

产前 安胎、养胎、调息、舒解紧张，呵护最佳孕力；  
产后 身体、心理、塑形、完满康复；打造迷人身材。

荣树图书  
RONGSHUTUSHU

# 漂亮妈妈美体瑜伽

孕早期



双手握住两脚踝处，尾椎骨贴近地面，注意腹部不要受到挤压。

快乐婴儿式：缓解妊娠疲劳

孕中期



呼气，头部尽量向侧旁下落，手臂贴靠在耳旁。保持几次呼吸后，吸气起身。

头碰膝侧伸展坐式：缓解背部酸痛

恢复期



左手指钩住左脚趾，右手托起右脚至右耳旁，眼睛注视左脚趾，保持呼吸自然。

传统射手式：重塑紧翘的弹性美臀

孕后期



针对稍有难度的动作，辅有“教练指导”小贴士，使孕妈妈轻松、安全地修炼每种体式法。

脚趾与脚掌抓地，收紧大腿肌肉，注意力集中于腰部；吐气，上半身慢慢前倾下俯。

金字塔式：减少产前焦虑



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 © 王 静  
刘 琴

六



美妙瑜伽好生活

MEIMIAO YUJIA HAOSHENGHUO

# 漂亮妈妈美体瑜伽

PIAOLIANG MAMA MEITI YUJIA

主 编 王 静 刘 琴

编 者 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 万新平 | 马 威 | 马艺达 | 马寅中 |
| 王 传 | 王 玮 | 王春华 | 王新萍 |
| 毛艳丽 | 冯素芳 | 朱晓云 | 刘晓青 |
| 宋 丹 | 张 成 | 张 静 | 郝 静 |
| 郝云龙 | 赵小丽 | 徐 虹 | 顾 强 |



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮妈妈美体瑜伽/王静, 刘琴主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-5091-7891-1

I. ①漂… II. ①王…②刘… III. ①瑜伽—减肥—女性读物 IV. ①R247.4-49  
②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第228201号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 黄维佳 黄棚兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13 字数: 198千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 36.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 前言

怀孕后的妈妈，远远看去就像一只动作笨拙的大企鹅。孕期形体变化，有时让那些爱美的妈妈难以接受，并且还要忍受手肿、脚肿的痛苦。这是由于怀孕后的女性，体内的孕酮开始增加，以便使胚胎能够着床稳固。孕酮增加必然导致尿液中钠浓度升高，因此，会出现手肿、脚肿的现象。而孕妇练习瑜伽能够促进血液循环及新陈代谢，缓解妊娠期水肿。

对于孕妈妈来说，体重增加过快无疑是妊娠中期最大的烦恼，不吃、少吃还不行，此时又不能减肥，越是担心，体重越往上长，刚到妊娠中期，整个人看上去俨然一个中年发福的“欧巴桑”。练习瑜伽是否真的可以控制体重呢？

妊娠期时常练习瑜伽可控制体重，这个答案没错。但是，如果不科学控制体重，是很难打胜产后瘦身“战役”的。有许多准妈妈由于孕初3个月呕吐很厉害，食欲大降。然而，妊娠反应期一过，胃口猛增，似乎要把失去的“口福”统统补回来。此时，胃口大开，如果饮食毫无顾忌，不注意适当节制，体重就会迅速增加，甚至超过预期体重，导致难产或产后很难再“瘦”下来。

虽说妊娠期要保证母体及胎儿的全面营养，不适合减肥，但合理的饮食及运动还是很有必要的。通过练习瑜伽，可以燃烧多余的脂肪，避免体重快速增长。同时，瑜伽可强健肌肉，避免和预防产后妊娠纹。

总之，妊娠期带来的诸多不适还有很多，如心理紧张、情绪不稳、失眠、腹胀、肝气郁结、乳房胀痛、肩颈酸痛等。针对这些，坚持合理地练习瑜伽可以收到意想不到的效果，而且可收获修心、养性、健美的效果。

