

时尚  瑜伽馆系列

超值赠送价值
18元
DVD

美丽俏妈咪
首选产后恢复保养书
最放心的健康保养方法
产后瘦身 保健 养颜
宝宝一起享受
带来的幸福

15

Beauty
Healthy
Yoga



林小平 双福 ◎ 编著

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐
海量高清图片
DVD全程实景指导

源自瑜伽至高殿堂
产后保养全面介绍

分钟 产后 保养 瑜伽



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

林小平 双福 编著

15

分钟

产后保养瑜伽

[产后保健 · 美容 · 瘦身瑜伽全书]

权威产后瑜伽指导书

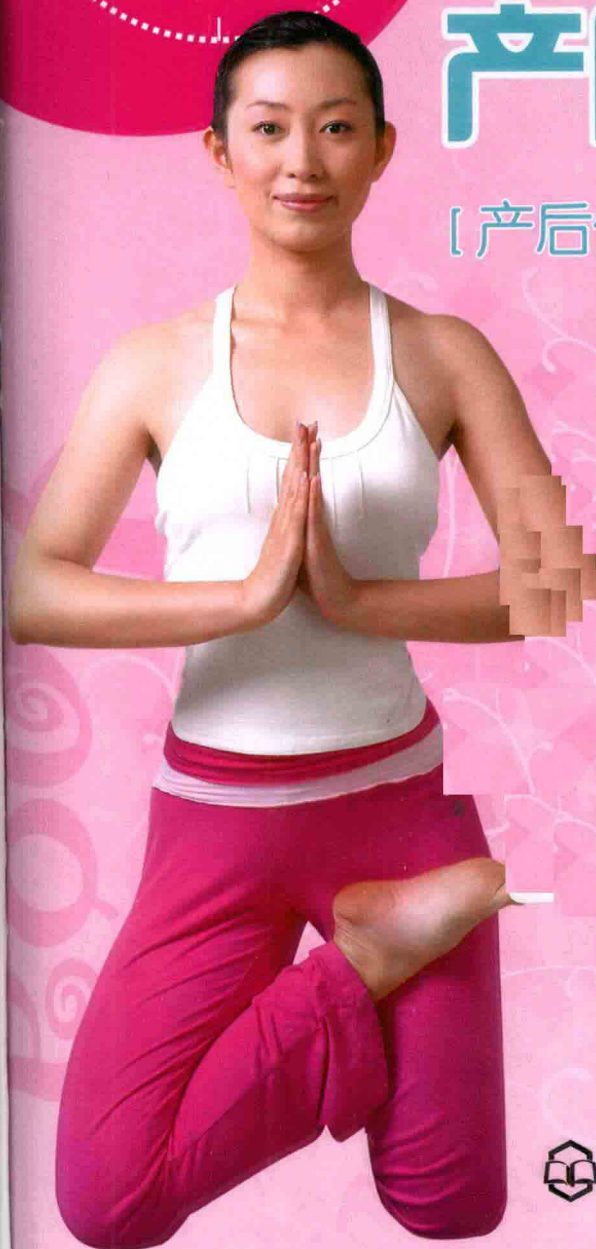
每天**15分钟**

产后妈妈

保健无忧

面色红润迷人

身姿恢复曼妙窈窕



化学工业出版社

· 北京 ·

面对变形的身材，很多产后妈妈焦虑不安。其实，良好的心态对产后妈妈更有益处，本书精选出适合产后妈妈运动强度和需要的瑜伽体式，让产后妈妈在柔软的瑜伽伸展中，满足产后保健、美容、塑身的需要，成为孩子眼中的健康、漂亮妈妈。

林老师在书中还与读者共同分享产后妈妈的美容、饮食秘诀；瑜伽体式也简单易做，并以精美的图片分步展现体式步骤，满足产后妈妈随时随地练习的需要。每天只要15分钟，时间短，但收获无限。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟产后保养瑜伽/林小平，双福编著.——北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06085-3

I. 15… II. ①林…②双… III. 产妇-瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第105878号

责任编辑：李娜 马骄

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张 6 字数 200千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00元

