

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA



郭健

产后康复瑜伽——

产后妈妈康复锻炼的首选运动，
让你找回美丽自信！

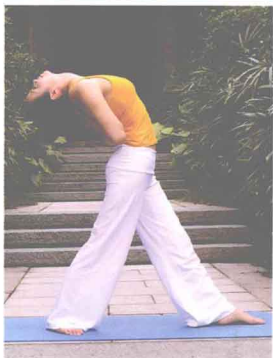
产后康复

瑜珈

主编 郭健

副主编 尹海燕

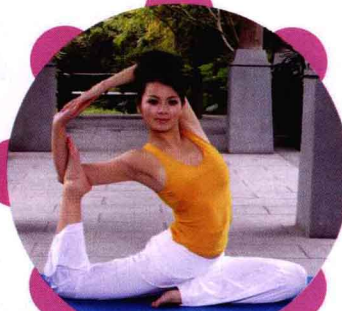
示范老师 马翠



产康
后复

瑜
伽

郭健 主编
尹海燕 副主编
马翠 示范老师



反编目 (C I P) 数据

产后康复瑜伽 / 郭健主编. 尹海燕副主编—长沙 :
湖南科学技术出版社, 2010. 4

(爱上瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6135-4

I. ①产… II. ①郭…②尹… III. ①产妇—瑜伽术
—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054933 号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业
医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导导致的任何问题, 本出版社和作者不
负任何责任。

爱上瑜伽系列

产后康复瑜伽

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

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: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头 6 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6135-4

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

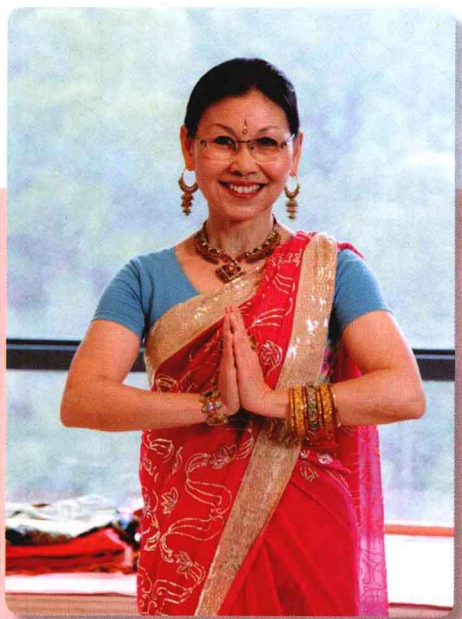
我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

产后康复瑜伽 YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这几年来我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理等科学的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

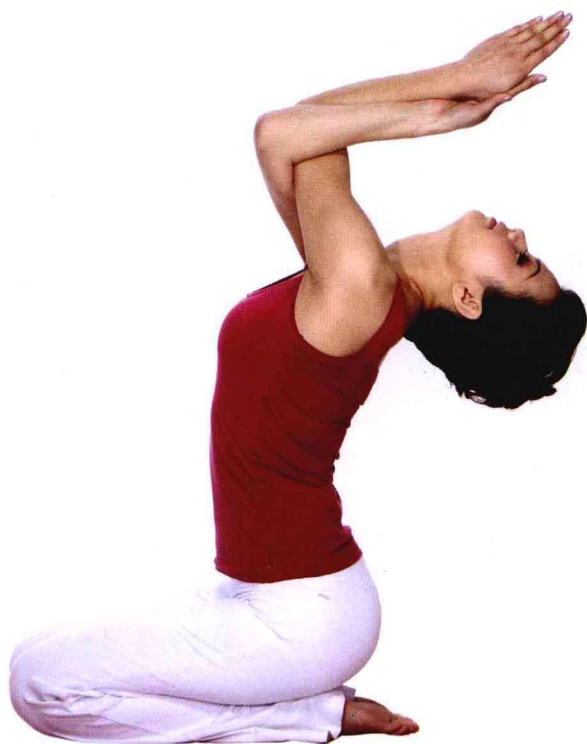
感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

