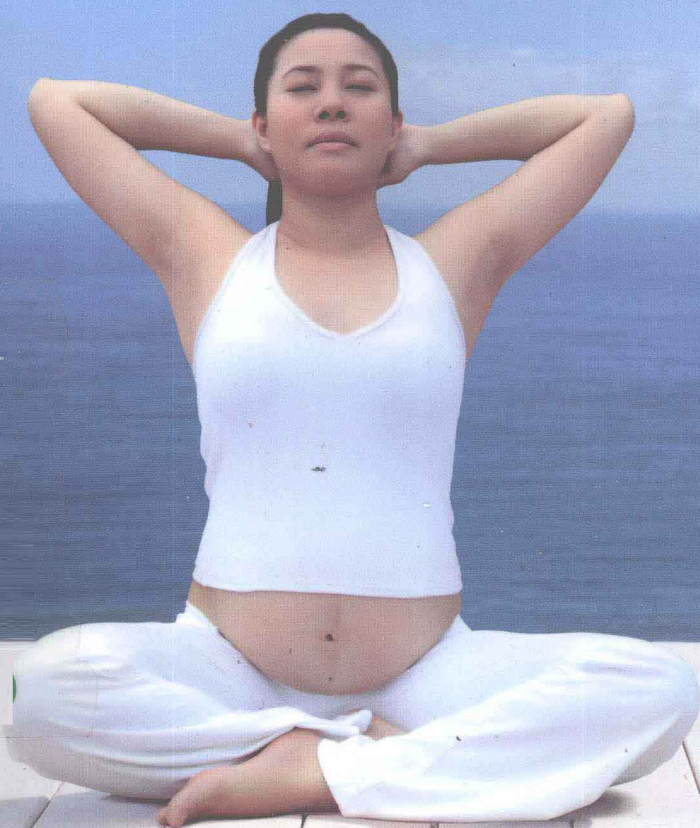


孕妇也能练瑜伽



宝宝

我用瑜伽来爱你

一起呼吸

一起感受阳光般的生命

林惜钗 主编

湖南科学技术出版社

yoga

孕妇也能 练瑜伽

林惜钗 主 编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妇也能练瑜伽 / 林惜钗主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5357-6683-0

I. ①孕… II. ①林… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②瑜伽—基本知识 IV. ①R715.3②R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 098873 号

孕妇也能练瑜伽

主 编: 林惜钗

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 -84375808

印 刷: 湖南华商文化商务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花工业园财富大道 22 号

邮 编: 413007

出版日期: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/20

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6683-0

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

身边的人都好奇我的名字是不是因瑜伽而起，听到我的名字总会跟瑜伽联想到一起，这个名字是出生时妈妈赋予我的，好像冥冥中注定我要与瑜伽结缘，也许这份缘是起源于善良可亲的妈妈。很幸运生长在一个充满爱及健康的家庭，我有一位聪慧的慈母，还有一位医德医术都十分让人敬佩的父亲。从小，我就深深地体会到疾病给人带来的痛苦，这也奠定了我对健康理念追求的热忱！也许是这份热忱让我走上瑜伽之路。而瑜伽带来的不仅仅是身体的健康，更是指引身、心、灵通向最完美圆融的方向，对我的父母我内心充满着感恩和无边的爱！是他们开启了我内心智慧的种子……

在瑜伽的路上，我要特别感谢我的先生，从开始学习瑜伽到辞掉稳定的工作专职从事瑜伽传播，以至创办喜玛瑜伽（中国）品牌，他始终在我身边默默支持我，鼓励我走自己喜欢的路。是他使我传播瑜伽的信念更加坚定。特别是创办喜玛瑜伽（中国）的这几年，他陪伴着我与喜玛瑜伽一起成长，见证了我在瑜伽这条路上的层层蜕变。

我把喜玛瑜伽当成是自己的孩子，用自己全身心的爱在培养着他。这一路艰辛与幸福同在，自喜玛瑜伽创办以来，我们一直秉着爱与和谐的信念定时开展公益课程，这不仅可以为有需要帮助的群体筹备一点点善款，更重要的是能唤醒学员们的慈悲之心。每当看到学员练习瑜伽后的蜕变，内心无限欣慰，是瑜伽让她们变得更加健康、平和、善良、快乐了！喜玛至今已经培养了诸多热爱生命的瑜伽传播者，他们将带着喜玛的精神把瑜伽传播到世界各地，让更多人学习到专业系统的瑜伽，收获健康与快乐！这就是我坚持传播瑜伽的动力和艰辛付出的最好回报。

在瑜伽的路上我还要感恩爱我以及我所爱的每一个人，特别感谢我亲爱的姐妹子竹、燕月、婷婷给予我无限的灵感和帮助，也感谢喜玛瑜伽的每一位老师用心的付出，与我一起用爱滋养着喜玛瑜伽，愿大家在瑜伽之路收获身、心、灵的自由圆满。

林惜钗



目录

Contents

1 瑜伽基础篇

❖ 什么是瑜伽	2
❖ 孕妇练习瑜伽的好处	3
❖ 孕妇练习瑜伽的注意事项	4
❖ 工具准备及环境选择	5
❖ 热身练习	6
热身调息	6
颈部练习	8
手臂练习	11
手指、手腕、手臂练习	12
脚踝练习	14
肩膀练习	16