版权所有 违者必究



瑜伽

探求宁静的途径

推荐序

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

Ronbir Singh

资深印度瑜伽导师 瑜伽理疗师



林老师祝语

2009年，我的宝宝来到我的身边，她像小天使般带给我快乐和幸福。

宝宝是个可爱的小丫头，在孕育她的时候，我选择在前3个月练习瑜伽呼吸和冥想，效果非常好；产后恢复的过程，我选择练习的是产后瑜伽体式，医生护士都惊讶我的恢复。妈妈的身材在生育过后会有很大的变化，那么请保持一颗平和的心去面对，爱自己的生活，爱自己的亲人，爱自己的宝宝，因为产后瑜伽将赐予你光彩！

谨以此书献给广大女性朋友，愿瑜伽带给你和宝宝健康与快乐！



如何使用本书

每天15分钟的产后瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大程度的聚集和发挥。您可以结合图书体式详解、碟片，让您的瑜伽练习更简单、快捷，从而收到更好的产后恢复效果。

◎针对指导

本书中的瑜伽体式是根据功效安排的，无论保健、美容、塑身，完全可以根据您的需要针对性地选择练习，实现您的产后愿望。

◎分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

◎安全练习

本书中的瑜伽体式都加了重点提示，练习前仔细阅读，可以防止错误练习带来的伤害，从而更安全，更让您放心。

◎专家讲堂

作为一个产后妈妈，您可能同时在关注健康的产后饮食、化妆、护发等，书中的专家讲堂为您排忧解难，使您的产后生活更加丰富多彩，营养健康。

◎随书附赠DVD

光盘实景演示，方便跟随光盘上老师的指导和语音练习，如此，时间、动作更易把握，效果也更好。

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

根据此部分的功效分类，您可以选择此部分体式练习，选择更快捷。

瑜伽体式重点提示，练习前仔细阅读，可有效避免错误练习带来的伤害。

瑜伽体式的功效，您可以根据您的需要选择性练习。

瑜伽体式名称

练习过程中的重点提示，可以帮助您把动作做得更到位，收到更好的效果。



瑜伽体式步骤图，可以直观视看此动作的做法，保证练习的正确性。

瑜伽体式步骤文字，仔细详解动作做法。

为您的瑜伽练习拓展出新的练习方式，使练习充满乐趣。

目录

Part1 俏美产后妈妈进阶第一步

产后妈妈的生理特点和肌肉恢复·····	2
产后妈妈的健康生活指南·····	3
产后瑜伽的练习目标和重要性·····	4
产后瑜伽的注意事项·····	4

Part2 俏美产后妈妈进阶第二步

准备·····	6
产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想·····	7

Part3 俏美产后妈妈进阶第三步

保健篇 >>

产后24小时，预防产后血栓，促进血液循环

手腕灵活·····	12
脚踝灵活·····	13
膝盖灵活·····	14
腰部及髋部灵活·····	15
靠垫仰卧·····	16
仰卧膝碰胸·····	17

Part4 俏美产后妈妈进阶第三步

美容篇 >>

紧肤除皱

红润面部+下犬式·····	30
元音字母+猫伸展式·····	31
狐狸的笑脸+虎式·····	33



产后第4天~第6周，预防腹直肌及性器官下垂

臀部摇摆运动·····	18
收敛骨盆运动·····	19

产后第4天~第6周，灵活髋部

上抬分腿式·····	20
仰卧屈膝式·····	21

产后第4天~第6周，增强腹壁及子宫肌肉的恢复

腰部扭转·····	22
马里琪式·····	23

产后第4天~第6周，促进子宫收缩及恶露排出

束脚式·····	24
猫式·····	25
仰卧脊椎扭转·····	26

产后，平静心情

婴儿式放松·····	27
腿靠墙式·····	27

专家讲堂：

产后如何“坐月子”？·····	28
-----------------	----



美肤养颜

- 高兴的笑脸+站立前屈式..... 34
紧实下巴操+蝗虫式..... 35



润泽肌肤、淡斑

- 双角式..... 36
三角式..... 37
犁式..... 38

- 肩倒立..... 39
狮吼式..... 40
兔式..... 41

专家讲堂:

产后皮肤美容和护发..... 42



Part5 俏美产后妈妈进阶第三步

塑身篇 >>



细臂

- 鸟王式..... 44
牛面式..... 45
后仰支架式一..... 46
后仰支架式二..... 47
拉弓式..... 48
四肢支撑式..... 49

- 炮弹式..... 61
直板式..... 62
三角扭转伸展式..... 63



瘦腰

- 加强侧伸展式..... 64
战士二式..... 65
坐立腿伸展式..... 66
门门式..... 67
毗湿奴式..... 69



丰胸

- 战士一式变式..... 50
鱼式..... 51
扩胸..... 52



提臀

- 鸽王式一..... 70
鸽王式二..... 71
桥式..... 72
舞蹈式..... 73



美背

- 下犬式..... 53
上大式..... 54
新月式..... 55
蛇式变式..... 56



收腹

- 骆驼式..... 57
轮式..... 58
起重机式..... 59
船式..... 60



纤腿

- 单腿背部伸展式..... 74
双腿背部伸展式..... 75
弓式..... 76
幻椅式一..... 77
幻椅式二..... 78
跪立单腿平衡式..... 79
树式..... 80
腿部侧伸展..... 81
卧英雄式..... 82
单腿平衡式..... 83

专家讲堂:

产后如何塑身? ... 84

Part6 俏美产后妈妈进阶第四步

产后饮食 >>

产后饮食调养和禁忌..... 86

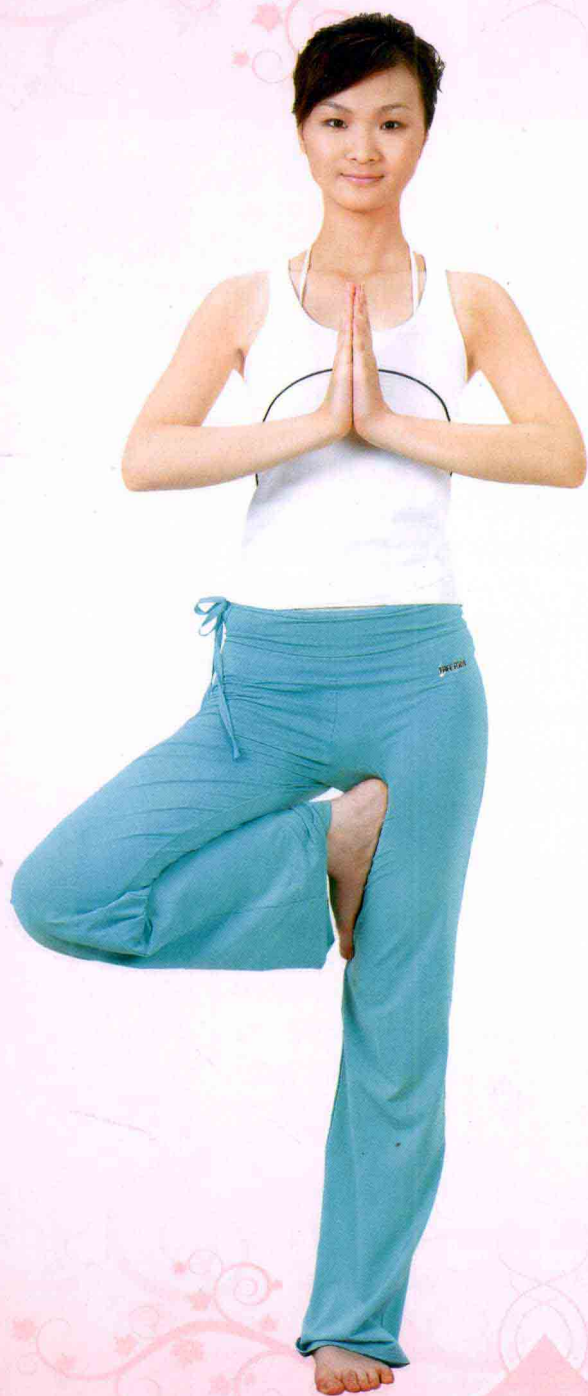
产后食谱推荐..... 87



声明:

本书示范及指导的瑜伽动作纯作参考及资料用途,因个人体质存在差异,读者使用前宜咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题,本出版社不负任何责任。





Part 1

俏美产后妈妈进阶第一步

看着自己的小宝贝，新妈妈总会满心的幸福，但是，想想自己松弛的腹部，略显黯淡的面容，却会有些失落。如何让这些失落挥之即去？不妨练练产后瑜伽，选择合适自己的运动强度，在惬意中享受瑜伽带来的恢复快感，产后妈妈将收获健康、魅力、依然迷人的身姿。

- ◎ 产后妈妈的生理特点和肌肉恢复
- ◎ 产后妈妈的健康生活指南
- ◎ 产后瑜伽的练习目标和重要性
- ◎ 产后瑜伽的注意事项

产后妈妈的生理特点和肌肉恢复

产后“月子期”是指生产之后的6个星期，产后6个月是体重控制的黄金时期。产后期妇女会产生许多生理上的变化，产后子宫会由原来大而柔软状态逐渐恢复，进入骨盆。

产后的另一项变化是产妇的阴道“恶露”的排出。通常恶露会随着子宫收缩而排出，直至产后第六星期左右才会完全排净。

生产使腹内内脏仿佛发生了一次乾坤大挪移，后骨盆韧带的排列、腹部及骨盆肌群的功能都会发生改变，因此产后恢复不应急于求成，如果运动方式不正确的话，会造成骨盆脱位、腰酸背痛；剧烈运动容易使剖腹产手术断面或外阴切口再次遭受损伤。

产后哺乳和断乳会造成乳房松垮、下垂，因此乳房格外需要在产后生活当中得到重点照顾。

随着妊娠水肿以及长期卧床缺乏运动，皮肤松弛问题就会出现，因为内分泌紊乱或失调原因，肤色可能会变得黯淡，并且有色斑形成。



大量的高脂肪、高蛋白食品的摄入再加上能量消耗的降低，使身体容易变得臃肿，大多数产妇腰腹部以及腿部的问题尤为严重，原本计划在孩子生出后就恢复美好身材的愿望还是不能马上实现。

在产妇产后的最初几天，很可能会讶异于腹部如此松弛。但当其想到在怀孕期间，腰围大约增加50厘米，就不会感到那么惊讶了。这时，也需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。在怀孕期间，腹直肌的两层肌肉分开，以调适配合逐渐长大的胎儿，这两层肌肉的分开，被称为是腹直肌的分离。

此时，产妇可通过一些简单的运动，尽早度过这个阶段，同时，也要开始进行一些较为有效的运动，让肌肉恢复原来的状态与力量。在开始做这些运动以前，要先做一些简单的检查，看肌肉是否已恢复至正常状态。



产后妈妈的健康生活指南



调整心态话塑身

塑身不难，贵在坚持。产后瑜伽可以让塑身变得有趣，并且可以从中获得成就感和乐趣，更重要的是，产后瑜伽对产妇的精神状态更有益。精神状态的改善也会对产后塑形减肥产生积极的影响。在练习中切忌过于用力拉伸，以及对形体恢复的急于求成。正确地认识自己，乐观对待自己的身体和情绪。



让瑜伽成为你的生活方式

把产后瑜伽融入你的生活，可以在日常的活动中融入瑜伽，例如，在喂奶时进行瑜伽腹式呼吸，让思绪平静，或者进行提肛运动，紧致女性器官；在周围环境中设置暗示和提醒物：如一眼就能够看见的美丽的瑜伽服，或摆放在地面上漂亮的瑜伽垫，或一个志同道合可以监督你的亲人或朋友等，让产后瑜伽无时无刻都成为你生活中最新鲜的话题。



适当运动

产后最初24小时内，产妇应卧床休息。24小时后，尽快下床活动，促进恶露的排出，有利于子宫的复原；对剖腹产产妇来说，预防产后肠粘连，产妇在整个产褥期都应保证充足的睡眠，不可从事重体力劳动，也不要整日躺在床上，这样对身体复原很不利。拆线前后应避免剧烈活动，避免身体过度伸展或侧屈；休息时，最好采取侧卧微屈体位休息，以减少腹壁张力。



