

韩国最流行安胎助产 好孕瑜伽

[韩] 姜仁敬 著
武传海 译



广东省出版集团
广东科技出版社 || 全国优秀出版社

韩国最流行安胎助产
好孕瑜伽

[韩] 姜仁敬 著

武传海 译

广东出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

韩国最流行安胎助产好孕瑜伽 / (韩) 姜仁敬著 ;
武传海译. —广州 : 广东科技出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5359-5873-0

I. ①韩… II. ①姜…②武… III. ①孕妇—瑜伽—
基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076470 号

자연분만을 위한 요가 30분

Copyright © 2004 Kang, In-Gyoung

Originally Korean edition published by NEXUS Ltd.

The Chinese Simplified Language edition © 2014 BEIJING RZBOOK CO., LTD

The Simplified Chinese translation rights arranged with NEXUS Ltd., Seoul, Korea.

through M.J Agency

本书中文简体版经 NEXUS Co., Ltd 授权, 由广东科技出版社有限公司独家出版发行。本书内
容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 19-2014-054

HANGUO ZUILIUXING ANTAIZHUCHAN HAOYUN YUJIA

韩国最流行安胎助产好孕瑜伽

责任编辑: 黎青青

责任印制: 罗华之

特约编辑: 徐艳硕

装帧设计: 垠 子 韩少杰

责任校对: 黄慧怡

美术编辑: 王道琴

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张 11 字数 240 千

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

Part I 为了自然分娩的好孕瑜伽和胎教

为了自然分娩的好孕瑜伽 3

好孕妈妈的幸福胎教法 7

Part II 平稳心绪的呼吸和冥想， 消除恐惧和不安

呼吸，将健康维持在最佳状态 13

腹式呼吸法 | 胜利呼吸法 | 鼻孔交替呼吸法 | 完全呼吸法

冥想，给胎儿最好的胎教 24

数息法 | 曼特拉语音冥想 | 静心冥想

呼吸和冥想的姿势 31

简易坐 | 莲花坐 | 半莲花坐 | 至善坐 | 跪坐式 | 英雄坐 | 束角式

Part III 好孕瑜伽练习前必须掌握的放松术

正确的姿势和放松姿势 41

山式站姿 | 坐姿 | 完全休息姿势 | 仰卧放松姿势I | 仰卧放松姿势II |

仰卧放松姿势III | 侧卧放松姿势 | 俯卧放松姿势 | 半俯卧放松姿势 |

屈膝俯卧放松姿势 I | 屈膝俯卧放松姿势 II | 屈膝俯卧放松姿势 III |
下蹲放松姿势

让身体感觉焕然一新的瑜伽准备运动 54

祛风系列 | 敲打全身运动

Part IV 产前各阶段的好孕瑜伽练习

产前瑜伽和胎教 71

孕早期（0~4个月，1~15周） 77

强健子宫的束角式 | 束角式变体（蝴蝶式） | 塑造柔软腰部的猫式 | 猫式变体 | 缓解疲劳的背部前曲伸展坐式 | 有益皮肤的犁式 | 帮助顺产的合掌合足式 | 增强平衡感和注意力的树式 | 清爽心情的鳄鱼式 | 治疗内脏疾病的腹肌力量强化操

孕中期（5~7个月，16~27周） 97

端正骨盆的磨盘式 | 缓解腰痛的向上弯弓式 | 缓解消化不良的牛面式 | 强健腿的鸭子步 | 恢复活力的蝙蝠式 | 蝙蝠式变体 I | 蝙蝠式变体 II | 消除坐骨神经痛的半脊柱扭转式

孕晚期（8~10个月，28周至分娩） 109

消除疲劳的毛细血管运动 | 帮助迅速完成顺产的下蹲式 | 消除体内毒素的婴儿式 | 婴儿式变体 | 纠正姿势的幻椅式 | 缓解分娩疼痛的卧束角式 | 缓解失眠的鱼式变体