2 瑜伽静心篇

❖ 瑜伽呼吸给你和宝宝新鲜能量	18
胸式呼吸、腹式呼吸	19
太阳式呼吸	20
月亮式呼吸	20
经络呼吸	21
清凉式呼吸	22
❖ 瑜伽放松姿势给你平静心情	23
挺尸式	24
仰卧束角式	26
正坐放松	29
坐姿放松	30
英雄坐放松	31
侧卧放松式	32
❖ 冥想——与宝宝联结，享受禅悦	34
简易坐	35

3 孕期知识篇

金刚坐	35
莲花坐	36
舒适坐	36
❖ 常用的冥想方法	37
走动式冥想	37
观想	38
生活中的冥想状态	39
烛光冥想	40
❖ 瑜伽睡眠给你和宝宝安详、宁静	42

❖ 孕初期生理反应及应对方法	44
情绪反复	44
恶心和呕吐	45
疲劳、易困	46
子宫感染	47
孕初期妈妈心语分享	48
❖ 孕中期生理反应及应对方法	49
松弛	49
黑色素	50
呼吸困难	52
孕中期妈妈心语分享	54
❖ 孕后期生理反应及应对方法	55
骨盆底疼痛	55
沉重与背痛	58
便秘	61
尿频、尿急	62

孕后期妈妈心语分享	64
❁ 双人瑜伽, 把爱和智慧传递给宝宝	65
坐姿	66
体式练习1	68
体式练习2	69
体式练习3	70
❁ 分娩前准爸爸的安抚力量	71
❁ 让爱弥漫在周围的空气中	72
❁ 准妈咪健康生活方式	74
饮食	74
睡眠	75
运动	76
健康心态	77
❁ 我的胎教分享	78
亲近自然, 回归自然	78
音乐	80
诵读	81
品茶	82

4 活力习练篇 83

❁ 体式练习的要点	85
❁ 坐姿	86
山式脊柱伸展	86
坐脊柱侧伸展	89
坐姿上背部扭转	92
坐伸展	93
头碰膝侧伸展	94
束角式	96
坐角式	97
❁ 跪姿	100
骆驼式	100

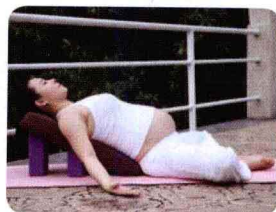
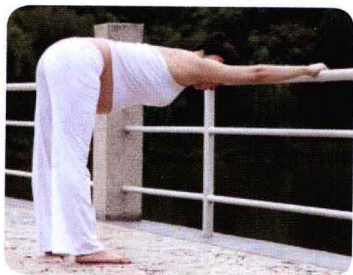
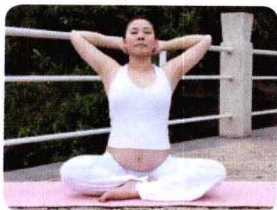
猫式伸展平衡	101
牛面式	104
下犬式	106
门闩式	108
奔马式	110
英雄坐脊柱伸展	112
猫式	115
半骑马式	116
❁ 站姿	117
山式站立	117
树式	118
山式伸展	120
三角式	122
双角式	124
战士1式	126
战士2式	128
三角侧伸展	130
舞蹈式	131
半月式	132
直角式	134
站立蹲式	136
站立猫式	138
幻椅式	139
靠墙脚跟延展	140
靠墙蹲式	141
坐椅扩胸式	142
坐椅侧伸展	144
蹲式	145
桌式	146
❁ 卧姿	148
小桥式	148
鱼式	150
侧卧抬腿式	152
后记	154

1

瑜伽基础篇



什么是瑜伽



五千年前的印度，这一神圣的土地上，许多修行者为了寻找离苦之道，他们经常在深山森林静坐冥想，进入无我的合一境界。在漫长而单纯的生活之中，修行者们通过观察大自然中各种生物领悟了自然的法则，感受到身体与自然的和谐，内在与外在能量的联结，进而深入地探索身与心的相互作用与统一，渐渐形成一套完整而科学的体系，这就是瑜伽。

瑜伽（Yoga）一词，是从梵文yug或yuj而来，意为联合、加入、结合和束缚，即把人的注意力集中起来加以引导、运用和实施，也有结合或交融的意思。

所有瑜伽都强调瑜伽修行。瑜伽修行不仅指对瑜伽的典籍进行理论学习，也指一种精神的努力。通过身体、感官、精神、理智以及真我各个方面的相互配合和全神贯注的努力，瑜伽练习者才能赢得内心的平静，开始真我的心灵回归之旅。



孕妇练习瑜伽的好处

- ☆可以增强孕妇体力和肌肉张力，提高身体的平衡感。
- ☆可增加孕妇肌肉组织的柔韧度和灵活度。
- ☆平衡孕妇荷尔蒙分泌，增加血液循环，预防静脉曲张和腿部抽筋。
- ☆有助于孕妇放松身心，改善睡眠。
- ☆缓解压力，帮助孕妇保持平和心态。
- ☆有利于孕妇顺利分娩及产后重塑身材。
- ☆有利于胎儿的发育。