YOGA前言

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，让您更了解瑜伽，并从瑜伽中获得更多的收获与启发。

产后瑜伽，让你美丽如初

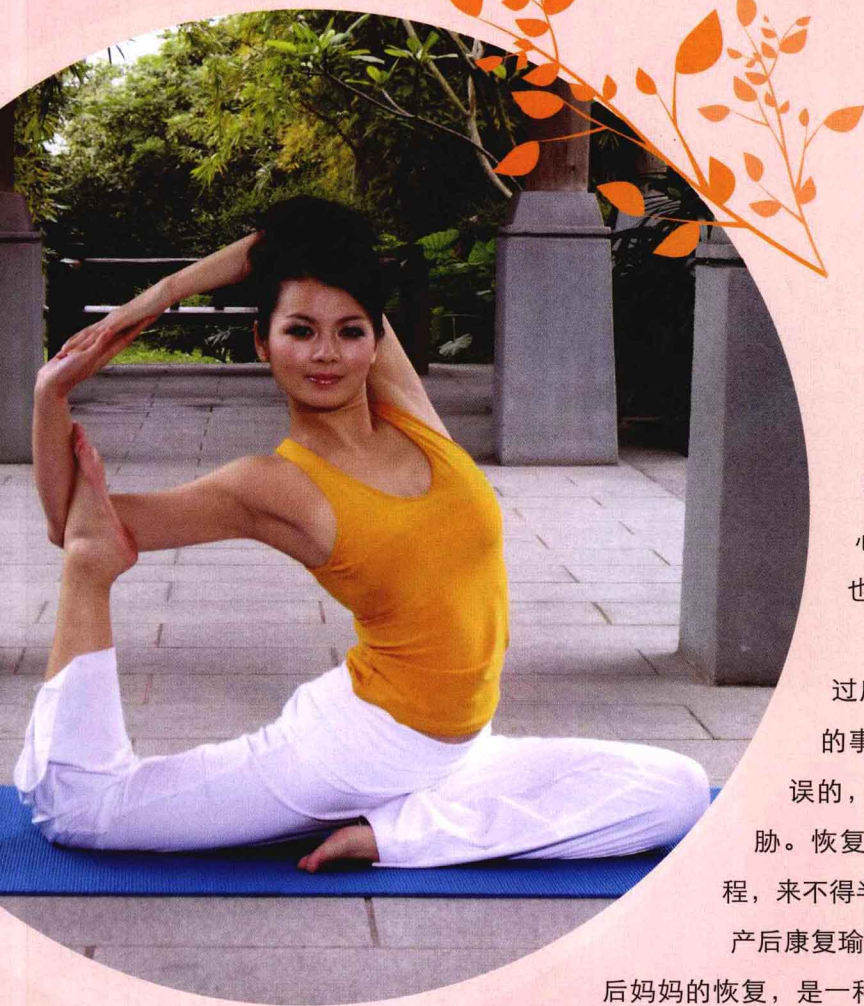


幸福的新妈妈，当你怀胎十月孕育的新生命呱呱落地时，你一定惊喜交加、激动万分吧！但是喜悦之余，你会逐渐开始担心，紧张自己的身体发生了巨大的变化，再难恢复回归到以前。

此时的你无论是身体上，还是心理上，都有了很大的变化。那么，在生产过后，应该注意哪些问题，应该如何及时地修复身心受损的部分，好以一颗健康宽厚的母爱之心来陪伴宝宝成长呢？

首先，宝宝离开妈妈的身体来到人间，这一过程给妈妈的子宫和阴道带来了巨大的疼痛感。生产过后，子宫体要在两周的时间内才缓慢地恢复变小。紧接的问题就是，阴道肌肉松弛。虽然阴道本身有一定的修复功能，产后出现的扩张现象也会在3个月内恢复，但如果不注意保养，还是会出现后遗症。因为骨盆是支撑整个人体的部位，所以在生产过后要注意及时修复在生产时所造成的骨盆变大的问题，锻炼骨盆肌肉。爱美的妈妈们也会注意到一个产后体形恢复的问题。