Part V 分娩时的呼吸法和恢复
身材的产后瑜伽

分娩时的瑜伽和产后瑜伽 121

分娩的过程和呼吸法 124

第一产程（宫口扩张期）呼吸法 | 第二产程（胎儿娩出期）呼吸法

分娩中的放松法 130

按摩 | 压迫法 | 消除紧张的姿势 | 敷法 | 放松

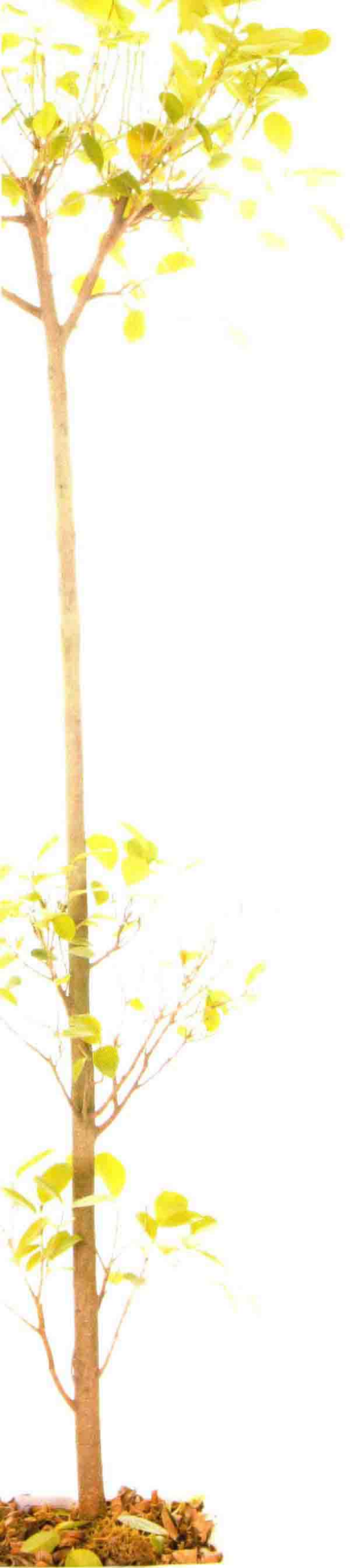
产后恢复瑜伽 136

消除腿部瘀血的仰卧交替勾脚尖运动 | 防止子宫后倾的俯卧放松姿势 | 帮助子宫收缩的蝗虫式 | 缓解痔疮和腰痛的骨盆恢复姿势 | 恢复腰部弹性、按摩臀部的仰卧扭转姿势 | 消除身心疲劳的毛细血管运动 | 恢复元气的犁式 | 减轻产后抑郁的眼镜蛇式 | 利于母乳喂养的合掌式 | 柔韧膝盖的卧英雄式 | 营造和谐身体的肩倒立式

附录1：胎宝宝生长变化全知道 155

附录2：十月怀胎这样补，妈妈宝宝都健康 162





Part I

为了自然分娩的 好孕瑜伽和胎教

胎教是为了生出身体健康、心理健全的宝宝而做准备，从妊娠之前就要开始行动。如果孕妈妈积极面对生活，保持身心健康，那么就会生下一个身体健康、头脑聪慧的宝宝。通过瑜伽锻炼身体，通过冥想和调息调整心绪，同时坚持健康绿色的饮食生活，就如同给宝宝赠送了一个无比幸福美好的未来。

为了自然分娩的好孕瑜伽

瑜伽（Yoga）最初起源于五六千年前的古印度，它是一种追求身体与内心和谐统一的传统修炼方法。瑜伽具有一种神秘的力量，它能够使人放松紧张的身体，增强柔韧性，并在此过程中身心得到休息与安定，获得心灵上的平和。而孕妇瑜伽则是借助瑜伽的力量，让分娩更加顺利，并且对母子来说，是一段更有意义、更幸福的时间。

瑜伽的含义



“瑜伽”（Yoga）一词源于梵语（Sanskrit）中的“yuj”。“yuj”意为“结合”“束缚”“加入”“连接”，同时还包含“集中自己的注意力并加以利用”以及“冥想”“入定”之意。公元前2~3世纪，派坦加利在《瑜伽经》中称，瑜伽是“让内心的作用停止”，它在做某种行动的过程中体现出智慧、和谐与中庸。

瑜伽的各种姿势，配合呼吸，通过刺激穴位、腺体和经络，既可以调节内心，又可以利用体内的自然治愈力战胜疾病。瑜伽的呼吸法不仅能刺激肌肉与骨骼，还

能刺激身体内部，这种对内、外部的双重刺激

可以让我们收获双倍的效果。瑜伽练习者在冥想时，可以窥视自己的内心，让心灵变得成熟，从而获得内心的平和。当所有的感觉消失、内心变得安定、思想不再波动之时，就达到了瑜伽的最高境界。