孕妇练习瑜伽的注意事项

☆如果您在怀孕之前练习瑜伽已有一段时间，在妊娠的第一阶段可以进行较简单的练习，而对于从未练习过瑜伽或者不常做锻炼以及曾经流产的孕妇，在妊娠的第二阶段（即妊娠14周以后）才可以开始练习瑜伽。

☆因孕妇体重的增加，身体的重心平衡发生变化，练习时可以借助椅子或靠墙练习以及家人的帮忙。

☆腹部隆起后切勿练习俯卧的动作。妊娠的第三阶段（28~36周）仰卧时会引起血压降低，这是因为子宫压迫给胎盘运输血液的血管所造成的。此时应该放松，以侧卧或在臀部的一侧放一软垫，使背部产生一定的倾斜。

☆妊娠的最后阶段勿练倒立的动作，因这时胎儿的头已经形成朝下的姿势。

☆仰卧起来时，先转向右侧，借用手的力量再慢慢起来。

☆扭转的姿势应小心练习，扭转的动作重点在于扭转上背部，腰部尽量不要扭转，切勿挤压到腹部。

☆空腹练习，一般在吃饭2小时后再开始。

☆如果静脉血管曲张或静脉血液凝结，不要做叠腿的动作。

☆高血压，心脏病患者手切勿高举过头。

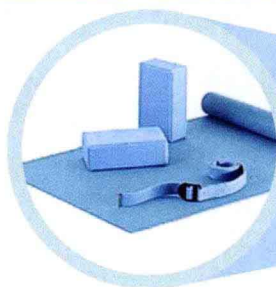
温馨提示

在活动时应注意自我保护，避免摔跤、碰撞腹部。在妊娠中晚期，孕妈妈不适宜长时间做弯腰或蹲着的动作，以免压迫腹部或造成盆腔充血。

工具准备及环境选择

工具准备

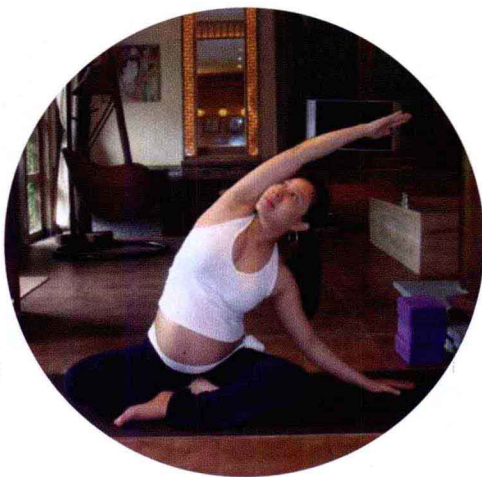
- ☆至少两个瑜伽砖。
- ☆一条长绳或皮带（大概2米长）。
- ☆一条保暖的毯子或被子，还可以把被子叠起来制造一个柔软的地面。
- ☆一把椅子。
- ☆一张瑜伽垫（防滑型）。



环境选择

在家练习

选择一个明亮且通风开放的空间进行固定的练习，在你站起来和躺下时，这个空间应该大到足够让你的四肢得到伸展。空间应该是干净和安静的。房间的温度应该保持在中等偏暖的范围内，冷热适宜。地面必须是结实和稳固的，铺上瑜伽垫。



户外练习

如果你想在户外练习享受大自然，可以选择有树荫的草地或者凉亭，例如公园。如果在宁静的海边，考虑到孕妇练习瑜伽，请确保海边地面的软硬适中，并注意平衡的问题。

专业的瑜伽馆

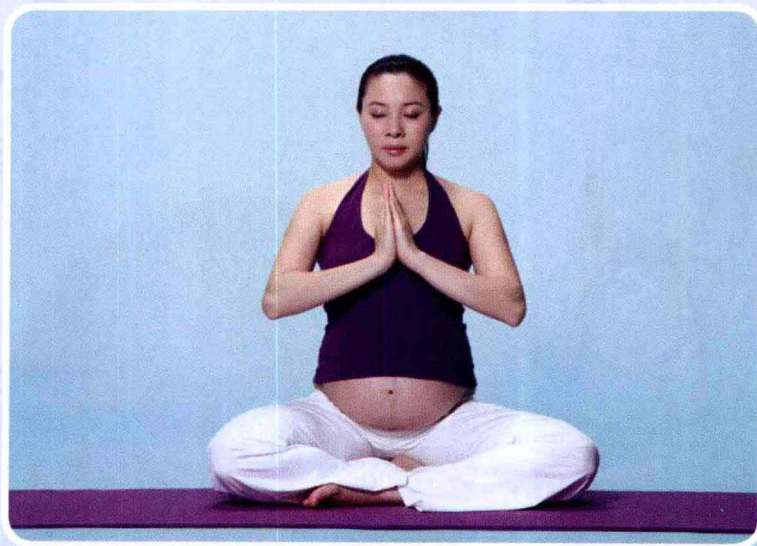
即使您选择在家或者户外练习瑜伽，最好还是定期到瑜伽馆与老师联系并请求指导。特别是当您打算尝试一个新的体式，让老师检查您的身体姿势是否每个部位都摆放正确，有没有正确结合呼吸。