从心所欲不逾矩



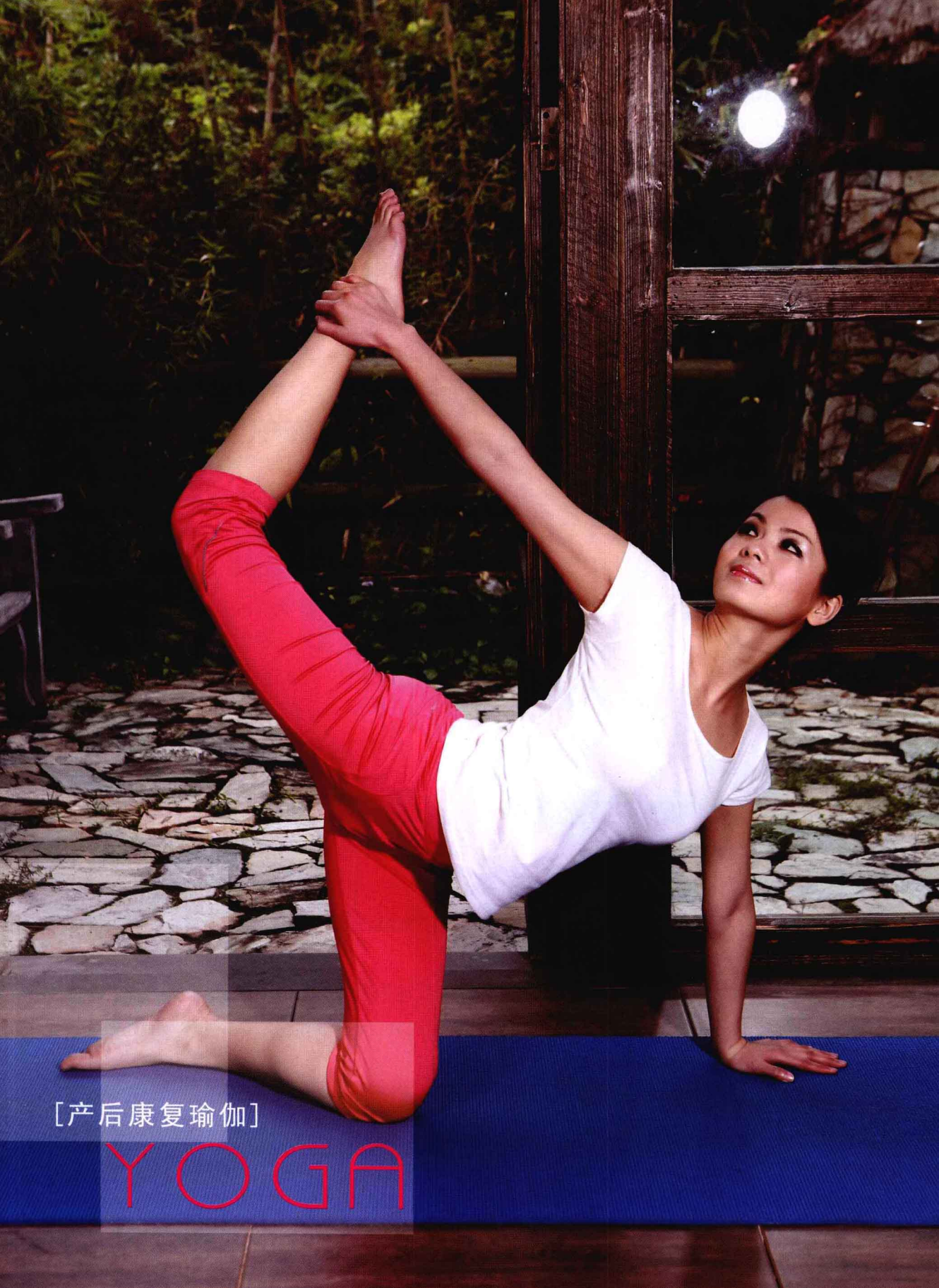
其次，生产前后的心理问题也是必谈不可的。这关系宝宝的成长和妈妈的健康。短暂的情绪紊乱是产后抑郁的表现，导致妈妈不能正常休息，甚至对婴儿和丈夫漠不关心。在一定程度上，妈妈的消化系统也会受到影响。

