

健身新主张 07

主 编 / 金版文化
编 著 / 深圳静园瑜伽

孕 瑜 伽 妇

PREGNANT WOMAN YOGA

为年轻妈咪们精心打造的美丽瑜伽

牛面式、简易鸽子式、摇摆式、后腿伸展式……
六种方式的产前锻炼，为分娩做好热身准备，迎接宝宝的到来
炮弹式、顶峰式、战士二式、三角伸展式、角度收腹式……
产后练习，六组姿势补益产后身体，重塑体形，做个漂亮的美妈咪

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕妇瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 8

(健身新主张)

ISBN 7-5442-3390-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027458号

JIANSHEN XINZHUZHANG(07) —— YUNFU YUJIA

健身新主张 (07) —— 孕妇瑜伽

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

编 著 静园瑜伽

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019

开 本 635mm×965mm 1/24

印 张 60

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3390-1

定 价 398.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

本书策划

深圳静园瑜伽会馆是深圳最早成立的专业瑜伽会馆，始终致力于推广传统、专业、实用有效的瑜伽，以真正提升练习者身心健康为宗旨，深深赢得了深圳人的认同和赞赏。发展至今，已成为一个全方位的瑜伽推广机构，目前拥有三家直营馆和一家加盟馆，同时还拥有瑜伽教练员培训、企业合作瑜伽培训、加盟合作、瑜伽书碟、用品、服饰的开发与引进等经营项目。

深圳静园拥有国内最顶尖技术实力背景和雄厚的师资队伍，长期开办的瑜伽教练培训班，已向业内源源不断培养近百名高素质瑜伽老师。而您手上这本书，正是深圳静园旗下最优秀的瑜伽老师，在其长年实践教学中，经验累积的心血之作，具有极大的实用性、科学性、安全性和有效性，愿我们的努力能为您的健康与美丽带来帮助！

撰稿 兰彩霞

高级瑜伽导师、深圳静园教练员培训课程主教练。功底深厚，对瑜伽有着极深刻的感悟，现已从事教练工作多年，有着丰富的教学经验，教学严谨，语音甜美，辅助手法轻柔，擅长根据会员不同的身体状况制定不同的练习计划。

撰稿 演示 裴蓓

深圳静园资深瑜伽导师。充满亲和力，用微笑和柔美的声音带给会员放松和自信。带领会员感受身体与心灵的全面放松，使会员在幽静、舒畅的气氛中自然而然的进入到瑜伽的世界里。

本书图片均在深圳静园瑜伽会馆各操房实景拍摄

本书服饰均由深圳静园瑜伽提供

深圳静园瑜伽

电话：0755-26628628

网址：www.szyoga.com



深圳静园瑜伽·香蜜湖熙园会馆



深圳静园瑜伽·南山后海馆



深圳静园瑜伽·华侨城东方花园馆

健身新主张 ⑦

YUNFU YUJ

孕妇瑜伽

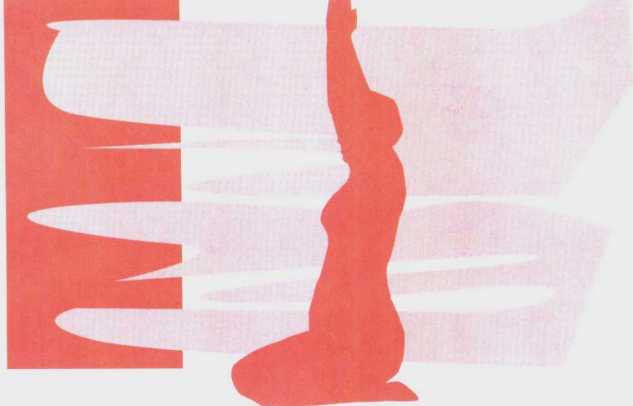
南海出版公司

序言 Preface

妊娠期是女人一生中要经历的一个重要期。很多女性由于初次怀孕或过于年轻，缺少经验，不能进行正确的自我观察和自我调节，而瑜伽练习正好能够帮助孕妇弥补这些不足，使其适应新的发育和成长，缓和及排除身体的不适感，避免对身体造成各种隐性或表性的损害。同时，身处孕期的女性身体会失去活力，有可能无法重新恢复，这也正是大多数女性在怀孕后期担心的事情。生产之后，很多女性会发现以前自己引以为傲的身材不见了踪影，于是努力地恢复，想再拥有苗条身段和有光泽的皮肤，但很多时候却收效甚微。如果不想出现臀腿肥大、静脉曲张、腹部松弛、乳房松垂等现象，甚至患上便秘、痔疮、子宫下垂以及椎间盘突出等背部疾病，并由此导致自信心缺乏、意志消沉等问题，那么从现在开始就练习瑜伽吧。