热身练习

热身调息

❖ 动作分解

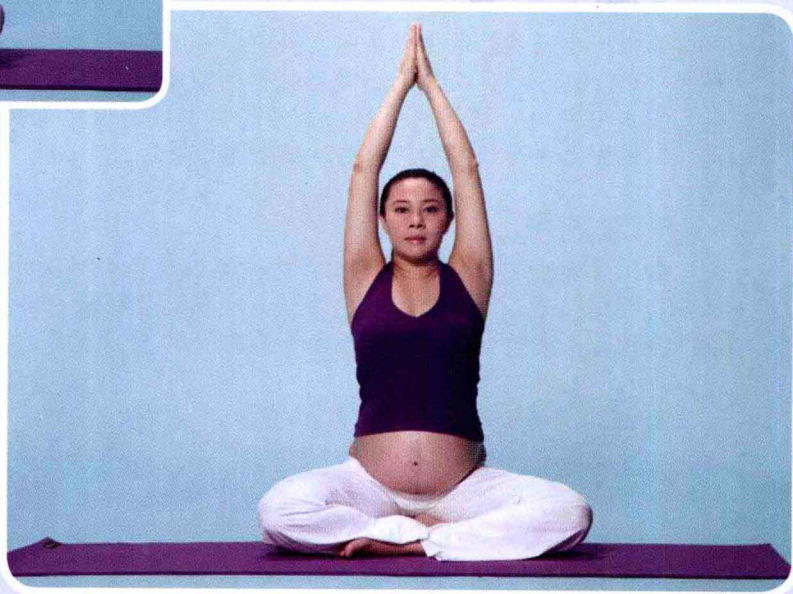


温馨提示

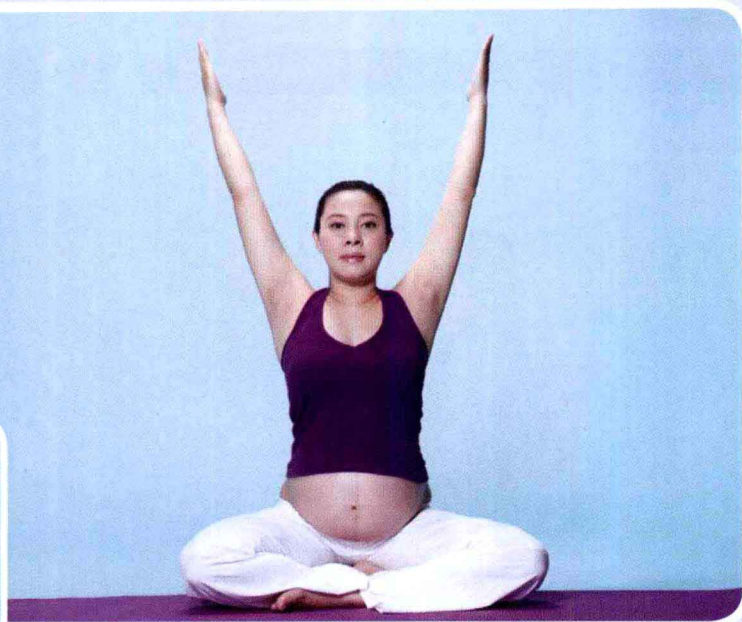
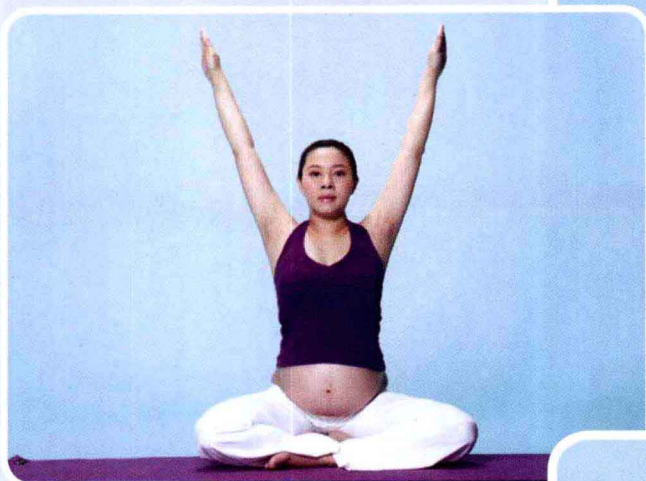
感受肺部的呼吸，
体会开阔的心胸。