最后，我们应该了解的是，生产过后多久才适合做紧腹、瘦身等一系列的事情。盲目进入一个恢复区不但是错误的，还有可能对妈妈的身体健康造成威胁。恢复，是一个需要长时间才能完成的过程，来不得半点激进。

产后康复瑜伽利用循序渐进的缓慢动作来完成产后妈妈的恢复，是一种自然、健康、平和的方式，比较适合不宜做激烈运动的产后妈妈。重要的是，瑜伽能从心理出发，将妈妈们的心情带到一个宁和的状态。

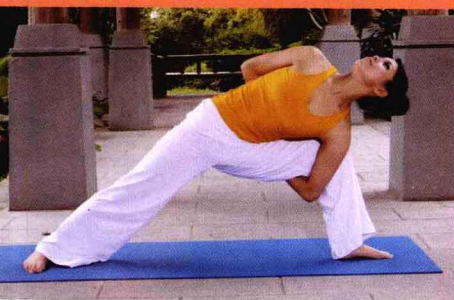
本书根据产后的变化特征，介绍了产后康复瑜伽的各种体位法，指导专业，动作简便，舒缓易于练习，富有针对性，强调对身体柔韧性和均衡性的练习，可尽快使产妇臃肿的体态重现轻盈苗条的曲线，是产后妈妈找回自信、重塑自我的良好选择。

愿新妈妈们都能健康，陪伴自己的宝宝快乐地成长！



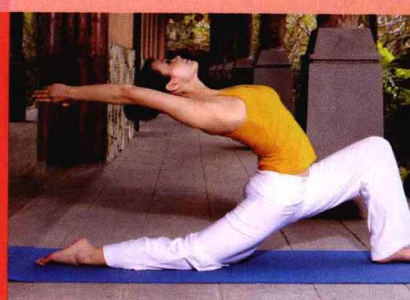
[产后康复瑜伽]

YOGA



目 录

Contents



Part ① 瑜伽让你找回美丽自信 003

瑜伽对产后康复的益处	004
练习产后瑜伽的注意事项	005
练习前的暖身运动	006

Part ② 子宫的变化与瑜伽康复 009



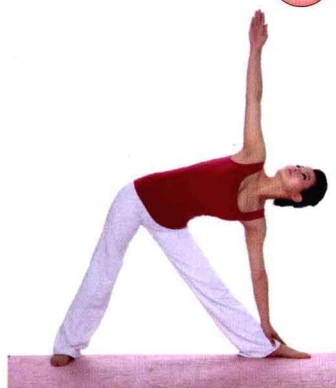
收腹收束法	010
猫伸展式	011
猫式	012
虎式	013
榻式	014
人面狮身式	017
莲山式	018
蛇式	020
桥式	022

Part ③ 会阴与阴道的变化与瑜伽康复 025



会阴收束法	026
肛门契合法	026
扭背双腿伸展式	027
双腿背部伸展式	028
斜式	030
蛇击式	032
炮弹式	034

Part ④ 消化系统的变化与瑜伽康复 037



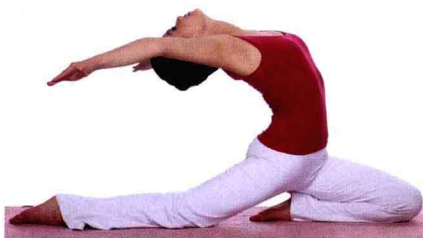
摩天式	038
半月式	040
侧角转动式	042
放气式	044
鸭行式	046
花环式	048

Part ⑤ 骨盆肌肉的变化与瑜伽康复 051



蹲式	052
蝴蝶式	053
束角式	054
船式	055
坐角式	056
上轮式	058
剪刀式	060
韦史努式	061

Part ⑥ 乳房的变化与瑜伽康复 063



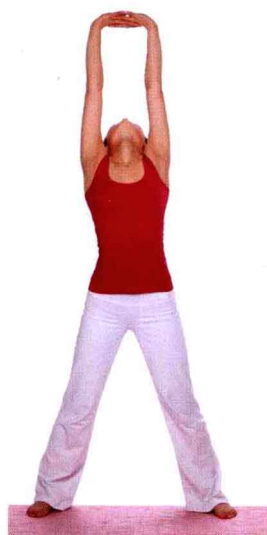
三角转动式	064
树式	066
战士一式	067
侧角伸展式	068
牛面式	070
云雀式	072
前伸展式	074