瑜伽的宗旨是减少肉体与心理上的障碍，达到身体与内心的和谐统一，进而实现与大自然及周围一切事物的和谐统一，即达到“天人合一”的境界。由此可见，瑜伽是一门完全的生命科学，能够促进肉体、精神、社会、灵魂的健康，拥有完美的修炼体系。瑜伽可以帮助人们营造健康的身心，无须特别的器材，也不会有太沉重的负担。对身处繁杂世界中的现代人而言，瑜伽堪称最佳的疾病防治方法。

顺应自然法则的分娩

妊娠和分娩不是疾病，孕妇也并非患者。尽管分娩时会伴随剧烈的疼痛，但这种疼痛只不过是一种正常现象而已。如果是我们的身体出现问题，则必须接受治疗或者做手术，而分娩则完全是另一回事，所以不能将有关妊娠和分娩的一切事情都交给医生和医院。孕妈妈必须自己了解有关妊娠和分娩的基本知识，并通过正确的生活方式来迎接分娩的到来。

对女性而言，没有哪一个时刻能像分娩这样需要如此大的体力与精力。尤其是对于初次怀孕的孕妈妈们，体内发生的变化会给她们的身体和心理带来巨大的压力。女性在怀孕之后，内分泌的变化会导致身体一系列的变化，比如肌肉拉伸、关节松弛、韧带变弱，以及体重增加、孕吐、肩部和颈部酸痛、腰痛、水肿等。

在心理方面，孕妈妈在整个孕期内都会被担忧的情绪所缠绕。她们总是担心“我会顺利分娩吗？”“我不会生出畸形的宝宝吧？”同时还会因不知分娩时会有多

瑜伽的八分支

- 1 禁戒 (Yama)：调节与他人及其他事物之间的关系。包括不杀生、不妄语、不偷盗、不纵欲、不贪婪。
- 2 劝诫 (Niyama)：调节自身习惯，以约束自己的行为。包括洁净、知足、苦行、自省、敬神。
- 3 体式 (Asana)：指为了进入冥想状态或营造冥想时所需的健康肉体而做的各种动作。
- 4 调息 (Pranayama)：内心的状态和呼吸有着紧密的关系，调息就是通过控制生命之气 (Prana)，净化和强化神经系统。
- 5 制感 (Pratyahara)：把精神从感官和外部事物的奴役中撤回，获得解放。
- 6 专注 (Dharana)：将内心的全部力量集中于一点。
- 7 冥想 (Dhyana)：将集中于一点的内心扩张，在经过心灵意识和无意识状态之后，最终达到超意识状态。
- 8 三昧 (Samadhi)：使自己成为冥想的对象，并完全融入这个对象中。

孕妇瑜伽的效果

- 1 不会因妊娠而增加过多的体重（平均增加6~8千克，最多10千克）。
- 2 可以强化腹部肌肉，让肌肉更有弹性，从而保护腹中的胎儿和骨盆。
- 3 可减少因妊娠而引起的便秘。
- 4 可培养分娩时所需的耐力和力量。
- 5 可促进肾上腺素分泌和血液循环，使身体变温暖。
- 6 可通过正确而彻底的呼吸，为胎儿提供充足的氧气。
- 7 可避免会阴切开。
- 8 可调节激素分泌，使生产后母乳喂养更加容易。
- 9 可缩短分娩时间，使生产更加迅速。
- 10 可提供有助于顺产的体内环境，能顺利实现顺产。

痛苦而焦虑不安，这种茫然的不安和恐惧也会让她们变得更加敏感。

然而，妊娠和分娩就如同呼吸和排泄一样，都是自然的生理现象。若想平安顺利地生下宝宝，孕妈妈必须首先摆脱紧张和恐惧情绪，坚信自己之所以怀上“神”赋予的生命，正是因为自己具有分娩的力量，并将心灵的平稳安定作为这种力量的源泉。

孕妇瑜伽是有助于自然分娩的瑜伽

孕妈妈们的目标不是无痛分娩，而是自然分娩。只有当自然的身体、自然的内心、自然的生活——三者结合在一起时，自然分娩才能成为可能。瑜伽是一种通过身体的均衡、平静的呼吸与冥想及恰当的瑜伽饮食法使身心始终保持均衡状态的训练，因而有助于孕妈妈实现自然分娩。