1 双手合十胸前调息。

2 吸气，手臂向头顶伸展。



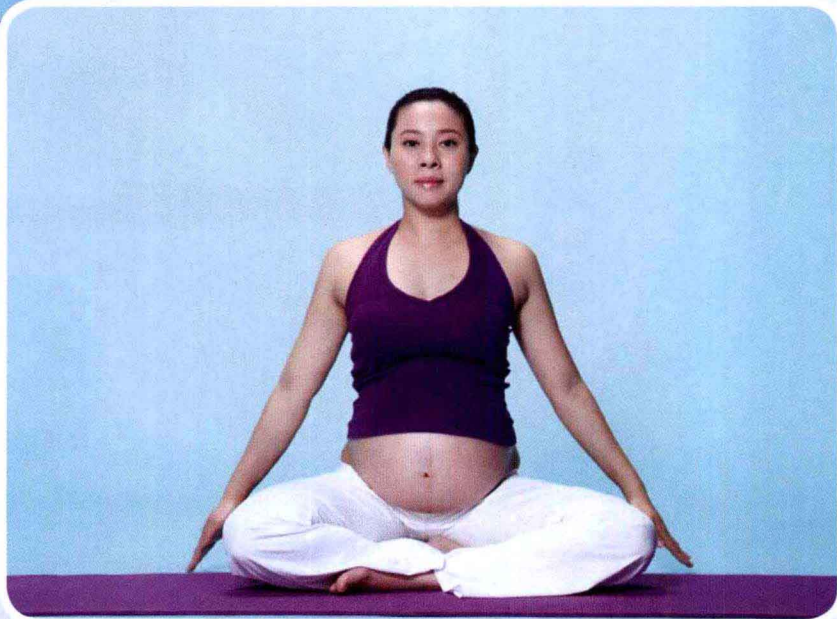
- 3 深吸气，手臂打开约45°，带动胸腔
脊柱伸展。



功 效

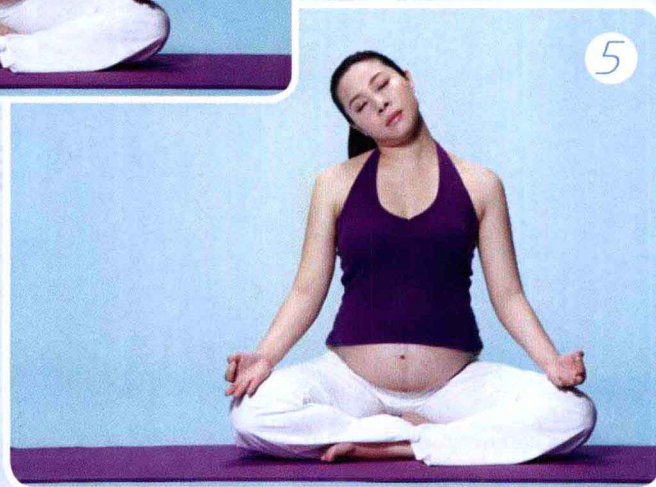
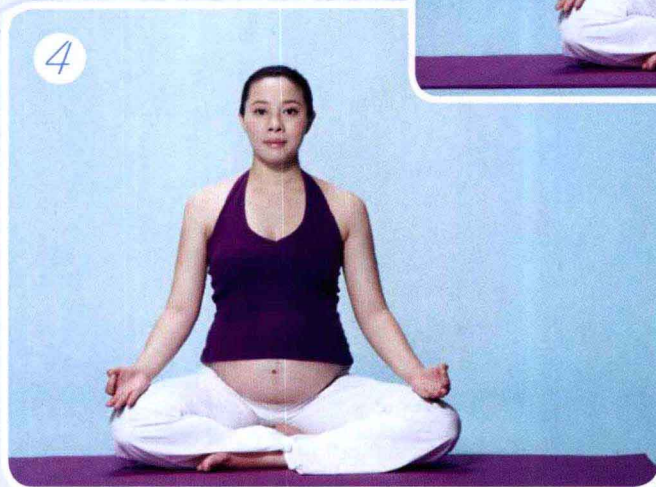
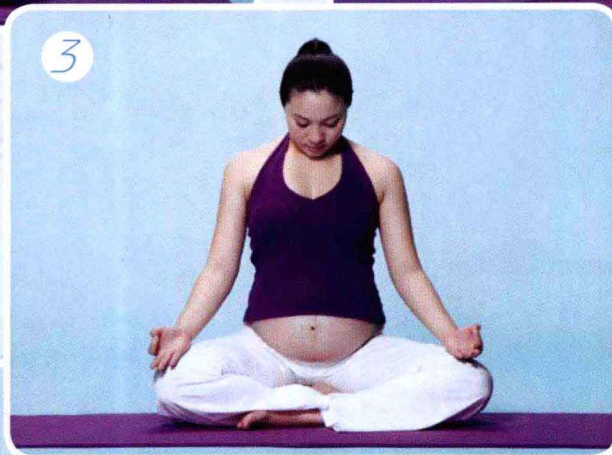
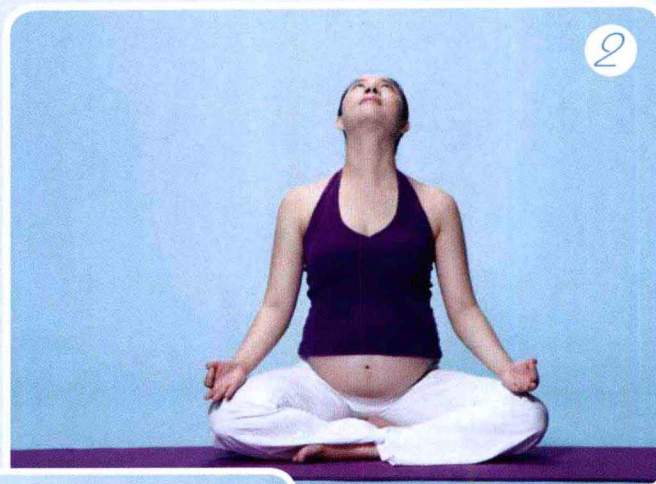
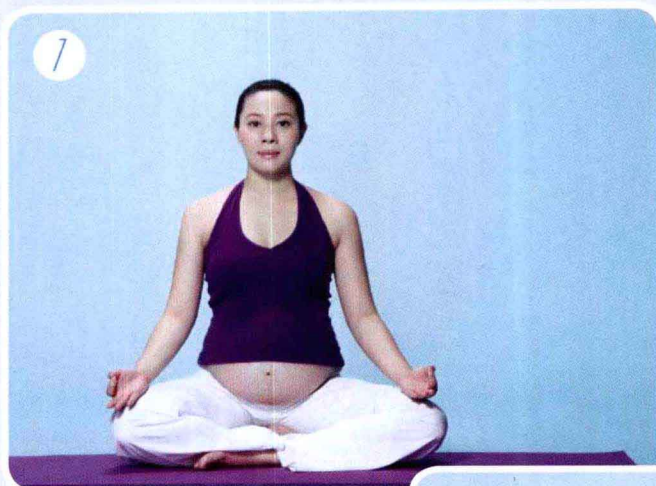
灵活肩膀，增加肺部氧气，消除抑郁。