Part 7 产后心理的变化与瑜伽康复 077



全蝗虫式	078
半蝗虫式	079
犁式	080
肩倒立式	082
鱼式	084
头倒立式	086
兔子式	088

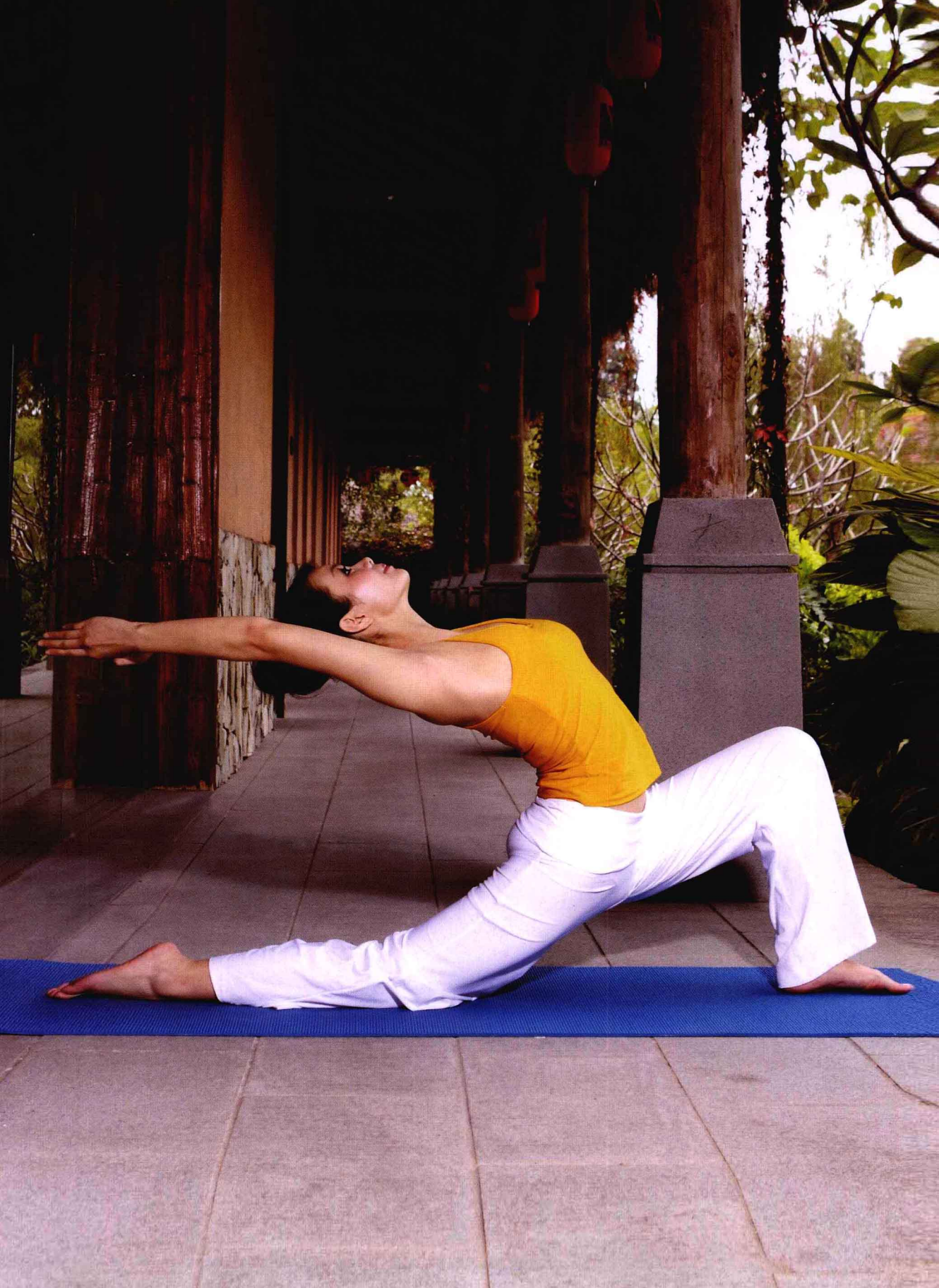
Part 8 产后体形的变化与瑜伽康复 091



风吹树式	092
腰转动式	094
鸽子式	096
半舰式	098
蹬自行车式	100
双角式变形	103
拱背伸腿式	104
门闩式	106
单腿背部伸展式	108
弓式变形	110
猫式变形	111
鹭式	112
顶峰式	114
V式	116
腿旋转式	117