孕妇瑜伽是为自然分娩而做的准备。瑜伽通过肌肉的控制和放松及知觉性的呼吸法，可最大限度地消除孕妇在肉体和精神上的疲劳与紧张，使孕妇和胎儿在妊娠期间都能保持最佳的健康状态，不仅有助于自然分娩，还能帮助孕妈妈们在分娩时实现自我调节。

瑜伽可以让因身体变化而身材走形的孕妈妈们保持良好的体态，并能减轻其腰痛与腿部水肿，增强其肌肉、关节和韧带的柔韧性，同时让分娩的痛苦减少1/3。瑜伽还能将分娩的时间缩至最短。即使是高龄产妇的初次生产，也可以通过瑜伽创造出有助于顺产的体内环境。

在妊娠期间，如果坚持用健康的瑜伽式饮食方式摄

取营养，则可以净化血液，促进胎儿的大脑发育。如果采用正确的呼吸方式，则可以为胎儿提供丰富的氧气。在心理方面，瑜伽可以减少由妊娠和分娩引起的紧张和恐惧，缓解压力，使孕妈妈获得心灵上的安定。通过冥想，孕妈妈可以窥视自己的内心，使已成为准妈妈而自己更加漂亮，而这本身就是一种积极有效的胎教方式。

瑜伽对产后恢复也大有裨益。适当的产后瑜伽练习可以让新妈妈尽快恢复到孕前健康苗条的身体，同时也能预防或减轻产后抑郁症。

据称，分娩时所需要的能量相当于登上了一座珠穆朗玛峰。不过，孕妈妈们大可不必过于担心。只要坚持练习瑜伽，就可以让分娩——女人一生中最大的奇迹和喜悦，从“痛苦的痛”转变为“快乐的痛”。



好孕妈妈的幸福胎教法

孕妈妈和胎宝宝是妊娠的主体。如果妊娠中的孕妈妈怀有一颗平和、乐观、温柔的心，胎儿就会从中获取能量，实现身心的健康发育，从出生起就具有某种智力和素养。总而言之，幸福的妈妈会生下幸福的宝宝，而胎教正是决定一个人基本根底的重要基础。

什么是胎教

胎教，顾名思义，是指对胎儿进行的教育。怀孕期间的教育十分重要，其效果甚至胜于宝宝出生后在优秀老师的指导下接受十年的教育。因此，如今的教育正从“从摇篮开始”演变成为“从胎儿开始”。这也就是说，子宫是人类的第一所学校。通过胎教，宝宝在胎内就已经形成了重要的素养，倘若忽视了这一点，即使日后实施“超常教育”，也为时已晚。

然而，胎教并不只是孕妈妈们的事情，它也和准爸爸等家人及周围所有人有着密切的关系。进一步说，胎教应当是一种社会性的人类教育。准爸爸作为距离孕妈妈和胎宝宝最近、最有影响力的人，其“父亲式胎教”的重要性丝毫不逊于准妈妈所做的“母亲式胎教”。

韩国的传统胎教特别重视“父亲式胎教”。朝鲜纯祖时代的师朱堂李氏在最早的胎教专业书《胎教新记》中写道：“师教十年未若母十月之育，母育十月未若父



一日之生。”这句话鲜明地指出了孕前胎教和“父亲式胎教”的重要性。

胎教对人各方面的形成有着重要影响，一个人的品性、气质、才能等基本根底取决于胎儿时期父母的心态和举止。如果认识到这一点，就会明白胎教绝对不容轻视。因此在胎教中，最重要的就是准爸爸和准妈妈正确的心态、正确的言行和正确的姿势。

孕妈妈在妊娠期间，应当在丈夫和周围人的关怀下多看美好的事物，多听美好的语言，心怀美好的感觉，平和而舒适地生活。在10个月的妊娠期间，胎盘将孕妈妈和胎宝宝连成一个整体，只有在这短暂的10个月间尽最大努力实施胎教，才能获得令人满意的成果。

孕前胎教很重要

妊娠之后，大多数孕妈妈都会关注胎教，并且按照自己的方式对胎儿实施有益的胎教。但我敢肯定地说，如果在妊娠后才开始实施胎教，已经为时晚矣。早在妊娠之前，就要考虑如何才能生出身体健康、感情丰富、心理健全的宝宝，并为此制订一个翔实的计划。