本书中精选的瑜伽动作充分结合孕妇不同阶段的生理和心理特点，能够为妊娠期及产后妇女保健打下坚实的基础，瑜伽的呼吸练习、放松功法和日常的基本动作练习可以为孕妇提供一个自我调节精神平衡的契机。不管你现在的健康状况如何，瑜伽都可以帮助衔接和理顺这些自然的韵律和流转。瑜伽对于消除恐惧、压力和焦虑的效果显著，这便是它的功用所在。练习时你不需要做很多运动，一旦发现了适合自己的姿势，就可以身心交融地运动、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、紧张和压力。现在越来越多的孕妇选择了瑜伽练习，而不是其他的锻炼方式，是因为她们感到这是孕期身体最好的成长方式和运动方式。

目录 CONTENTS



基础篇 7

PART1——解读特殊时期瑜伽 8

孕期妇女的身心特点 8

孕妇瑜伽的优点 10

练习瑜伽有哪些方式 12

PART2——孕期瑜伽修炼要点 16

练习方法 16

练习注意事项 18

练习时间和环境准备 20

孕妇瑜伽练习用品 21

开始瑜伽练习的7大要领 22

PART3——产后瑜伽助你恢复自信 24

产后身体特点及运动方式 24

瑜伽练习带给产妇的身心改变 25

产后如何使身体尽快复原 26

产后瑜伽应注意哪些事项 27

产前篇 29

PART1——从平静呼吸开始 30

腹式呼吸法 30

胸式呼吸法 31

完全呼吸法 32

蜂鸣式呼吸法 33

蒲公英式呼吸法 34

经络呼吸法 35

PART2——热身运动 36

眼部运动 36

颈部运动一 37

颈部运动二 40

肩部运动 42

手部伸展式 43

脚踝活动式一 44

脚踝活动式二 45

手臂伸展式 46

PART3——坐姿 48

莲花侧弯伸展式 48

蝴蝶式 51

波浪式 52

摇摆式 54

半脊扭动式 55

牛面式 56

猫式 58

猫扭动式 60

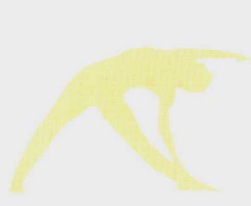
开胯式 61

简易鸽子式 62

新月式 63

扭身侧弯式 64

简易蜡烛式 66



简易新月式	68
顶峰式	69
狗式	70
后腿伸展式	71
鱼式	72
后仰式	74

PART4——站姿

腕部活动式	76
战士一式	78
蹲式一式	80
蹲式二式	81
树式	83
下蹲式	84
跨步扭脊式	85

PART5——卧姿

桥式	86
仰卧扭脊式	88
鳄鱼式	90

产后篇

PART1——坐姿

压单腿式	94
坐角式	96
束角式	97
鸽王式	98
背部伸展式	100
简易脊柱扭转式	101
虎式	102
虎式平衡式	103

猫式	104
顶峰式	105
骆驼式	106
鱼式	108
头倒立式	109

PART2——站姿

战士一式	110
三角式	112
战士二式	113
舞者式	115
战士三式	116

PART3——卧姿

蛇式	118
半蝗虫式	119
全蝗虫式	120
全蝗虫式变体	121
弓式	122
单腿弓式	124
炮弹式	125
犁式	126
桥式	127
轮式	129
剪刀收腹式	130
角度收腹式	132
仰卧起坐式	134