注意饮食

多食新鲜的水果、蔬菜、蛋、奶、瘦肉、肉皮等富含维生素C、维生素E和人体必需氨基酸的食物，可以促进血液循环，改善表皮代谢功能。忌吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物，防止引起刺痒。一些慢性疾病，如营养不良、贫血、糖尿病等都不利于伤口愈合，却利于疤痕的产生，因此要积极治疗。



产后瑜伽的练习目标和重要性

产妇想要恢复身材，一定要养成适当运动的习惯，但运动过程中出现任何不适，请立即停止。经过持之以恒的产后瑜伽练习，孕产妇的产后生理及心理变化都会得到及时调整，但也不能完全依赖产后瑜伽，合理饮食、良好作息、愉快心情等都对练习目标有积极作用。

瑜伽练习可以消耗身体脂肪，提高身体的新陈代谢，促进毒素排出，雕塑形体。

瑜伽可以使臂膀、腹部、背部、臀部等肌肉更加结实，线条流畅。

瑜伽呼吸及体式配合能辅助收缩产后松弛的产道肌肉，保持性器官弹性，增加性趣。

瑜伽呼吸及冥想还可以让产妇注意力专注，心态平和，及时适应角色转换，减低患上产后忧郁症的机会。



4

产后瑜伽的注意事项



除了练习瑜伽通常的注意事项外，产后瑜伽还应注意以下几点：

一般来说，自然分娩的产妇在产后可视情况做一些简易的恢复训练，如手臂运动、下地行走；6个星期后才可以开始做较大幅度的运动。剖腹生产者在拆线前可以适当做一些轻微运动，6~8个星期或更长的时间之后，才可以做较大幅度的运动，且运动时更需小心。有些产妇不适宜产后训练，例如产后大出血、产褥期严重感染、妊娠合并重症肝炎、妊娠合并心脏病、急慢性肾炎、重症糖尿病、甲状腺功能亢进、肺结核、产妇严重心理障碍、6个月内头部受伤者。

产妇刚开始恢复锻炼的时候要根据身体情况适量进行，最好是运动量小但能经常坚持。不要急于求成，身体一旦出现不适，要马上停下来。对于健康积极的产妇可根据身体状况以舒适为前提将时间控制在15~30分钟之内，另外，产妇的关节还不稳定，做伸展运动时，要避免动作过大导致拉伤。



哺乳妈妈最好在运动前给孩子喂奶。这是因为瑜伽运动之后，身体会产生自然排毒的效应，影响乳汁的质量。如果确需锻炼之后给孩子喂奶，最好2个小时之后。

练习产后瑜伽，有一个好的老师会让你事半功倍。





Part2

俏美产后妈妈进阶第二步

在瑜伽练习中，需要做好准备，例如穿宽松舒适的服装，准备合适的瑜伽垫等，新妈妈们因为身体的原因，需要做更多的准备，注意保暖和身体的柔软性，才能收到更好的恢复效果，也可避免身体误伤。

◎准备

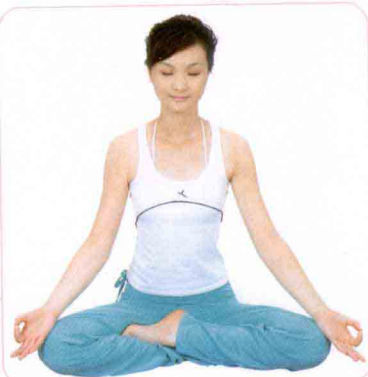
◎产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想

准备

瑜伽练习中需要做好一些物品的准备，产后妈妈更应该注意这些，唯有心情放松，完全沉浸到瑜伽的境界中，才能够收到更好的恢复效果，同时这些准备能有效帮助新妈妈们防寒、防伤。