- 4 呼气，掌心向外向下。

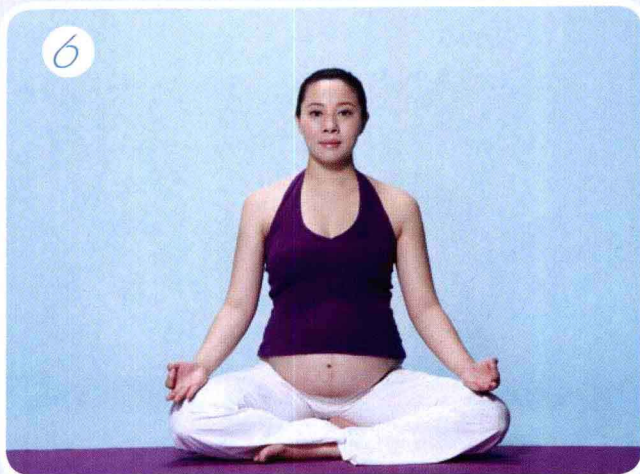


- 5 按以上顺序连续练习几次。

颈部练习



6



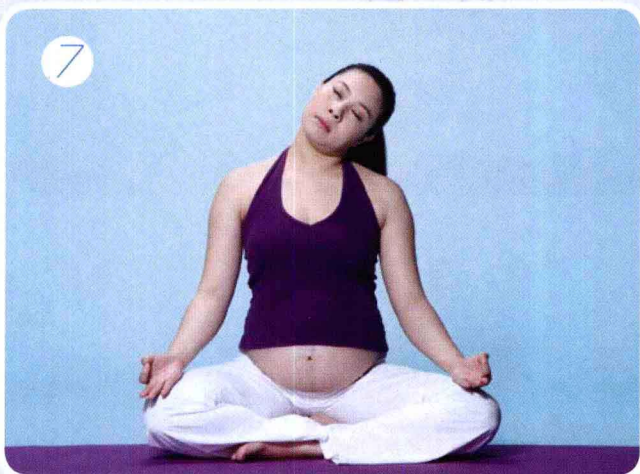
温馨提示

有颈椎突出或增生的人尽量避免低头的动作。

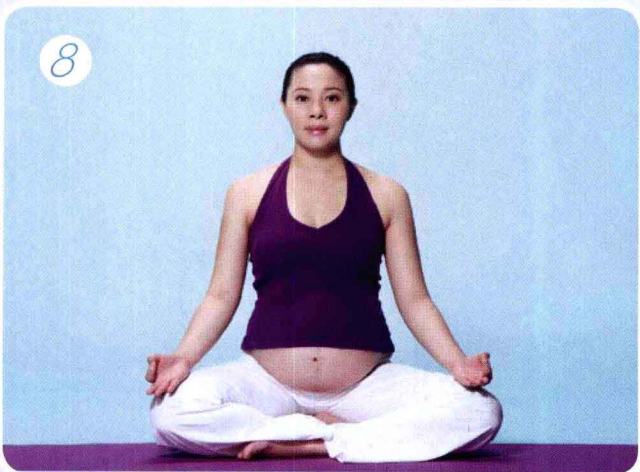
❁ 动作分解

1. 盘坐，脊柱挺直。
2. 吸气，抬头拉伸颈部前侧。
3. 呼气，低头伸展颈部后侧。
4. 吸气，头面部复原。
5. 呼气，左耳朵贴左肩膀，伸展右侧颈部。
6. 吸气，头面部复原。
7. 呼气，右耳朵贴右肩膀，伸展左侧颈部。
8. 吸气，头面部复原。
9. 呼气，头部沿水平方向转向左侧。
10. 吸气，头面部复原。
11. 呼气，头部沿水平方向转向右侧。
12. 吸气，头面部复原。
13. 360° 旋转颈部。