附录

孕妇瑜伽Q&A	135
产后保健Q&A	139
孕产妇健康食物推荐	141

Voga

Basic chapter





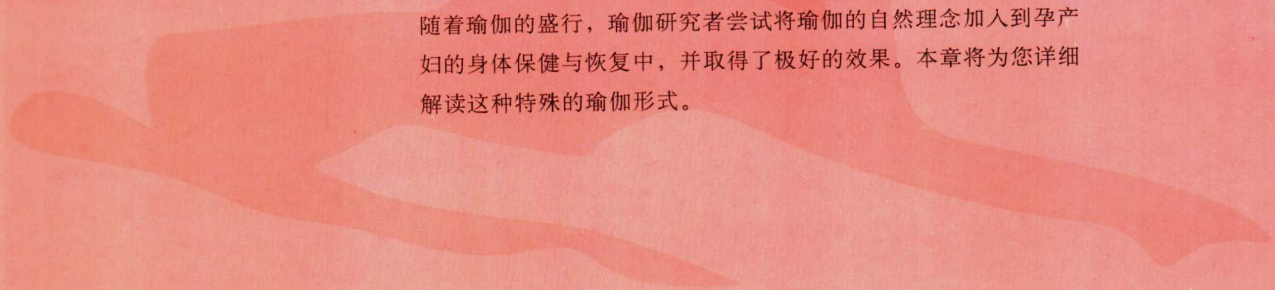
基础篇

Basic chapter

大多数女性在第一次怀孕的时候总会产生一些忧虑甚至恐惧心理，因此参加产前训练班是一种有效的保健方式，一方面可以缓解孕期的心理压力，另一方面通过一些科学的运动方式，可以使孕妇的分娩过程更为顺利。

此外，产后的恢复和调养，也是众多怀孕女性所密切关注的，采取何种方式，可以安全、轻松地恢复自信的外表和心态也是众多孕产期女性所要面临的问题。

随着瑜伽的盛行，瑜伽研究者尝试将瑜伽的自然理念加入到孕产妇的身体保健与恢复中，并取得了极好的效果。本章将为您详细解读这种特殊的瑜伽形式。



Part 1

解读特殊时期瑜伽

Yoga during the special periods



大多数孕妇在分娩来临前会感到恐惧和不安，这是很正常的现象。想要缓解和减轻孕妇的压力及由生产带来的痛苦，首先就要了解孕期妇女的一些生理和心理上的特点，并针对这些特点，有意识地选择一些瑜伽运动和练习方法，这样才能更有益于孕期的女性健康，促使其形成积极健康的生活态度，进行适当的自我调控，使身心合二为一。

孕期妇女的身心特点

在怀孕的这9个月里，肚子逐渐长大是显而易见的，但还会有一些细小的改变，包括身体上的和心态上的变化。

▲ 身体上的改变

发质变好。在怀孕时，头发增长速度会加快，一般不再脱发，而且很多孕妇都会发现她们的头发从没有像现在这样有韧性，富有光泽。

视力变差。在怀孕时，眼睛的形状也会发生细微的改变，这个时期戴上隐型眼镜会感觉很不舒服。但是如果出现视线模糊、看东西时出现小点或重影等症状，一定要去看医生。

脸部出现妊娠斑。在脸颊、鼻子或前额处会出现被称为妊娠斑的黑色斑点，脸上也可能会出现有如血管瘤的红色小点。不过在生产后，这些斑点会慢慢变浅，甚至消失。

呼吸沉重。从怀孕第二阶段起，激素使呼吸道毛细血管扩张，同时令肺部肌肉松弛；另外，不断增长的子宫也开始压迫胸部，令肺部变得更加狭小，从而呼吸会变得有些困难。

乳房增大。正常情况下，孕妇的乳房普遍会增大1千克左

右，不过在停止哺乳后，乳房又会缩小。

腹部出现妊娠纹。大概50%的女性都会有妊娠纹，它的出现取决于遗传和营养等因素，而体重的增加数量在某种程度上也起着一定的作用。随着腹部皮肤的扩张，皮肤下的胶原质开始撕裂，于是腹部、胸部、臀部和腿部都会产生妊娠纹。

背痛。怀孕时，身体会释放一种耻骨松弛激素，使骨盆以及其他的关节放松，为生产做准备。如果身体给予坐骨神经过多的压力，就会引起坐骨神经痛，臀部以及大腿等也会产生刺痛等症状。

脚部浮肿。怀孕时，不只是以前的衣服不再合适，连鞋子都好像变小了。这是因为体内增加的水分经常会集中在脚踝和双脚上，使它们肿胀；耻骨松弛激素的分泌同时会令脚部关节松弛。事实上，大多数妈妈都发现，在生产后，她们的脚变大了，甚至要穿比以前大1码的鞋。