为了生下优秀的宝宝，夫妻两人必须从妊娠前开始进行正确的思考，怀有正确的心态，保持正确的生活习惯，坚持正确的饮食和锻炼身体，为迎接宝宝这个“神赐予的礼物”做好准备。

胎教的真正目的绝不仅限于“生下健康聪明的宝宝”，它的意义还在于，通过妊娠这件人生大事让即将成为父母的男人和女人变得成熟。若要进行正确的胎教，准父母必须本身就是独立、成熟的人。为此，准父

母们必须让自己平时的生活习惯和价值观向着积极向上的方向努力，这种努力也是让准父母们改变自身人生的一个契机。

有计划的妊娠是最初的胎教，同时也是最好的胎教。孕妈妈的情绪会给胎儿带来十分深刻的影响，而有计划、有准备的妊娠则可以稳定孕妈妈的情绪，从而给胎儿带来有利影响。如果孕妈妈心怀恐惧、愤怒、不平、不安等情绪，血液就会偏向酸性，从而破坏身体的均衡，有害健康。

如果孕妈妈的情绪状态不安定，肾上腺素和大脑中产生的有害物质就会通过胎盘进入到胎儿的血液中，给胎儿带来有害影响。只有孕妈妈的身体始终保持健康、均衡的状态，内心始终保持愉悦、平和，才能够生出身心都健康的宝宝。

准爸爸的胎教（父亲式胎教）

宝宝不是母亲一个人就可以创造出来的，所以由夫妻两人共同实施胎教也是理所应当的事。从决定要宝宝的那一刻开始，夫妻双方就应该用爱和责任意识来对待将要出生的小生命。

从计划要宝宝的那一刻开始，10个月的怀孕期间，夫妻两人必须把全部精力都倾注在宝宝的胎教上。丈夫为怀孕的妻子所做的积极的胎教对于妊娠、分娩以及正确合理的育儿，都是不可缺少的要素，这一点是不言而喻的。

若要得到一个优秀的宝宝，准爸爸就必须积极学习妊娠的有关知识，关心和了解孕妈妈在身体、心理和饮



食习惯上的变化。和妻子一同做孕妇操也不失为一个好方法。既然已经知道人的根底是在胎内形成的，那么准爸爸就要持之以恒地和孕妈妈一同对腹内的宝宝讲话，向宝宝表达自己的爱，以便让其形成优秀的素养。相对来说，胎宝宝更喜欢爸爸低沉的声音。

在妊娠期间，孕妈妈会在心理上产生强烈的不安。因此，准爸爸应当怀着喜悦的心情来做家务等繁重的劳动，以免让孕妈妈感到疲劳。准爸爸还可以与孕妈妈一同散步，同时交谈有关宝宝的话题，这样孕妈妈的心态就会变得积极，感到自己正被包围在爱的氛围中。向孕妈妈和胎宝宝传达爱，这是父亲式胎教的最大意义所在。准爸爸的语言和行为可以缓解孕妈妈的不安和痛苦，帮助孕妈妈获得自信，让妊娠成为一个愉快的过程。因此，准爸爸每天都要拿出一段时间向妻子和宝宝表达自己的爱，这对准爸爸本身也有好处。

在最后的分娩时，准爸爸也可以同孕妈妈一同进入产房，把孕妈妈的不安和痛苦降到最低，并一同分享宝宝出生时的喜悦。

胎教的效果

- 1 胎教可以帮助孕妈妈消除对妊娠和分娩的恐惧与不安，对新生命产生敬畏之心，培养对妊娠、分娩和育儿的自信心。
- 2 最大限度地激发胎儿的潜力，使宝宝从胎儿时期起就建立起与父母之间的爱，从而增强父母和子女之间的亲情。
- 3 让孕妈妈保持健康的身心，使胎儿在身体、情绪和心理上健康、稳定地成长。
- 4 胎教会为宝宝的脑发育产生十分有利的影响。
- 5 胎教有助于顺产，使宝宝在有规律的松弛和收缩的分娩过程中，亲自感受到生命体“紧张与松弛”“劳动与休息”的法则。胎教还可以让宝宝拥有外向、乐观、信赖他人的性格。
- 6 胎教能够为母乳喂养打好基础。新妈妈与宝宝通过母乳喂养而产生的身体接触会让宝宝情绪稳定，免疫系统得到强化。母乳喂养还可以刺激中枢神经系统，为宝宝大脑发育和一生的健康提供保障。