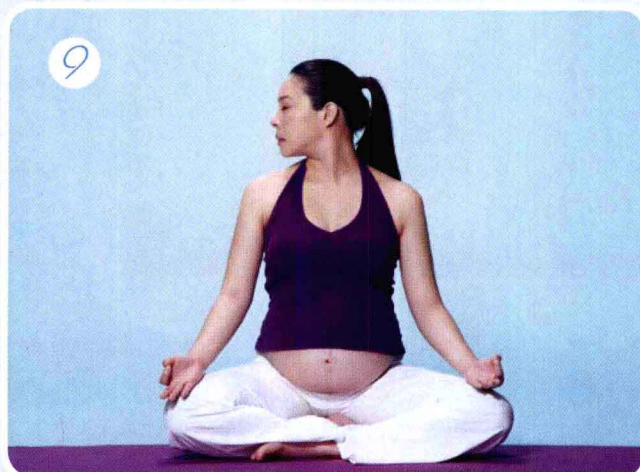
7

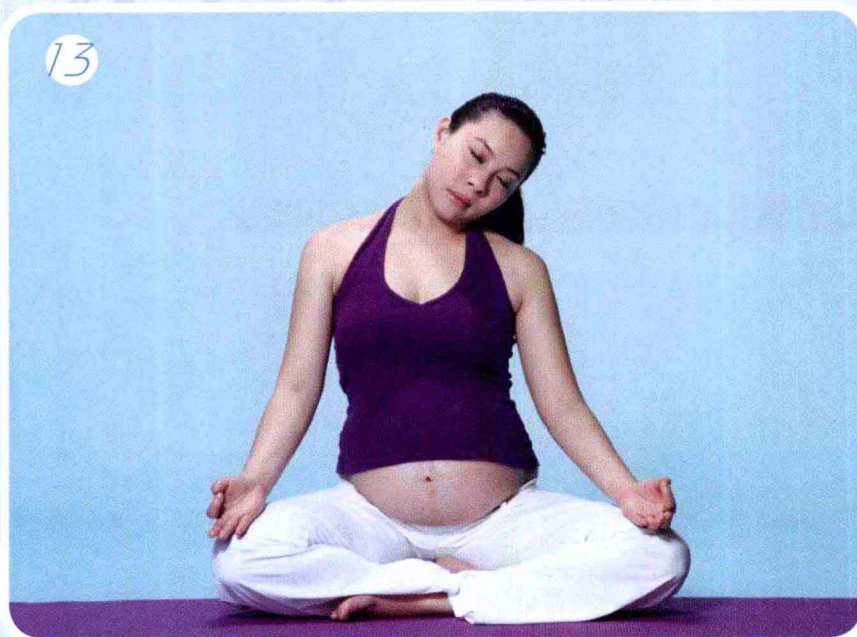
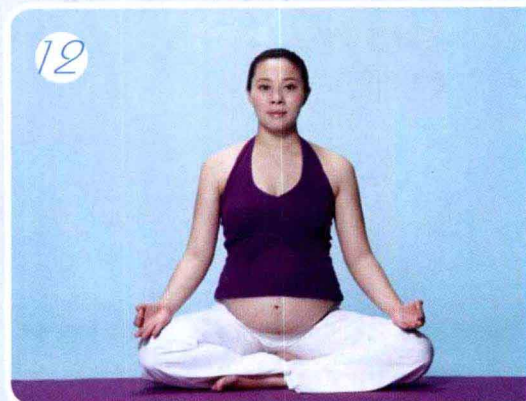
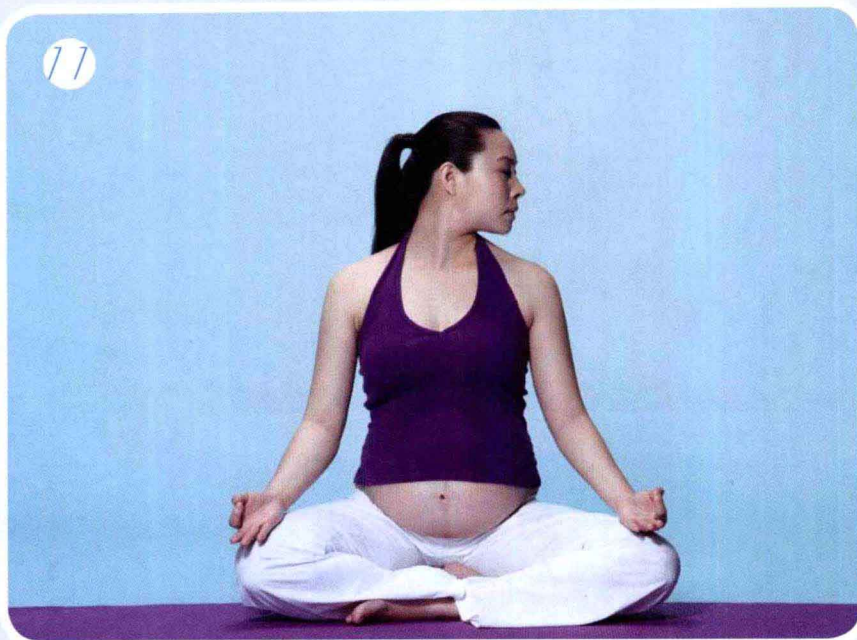
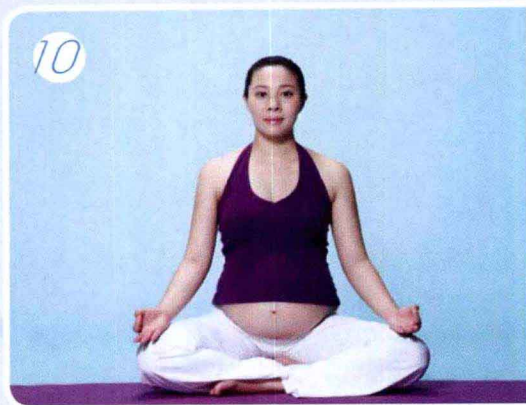