心理上的改变

早期妊娠阶段。孕妇在这个阶段心理反应强烈，感情丰富，诸如矛盾、恐惧、焦虑、多疑等，类似的情感变化甚至可波及妊娠的整个过程。大多数妇女都能接受妊娠的事实，产生履行职责的感觉并确信自己有能力承担这一职责，这种愉快的感觉将促使其做好进入母亲角色的心理准备，行动上则表现为通过观察其他母亲来改变自己的言语、行为以便领悟母亲的情感，促使适应妊娠；另一些妇女对妊娠有自觉或不自觉的抵触情绪，或对妊娠状态产生深度焦虑，表现为抑郁、沉默寡言、心事重重，产生被保护和照顾的要求。故这个阶段要求孕妇调整好心态，做好当妈咪的心理准备。

中期妊娠阶段。胎动出现是此阶段的突出表现，孕妇常凭借已接受妊娠的思想去指导自己的行动，达到完全程度上的接受。胎动出现、胎心可被听到，使母亲体验到新生命的存在，母性被充实并得到发展，表现为孕妇开始对胎儿的生长发育过程感兴趣。这个阶段的孕妇常显示出以本人为中心的倾向，这种变化可来自前人的偏见、本人的需要以及体内胎儿的需要，故这个阶段理想的护理措施是帮助她们参加各种有关分娩的讲座，学习育儿常识，促使其更快进入怀孕状态。

晚期妊娠阶段。妊娠6个月以后，孕妇在体力、情感和心理状态方面开始经历一个异常脆弱的时期。胎儿越发变得珍贵，孕妇担心各方面的危险会给胎儿带来伤害，害怕身体变化使自己保护胎儿的能力减弱，处处显得小心翼翼，大部分时间呆在家里，并要求丈夫更多地留在身旁，期待他的保护。这个阶段需要增强家庭处理问题的能力，协助家庭获得各种经验，使孕妇以最佳身心状态迎接分娩。





孕妇瑜伽的优点

为了腹中的宝宝，孕妇每天都担忧失眠、精神紧张，期间更受腰酸背痛、肌肉抽搐、便秘之苦，又害怕分娩时的痛楚和坐月期的不适。产后又担心体型暴肥、身材走样，甚至患上产后抑郁症。孕妇瑜伽就能够帮你排除这些问题。

拥有数千年历史的瑜伽，对提升生理及心理素质起正面作用，尤其适合产前及产后的女士练习。孕妇通过呼吸、放松及动作练习来培养冷静、平稳的心态，控制肌肉的收放，让孕妇更了解自己的身体及内在反应，从而学会在分娩时听从身体发出的讯息及指令，以帮助孩子顺利生产。

在妊娠期间，孕妇每天挺着日渐胀大的肚子，脊骨承受重大压力，脊骨容易受伤，导致腰酸背痛甚至手脚疼痛等问题，加上下身及腹部因血液循环不足而导致产后便秘及痔疮。专为母亲而设的瑜伽运动能强化脊骨。按摩五脏六腑，再配合呼吸法来调节情绪和强健内脏机能，减少怀孕期的身体毛病。孕妇练习瑜伽可以增强体力和肌肉的张力，增加身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。同时刺激控制激素分泌的腺体，加快血液循环，很好地控制呼吸。不仅可以起到按摩内部器官的作用，而且能帮助孕妇进行自我调控，使身心合二为一。但是要注意的是，瑜伽并不是使怀孕和分娩更为安全顺利的唯一方式，它只是在整个妊娠过程当中帮助孕妇进行适当锻炼。“分娩”要消耗大量的体力，因此大多数孕妇在分娩来临前会感到恐惧和不安，练习瑜伽可以让这个过程变得轻松简单，并有助于孕妇在产前保持平和的心态。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。因为瑜伽的练习本来就因人而异，讲究与人的身体状况相协调。

现在很多孕妇也意识到产前产后运动的重要性，纷纷加紧锻炼以达到最好的状态，包括心理和生理方面的。瑜伽能强化孕妇的内脏机能、锻炼肌肉和伸展筋骨及保持身体线条，令产后更快修身、保持优美身型。