产后康复瑜伽

DVD内容	01	呼吸练习
	02	五体投地
	03	摩天式
	04	三角式
	05	蹲式
	06	战士第一式
	07	猫式 + 虎式
	08	牛面式
	09	前伸展式
	10	束角式
	11	韦史努式
	12	斜式
	13	拱背抬腿式
	14	瑜伽放松休息术



YOGA

Part 1





YOGA

瑜伽让你 找回美丽自信

产后瑜伽不但可以帮助女性朋友们重新恢复苗条的身材，而且由于瑜伽的特定体式、平静的冥想，可以使产后妈妈的皮肤变得更有光泽、母乳充裕、体力充沛，让你找回美丽自信！

瑜伽对产后康复的益处

怀孕是女性一生中的“特别时期”，身体严重变形，臃肿肥胖，无论过去如何婀娜多姿、亭亭玉立，妊娠后也都不得不接受这个现实。尤其是骨盆前倾和腹部的脂肪堆积。还有就是产后腰痛的普遍存在，孕期骨盆前倾，腰椎前凸负荷增大，形成孕期腰痛，分娩后如果骨盆前倾没有得到矫正，就会形成产后腰痛，成为终生的困扰。

产后保健和恢复如何进行，是新妈妈们最为苦恼的问题。如果产后保健和恢复不够及时，延续下去容易形成顽固性肥胖，而身材的恢复更无从谈起，很多人还会留下产后腰痛的病根。所以无论是从形体美，还是从健康角度考虑，产后恢复都是一个不容忽视的重要环节。

瑜伽起源于古老的印度，梵文瑜伽的本意是“和谐”和“统一”。瑜伽的动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个器官，雕塑身体姿态，它集健美、强身、修心、美体于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法。通过身体与呼吸的调节，大脑与情绪的控制，进而获得身体和心灵的健康。

产后瑜伽属于后现代瑜伽体系的一部分。产后瑜伽可以帮助你恢复好身材，通过调理你的呼吸系统，刺激控制内分泌系统，增强髋部、骨盆和脊柱的灵活性，加强身体核心部位的肌肉力量，使产后的你感情愉悦充满活力，并逐步恢复充沛的精力和体力。

产后瑜伽对产后康复的益处主要体现在以下四大方面：

- 1 体形恢复：可减少腰、腹、臀、大腿的赘肉，改善身体血液循环，增加皮肤弹性，促进产后体形恢复。
- 2 生理调整：增强会阴肌肉弹性；促进子宫收缩，加快修复；增强骨盆底肌肉张力；预防妊娠糖尿病；促进肠蠕动，改善便秘状态。
- 3 改善不良姿势，舒缓疼痛：因孕期生理上的改变而易产生不良的姿势，如腰椎前凸重心移至脚跟、腰椎压迫、产妇抱婴儿手肩僵硬等引发颈肩背腰的疼痛。
- 4 心理疏导：调整产后心理压力，降低产后抑郁症的发生。

练习产后瑜伽的注意事项

- 1 如果是顺产的妈妈，产后2个月就可以开始瑜伽课程的练习，剖宫产则要6个月以后才可以练习。
- 2 在练习过程中，如果感觉到身体不适，应暂时停止，稍作休息后如没有什么不良反应则可以继续练习。
- 3 哺乳妈妈最好在练习前给孩子喂奶。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。最好在练习完瑜伽3~4个小时之后再给孩子喂奶。
- 4 产后常有关节松弛，特别是喂母乳者，要注意保护动作，适当地做些暖身、缓和的动作。
- 5 练习时应穿着宽松舒适的衣服。
- 6 练习瑜伽前应保持空腹状态，最好在餐后3小时后进行。