8



9





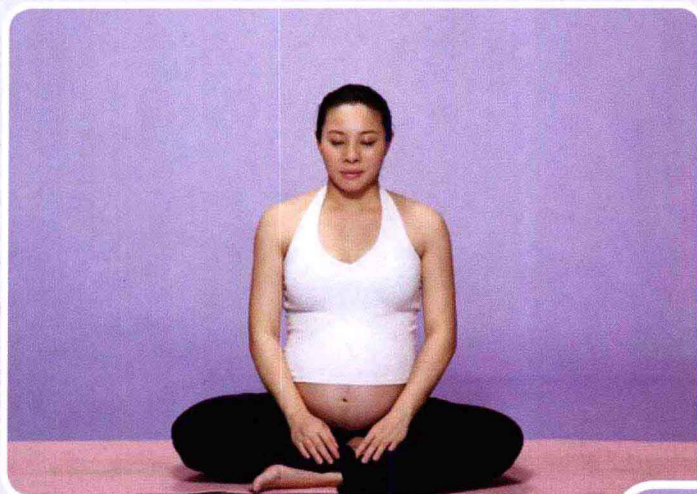
功

效

消除颈部僵硬及疲劳，促进头颈部血液循环。

手臂练习

❖ 动作分解



温馨提示

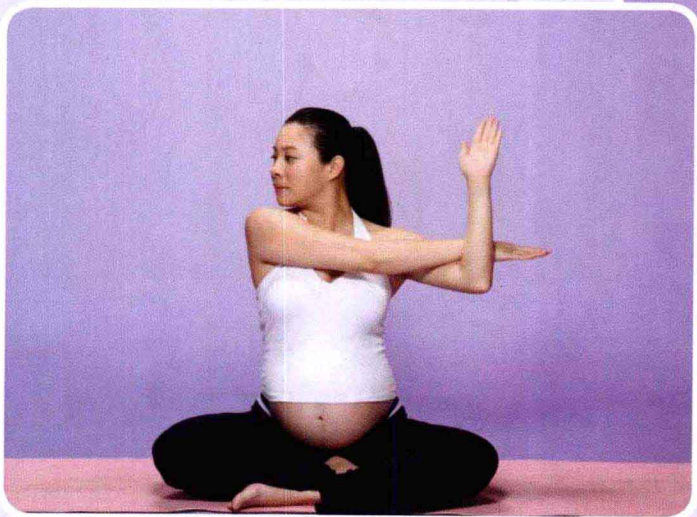
转动时腰腹部保持不动。

功

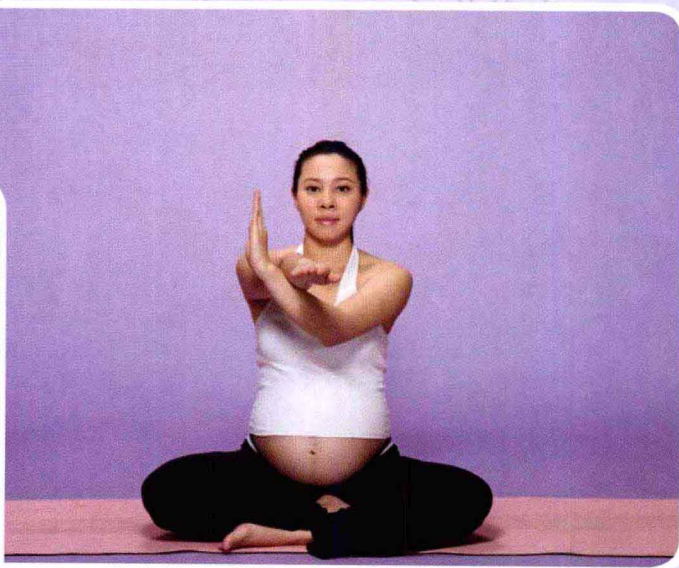
效

灵活手臂。

1 调息。



2 吸气，右手向前伸直，左手勾住右手臂。



3 呼气，手臂向左侧拉伸，头部转向右侧（重复另一侧练习）。