▲产前练习瑜伽的功效

瑜伽令孕妇放松,通过练习瑜伽可控制腹部的肌肉,帮助扩张盆骨、子宫收缩,减少生产过程的痛楚和不适,有助于缩短产程。

瑜伽能增强孕妇的耐力、肌肉强度、柔软度及平衡力,减少腰酸背痛,强化关节及肌肉,预防骨骼耗损、肌肉劳累。

瑜伽呼吸法令孕妇放松紧张的情绪,提高注意力,令分娩时更顺利、安全。

瑜伽令孕妇思考更为清晰冷静,了解自己的身体及胎儿的状况,减少产前的焦虑、紧张和恐惧。

瑜伽给予胎儿适当而温和的刺激和按摩,增加其对外界的反应,令胎儿变得灵活敏锐、健康成长。

妊娠时由于体内两种孕期激素的产生,骨盆韧带和关节会松弛,因此必须有强健的腹部肌肉来保护韧带。练习瑜伽不仅可以伸展肌肉、加强肌肉力量,锻炼骨盆肌肉和伸展髋部,还可以使肌肉中的动脉血管得到锻炼。有些瑜伽姿势可以强健心脏、加速血液循环,防止静脉曲张。

▲产后练习瑜伽的功效

瑜伽动作及呼吸法互相配合之下,能收缩因产后松弛的下阴肌肉,保持产道弹性,增加性趣。

使腹部、背部、臀部的肌肉更加结实,

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,保持身形体态。

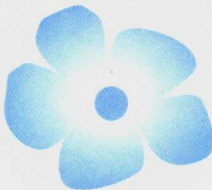
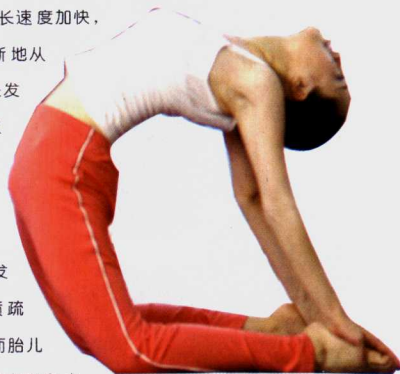
瑜伽令人心情平静、轻松,达到净化心灵的效果,减低孕妇的焦急不安,更可减低患上产后忧郁症的机会。

[Tips 怀孕中期的饮食安排]

此时期早孕反应已过,胎儿生长速度加快,胎儿体重每日可增10克,需要不断地从母体摄取各种营养素,以满足生长发育。所以,母体一定要及时地从饮食中补充足够的蛋白质、维生素、矿物质,避免动用自己身体肌肉、骨骼等组织的营养储备来保证胎儿需要的可能。否则,母亲就可能发生妊娠期贫血、甲状腺肿大、骨质疏松等疾病以及体重锐减等现象;而胎儿则有早产、夭折等危险,而且其智力发育也会受影响。

这个时期的孕妇基本一天要安排4~5次进餐时间,食物也要多样化,保证荤与素、粗与细合理搭配,以摄入充足的蛋白质、糖类、矿物质和维生素。孕妇每天的主食应在400~500克,肉食100克,牛奶及豆适量,鸡蛋1~2个,平时多吃蔬菜、水果等,要避免孕妇偏食或过多进食脂肪和糖。

在这一段时期,要特别注意避免发生便秘,孕妇因子宫逐渐增大,肠道受压,肠管又较松弛、蠕动差,因此,对碳水化合物类食物不要摄入过多。孕妇除了增加各种营养素外,还要多吃些富含纤维素和果胶的蔬菜,如芋头、蒜苗、鲜黄花菜、雪里蕻、香菜、油菜、韭菜、芹菜、大白菜等;水果中以桃、橄榄、鲜椰子肉、海棠、沙果等纤维素及果胶含量多的为佳。另外,早孕过后,孕妇血容量及心脏负担明显增加,所以一定要防止水钠潴留引起的水肿,这期间的食物稍偏淡些也是有益的。





练习瑜伽有哪些方式

到瑜伽中心或健身中心上课,既有导师带领,又有充足的辅助器材,是最好的锻炼方式。但是如果让孕妇每星期上3~6堂瑜伽课,再加上舟车劳顿的时间,未必人人承受得起。孕妇瑜伽最理想的做法是,每星期做6~7即差不多天天做,除了参加瑜伽班之外,孕妇可以采用以下多种方式来进行瑜伽练习。请注意,每种方法也不是一成不变的,只要你自身感觉舒适,在任何地点都可以随时进行。

▲家居练习

在家里收拾一块地方,作为定期练习瑜伽的场所,你会觉得这样练习要容易得多。练习时要保证有足够大的空间来伸展和活动身体。明亮整洁安静并且通风良好的房间,是理想的练习场所,由于家用空调和中央空调会改变氧气的自然性质,不