本书共分7章，从妊娠期各阶段的生理保健理论到实践，并由浅入深、循序渐进地指导读者顺利地踏上练习瑜伽之路。主要





介绍了孕妈妈练习瑜伽的基本常识，如瑜伽的作用、道具、练习要领及注意事项等，以及好“孕”准备期、好“孕”早期、好“孕”中期、好“孕”后期、产后恢复期5个阶段的瑜伽练习法。该部分所精选的瑜伽体位法，从简易的静坐、呼吸、冥想及热身瑜伽，逐步过渡到娴熟的瑜伽体位练习法。同时，准妈妈在孕前6个月，就要开始着手练习瑜伽，其体位法则根据妊娠期不同阶段，练习的瑜伽体位法也有所不同，应由简（妊娠前期）至中（妊娠中期），再由简（妊娠后期）至中（恢复期）。书中将每种体位法均配上了精美的图片动作展示并给予最详细的分解讲述。此外，还针对稍有难度的动作，辅有“教练提示”小贴士，使孕妈妈轻松、安全地练习每种体位法。

最后，愿天下所有的准妈妈都孕育一个可爱、漂亮的小宝宝。同时，希望大家在练习瑜伽的同时，做一个气质超凡、智慧超群的幸福妈妈！

编者  
2014年4月



# 目录 Contents



## 第1章

### 准妈妈的安全“孕”动预备式 ——产前瑜伽基本常识

备孕瑜伽：安全时尚，倍受准妈妈的青睐

备孕瑜伽妙处多多..... 2

备孕瑜伽练习提示..... 3

瑜伽用具：好用具，好“孕”动

选择最为安全的瑜伽垫..... 4

选择最舒适的瑜伽服..... 4





|            |   |
|------------|---|
| 瑜伽绳 .....  | 5 |
| 瑜伽砖 .....  | 5 |
| 干净毛巾 ..... | 5 |
| 水杯 .....   | 5 |

### 注意事项：准妈妈必须明白的“孕”动潜规则

|                 |   |
|-----------------|---|
| 教练安全指导 .....    | 6 |
| “孕”动练习要慎重 ..... | 7 |

### 答疑解惑：瑜伽好“孕”动从现在开始

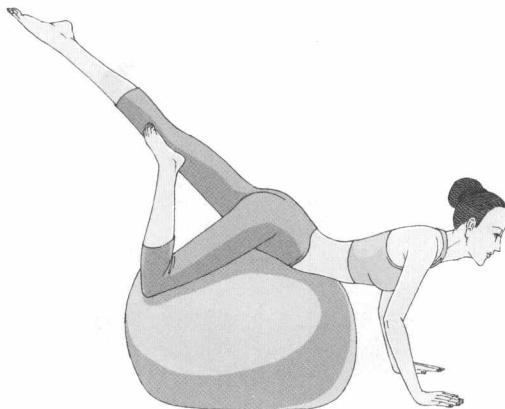
|                      |   |
|----------------------|---|
| 瑜伽练习是否适合所有的孕妈妈 ..... | 8 |
| 瑜伽练习会对孕妈妈带来危险吗 ..... | 8 |
| 练习瑜伽前的身体准备有哪些 .....  | 8 |
| 练习瑜伽空腹好还是饱腹好 .....   | 9 |
| 准妈妈练习瑜伽前后要洗澡吗 .....  | 9 |

## 第2章

### 领略瑜伽精髓——揭秘准妈妈安全瑜伽法则

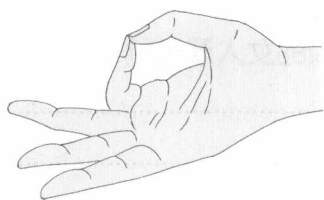
瑜伽坐姿：消除准妈妈的紧张情绪

|                    |    |
|--------------------|----|
| 舒适安逸的简易坐 .....     | 12 |
| 雷电坐（霹雳坐、金刚坐） ..... | 13 |





