空气而扩张到最大程度,这时,你的腹部将会渐渐内收(图5)。

(2) 呼气时,肋骨收回,小腹收紧。

功效:此练习不仅可以将体内的废气排出体外,增强氧气供应,净化血液;也可以使人心灵清澈,缓解压力,消除怀孕的紧张感。



图5

4. 蜜蜂式呼吸法

这种呼吸法有特殊的镇静安神的作用,因为呼气时间延长,对孕妇非常有利,为分娩提供了充分的准备。

此呼吸是通过两个鼻孔吸气和呼气。呼气时嘴闭紧并大声发出嗡嗡声,只要感觉舒适,持续呼气并发出嗡嗡声,然后用鼻孔吸气,不发声。重复练习10次,蜜蜂式呼吸法能延长呼气时间,加强对呼吸的控制(图6)。

功效:蜜蜂式呼吸法还可以深入振动肺部组织,减少充血,是减轻胸闷的好方法。



图6

5. 蒲公英呼吸法

蒲公英有轻软如绒毛的花萼,孩子们喜欢对蒲公英吹气,把蒲公英的种子吹散飞扬。这个练习也是采用相同的方法。坐在舒适的位置,双手置于衣服下摆处,嘴唇缩拢,轻轻吹出一口气就好像在吹蒲公英,不停地通过嘴短促呼气直到空气全部被呼出,用鼻子吸气。重复15次这样的呼气练习,然后正常呼吸。整个练习重复6个回合(图7)。

功效:蒲公英呼吸法在分娩的第一阶段对你有所帮助。这是一个柔和的呼吸练习,它通过轻柔的呼吸方式来加强对呼吸的控制。



图7

七、瑜伽的饮食

瑜伽理论中将食物分为悦性食物、变性食物和惰性食物。

(1) 悦性食物:是瑜伽饮食中最纯净的食物,这类食物营养、健康,能提供人体所需的养分和精力,并使身心保持健康、平和、纯净的状态。如:谷类、豆类、干果类、新鲜水果和蔬菜、全麦面包、牛奶、黄油、奶酪、蜂蜜、药茶等。

(2) 变性食物:这类食物容易破坏人的身心平衡,消耗人的意识,并使人兴奋,难以平静,甚至焦躁不安。变性食物包括含有刺激性调味品的食物,如辛辣食物等。此外,鱼、鸡蛋、咖啡、茶、巧克力,加上过量的调味品也都属于变性食物。

(3) 惰性食物:这类食物包括各种肉类和油炸、烧烤等浓烈味道的食物以及变质、发酵的食物,还有酒精、烟草、大蒜、咖喱等。蘑菇、黑木耳等菌类食品被列为惰性食物,因为它们是在阴湿的环境中长大的。此外,暴饮暴食也被认为是一种惰性状态,通过这种方式吃进的食物也会变成惰性食物。

因此,建议多食悦性食物,少食变性或惰性食物。对于孕初期的孕吐现象,也可以通过饮食来调节,多食用蔬菜等悦性食物,吃话梅、李子、杏、酸橘子、酸橙子等一切可以让你感觉好一点的酸味食品。但注意一次不要吃太多,否则容易给肠胃造成负担。此外,当你感到恶心的时候可以闻一闻柠檬片,或者在喝白开水的时候加一点柠檬汁等。



孕初期瑜伽
孕中期瑜伽
孕后期瑜伽
生产期瑜伽

孕期瑜伽助产篇

缓解呕吐

孕初期瑜伽

怀孕初期是孕妇非常重要的时期，此期孕妈妈既要保胎，为胎儿供给营养，又要摆脱孕吐、心烦等不适。学做简单的瑜伽动作，不仅可以缓解孕初的不适，还可与小宝宝进行交流。瑜伽动作可以从单边、局部开始伸展，再进展到双腿。初期肚子还不大，不用担心身体会不稳，可以再加做一些前弯的动作。

妇女怀孕后胎盘会分泌绒毛膜促性腺激素，在怀孕6周以后这种激素的分泌开始增多，使胃酸分泌减少，胃蠕动减弱，造成水和食物在胃内滞留，因而容易引起呕吐。怀孕12周以后这种激素的分泌明显减少，呕吐也自行消失。另外，在怀孕早期，孕妇大脑皮质兴奋性降低，对皮质下中枢神经的抑制作用减弱，造成植物神经功能失调，从而发生呕吐。

怀孕早期发生的呕吐是一种正常的生理现象，不必过分紧张，症状轻者对健康没有多大影响，不需要特殊治疗。只要保持心情愉快，情绪稳定，注意休息，保证充足的睡眠，消除不良刺激，少吃多餐，选择清淡可口、营养丰富和容易消化的食物，多数人到怀孕12周以后，这些症状可以自行消失。当然，呕吐严重者需要进行治疗，必要时应住院治疗。下面这组动作会对缓解呕吐起到很好的作用。

呼吸或冥想调节



- (1) 自然盘坐，或平躺仰卧。
- (2) 首先将一只手放在胸部，感受胸式呼吸（要领见本书第9页）。
- (3) 然后做几轮腹式呼吸（要领见本书第8页），尽量让呼吸均匀、深长，注意力要集中在呼吸上，不去思考其他事。
- (4) 可以的话请体会完全呼吸（要领见本书第10页）。
- (5) 也可以用自然、深长的呼吸专注某一事物，练习冥想。

功效：

具有呼吸练习的所有益处，同时可以提高集中注意力的能力，对于孕吐有一定缓解效果。

小叮咛：初学者对完全呼吸可能会比较困惑，不要强求。

调理脾胃，增进食欲

孕妇在妊娠6周左右会出现择食、食欲不振、轻度恶心等症状。在饮食方面要注意调整三餐结构，暂时不吃或少吃不易消化、过于油腻的食物，特别是高脂肪食品。多用以水为热介质的烹饪方法，如汤、羹、糕等。还要注意食有节制，防止过饱伤及脾胃。

单腿交换伸展式



1
直角坐。



2
屈左膝，
将左脚跟拉至
会阴处，上体
坐正。



3
吸气，手
臂上举，掌心
相对。

功效：

按摩腹内脏器，刺激脾、胃，有助于改善孕妇的胃口，增进食欲。

小叮咛：气息调匀，脊柱直立伸长，不要弯屈，舒展时以感觉舒适为限度。

5
尽量弯身向下、向前。保持3~5次呼吸。吸气，缓慢还原坐姿。

呼气，放松，换另一侧做。



4
呼气，从
腹部开始向前
弯身。