利于人体吸收,因此练习时呼吸新鲜的空气比较好。天然含有负离子的氧气有益于身体健康,天气好的时候可以到户外练习,穿着应适宜大方。

在家练习瑜伽,要注意以下几点:

1

千万不要偷懒在床上练,否则很容易受伤。请买一张瑜伽席,非常耐用。另外可买软垫、瑜伽带辅助练习,这些用品大型运动专卖店均有销售。

2

告诉家人,你要练瑜伽,尽量不要打扰你。关掉电视,边看电视边练习瑜伽无法集中精神。

3

练习前请花点时间写下当天要做的动作,避免边做边翻书。可先做热身运动,然后再做伸展和锻炼平衡的式子,最后放松身体。

4

不要在同一天内既做前弯身又做后弯身。练习时间上任何时间都可以进行。黄昏时练习满足感最大,因为那个时候我们的身体最柔软。如果你只能在睡前练习,那就不要做倒立的动作,因为这个动作会令人精神焕发,影响睡眠。



5

能找到自己喜爱的瑜伽音乐当然最好,比较轻松的古典音乐或流行曲也可以。一定要记得音乐只是辅助,不要沉醉在动人的旋律里。不听音乐也可以。



▲ 户外练习

与室内相对狭小的锻炼空间不同，户外瑜伽因为可以让人远离都市的喧嚣、忘记尘世中的烦扰，在自然中充分凝神入定而被越来越多的瑜伽爱好者推崇。天气好的时候尽量在户外练习，充分沐浴阳光和呼吸新鲜空气，要保证足够有自由活动的空间。

在室内练习瑜伽虽然环境幽静，练习者也能够通过冥想感受瑜伽的魅力，但是毕竟失去了蓝天白云、清风绿草的那份意境。细雨过后的草地上，蝴蝶翩翩起舞的山脚边，夜幕徐降的星空下，都是练习瑜伽的绝好场所。铺一席软垫，伴着轻柔的乐曲，拉伸、拧转、呼吸吐纳中，孕妇将自身彻底地融合在大自然中。置身户外，远离尘嚣，尽情用瑜伽舒展身体，让生活中的烦恼和压力，在清风中一扫而尽。星空下，月光里，孕妇能用曼妙的瑜伽体位法，锻炼着身躯，回归初生的柔韧。

相对于室内，户外的空气流通性很好，所以练习者要很好地跟随教练的授意去调理呼吸，以提高训练效果。而练习时间上，最好选择傍晚，因为这才是一天中空气最好的时候，很多人以为早晨空气清新，其实这是错误的认识。而且早晨身体还处于睡眠状态，锻炼的话，只能达到傍晚80%的效果。而傍晚时候，人体机能处于兴奋状态，从科学锻炼的角度来说，这是最佳时间段。

瑜伽练习除了基本的姿势对身体有一定刺激效果外，最精华的部分在于调息。瑜伽调息法是一种呼吸技巧，可以为脑部提供更多氧气，令整个精神状态变得平静，让头脑保持清醒。在大自然中完全静下心来，暂时忘记工作和生活中的琐事，伴着林中的微风和偶尔的鸟鸣，在静静的调息过程中感受自然的包容，对于身心状况特殊的孕妇来讲，是一次难得与自然合而为一的体验。



▲水中运动

练习瑜伽课程前，水中运动是使身体变得柔软的一个好办法，同时还可以减轻肌肉疼痛。水中瑜伽最早源于欧美，一般是在1~1.4米深的水池中进行，与陆上瑜伽一样，它也包含冥想、呼吸和肢体伸展等环节。即使你是旱鸭子，照样可以在水中玩转瑜伽，因为自始至终，鼻子都会露在水面之上。

孕妇泡在水中练瑜伽，比在陆地上练习瑜伽更轻松、更安全。水的阻力帮助练习者消耗更多热量；水的浮力让大腹便便的孕妇动作完成得更加轻松；水的柔软性则可保护孕妇

在户外练习瑜伽，要注意以下几点：

孕妇不要在天气特别热或者冷的时候，在户外进行瑜伽练习。

1

选择有树阴的地方，避免阳光直射。

2



在裸露的肌肤上涂抹防晒霜、驱蚊剂。

3

保持平和的心态，尽量避免被突如其来的噪音打断练习。首先要注意的就是静心练习，不受外界干扰。保持平和心态，就算飞翔的鸟儿或突如其来的噪音，也打断不了你的练习。

4