精神放松

练习瑜伽需在一种精神放松的状态下开始。请你试着将一切干扰、紧张从你的脑海中清除掉，使内心平和、注意力集中，并在练习中保持绝对的安静。



衣着

衣着以轻柔的棉质衣服为佳。天冷的时候可以加上一件棉外套或者一件薄毛衣。将你的手表、饰物等取下来，这样就能避免它们在练习中让你意外受伤。



瑜伽垫

因为练习瑜伽时身体会以各种姿势伸展开来，所以一条瑜伽垫或一块薄地毯是需要准备的。练习瑜伽不应当在沙发或者是软床上面进行。



瑜伽毯

瑜伽毯在练习过程中可以作为瑜伽辅助物品，在瑜伽放松中也可以铺在身体上，防止着凉。

产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想

瑜伽修行者认为，生命在于气息中，如果呼吸很浅，那就只经历了一半命，充足的呼吸可以促进心脏血液循环并且通过血液将能量送至身体的各个部位。它可以温和地按摩内脏器官，提高专注力，平静身体和心灵。正确的瑜伽练习必须先从呼吸的练习开始，而不是先从体位法开始。

腹式呼吸

双腿自然盘坐于垫子上，背部挺直。

1



吸气同时，感受新鲜气体缓缓吸入腹部，让气流带动腹部扩张，横膈膜下降，腹部缓缓向上隆起。

2



呼气同时，感受温热浊气慢慢呼出，腹部慢慢贴向脊柱，横膈膜自然上升。

3



7

半莲花式坐姿

坐姿，右膝弯曲，将右脚脚背放在左腿大腿根处。

1



左膝弯曲，将左脚脚背放在右腿大腿根下方，尽量让双膝触地。

2



双手成智慧手印。

3



产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想

莲花式坐姿是有助于冥想的坐姿，因为它能使双腿“安静”，使脊柱自然挺直，身体保持稳定。莲花坐时，由于双膝和臀部三点构成一个等腰三角形，体态会相当安稳。在双腿重力牵引作用下形成一种拉直脊柱的内在力量，上半身则可以保持放松、自然伸直的状态，且腰、臀部肌肉放松，不易疲劳，有助于做好冥想准备。

莲花式坐姿

双腿长坐，弯曲右膝，将右脚脚背放在左腿大腿根处。

1



弯曲左膝，将左脚脚背放在右腿大腿根处。

2



双手成智慧手印。

3



冥想

让呼吸逐渐平稳流畅，开始时，大脑内会一片混乱。请将注意力集中到一个点上的。请在脑海里将视野缩小，放在一支蜡烛上，一朵小花上，排除杂念。一旦分心，立刻转回注意的物品。尽量延长这个过程。

当你学会集中精神以后，可以进入下一步：什么都不想，心无杂念。每当有什么想法钻进你的头脑，你要有意识地将它抛出去。这个方法很难，但如果坚持下去，经过一段时间，你就能轻松掌控住内心，找到真正的自己，从容面对产后角色转换。

功效

1. 增强注意力，避免为产后琐事过于劳心。
2. 舒缓产后心理压力、减轻产后精神负担、增强产妇信心！

英雄式坐姿

跪在垫子上，膝盖以上身体直立，双脚脚尖相对，脚跟分开。



臀部落于脚后跟上，双膝并拢，双手扶膝。



重点提示

也可将瑜伽砖或毯子放在臀部下方，让体式更为舒适。



功效

- 1.促进下半身的血液循环,增强脊柱下半段和腹部器官,而且活化两膝和两踝。
- 2.有镇定安神和令人警醒的效果,特别适合做呼吸练习和冥想练习时采用。

至善式坐姿

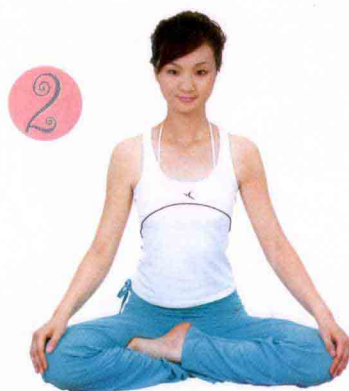
重要提示

在整个过程中,上身始终保持挺直。

右膝弯曲,将右脚脚背放在会阴处。



左膝弯曲,将左脚与右脚相叠,左脚脚趾夹于右膝内侧。



双手成智慧手印。