|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 英雄坐 .....                             | 13 |
| 瑜伽呼吸法：会呼吸的女人最美丽                       |    |
| 腹式呼吸法 .....                           | 14 |
| 胸式呼吸法 .....                           | 15 |
| 完全式呼吸法 .....                          | 15 |
| 瑜伽手印：每天3分钟，打造有智慧、气质佳的孕妈妈              |    |
| 智慧手印 .....                            | 16 |
| 能量手印 .....                            | 16 |
| 生命手印 .....                            | 16 |
| 流体手印 .....                            | 16 |
| 禅那手印 .....                            | 16 |
| 双手合十手印 .....                          | 16 |
| 泰手印 .....                             | 16 |
| 瑜伽冥想：净化身心与胎宝宝亲密对话                     |    |
| 语音冥想 .....                            | 18 |
| 烛光冥想 .....                            | 18 |
| 睡眠冥想 .....                            | 20 |
| 舞蹈冥想 .....                            | 20 |
| 放松瑜伽：缓解孕期不适                           |    |
| 摊尸式：瑜伽中最重要的体式 .....                   | 22 |
| 婴儿放松式：缓解内心压力 .....                    | 24 |
| 鱼戏式：最舒适的孕妇瑜伽 .....                    | 25 |
| 热身瑜伽：10~20分钟的热身运动，为塑造更完美的瑜伽体位打下最坚实的基础 |    |
| 拜日十二式起源 .....                         | 26 |
| 拜日十二式练习方法 .....                       | 27 |
| 拜日十二式：身心修练从拜日式开始 .....                | 30 |



## 第3章

### 好“孕”准备期——愿好“孕”早来临

舒展身心：孕前瑜伽使身心大排毒

|                     |    |
|---------------------|----|
| 侧犁式：排解内心焦虑.....     | 36 |
| 鸽子式：缓解身心疲劳.....     | 38 |
| 敬礼式：改善不良情绪.....     | 40 |
| 风吹树式：给人一种积极的力量..... | 43 |
| 倒立三角式：改善肤色.....     | 44 |
| 鹭式：使人容光焕发.....      | 46 |
| 束角式：舒缓神经.....       | 48 |
| 肩倒立式：强力嫩肤美白.....    | 50 |
| 身腿结合式：恼人痘痘一扫光.....  | 52 |

强身健体：孕前瑜伽给你最佳胎宝宝

|                    |    |
|--------------------|----|
| 飞燕式：缓解失眠.....      | 54 |
| 上脊柱式：促进食欲.....     | 56 |
| 半蝗虫式：增强消化系统功能..... | 57 |
| 云雀式：拥有坚挺的性感乳房..... | 58 |
| 五指伸展式：改善手部冰冷.....  | 60 |
| 卧十字式：清洁肠道.....     | 62 |
| 磨豆功：治便秘、消腹胀.....   | 64 |



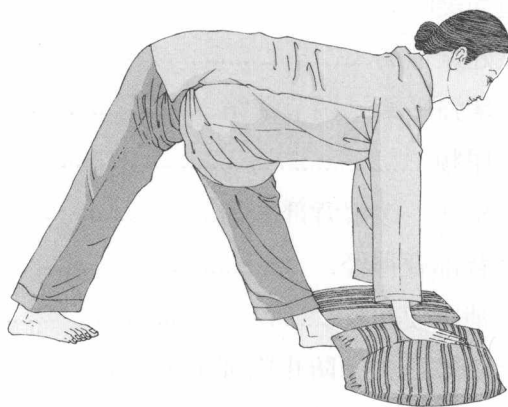
|                        |    |
|------------------------|----|
| 鸵鸟式：快速改善消化系统功能.....    | 66 |
| 旁扭式：改善消化不良.....        | 68 |
| 坐角式：增强卵巢功能.....        | 69 |
| 虎平衡式：充分伸展背部肌肉群.....    | 71 |
| 圣哲马里琪第一式：增强骨盆肌肉.....   | 72 |
| 坐式腰背强壮式：给你一个有力的背部..... | 75 |
| 弓式：保健脊柱莫过它.....        | 78 |
| 半莲花单腿背部伸展式：疏理肝气.....   | 80 |

## 第4章

### 好“孕”早期——安胎瑜伽保养必修课

早孕反应：增强身体抵抗力

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 清理经络调息法：消除孕期焦虑.....   | 84 |
| 快乐婴儿式：缓解妊娠疲劳.....     | 86 |
| 瑜伽身印：清理肠胃，缓解妊娠呕吐..... | 87 |





|                     |    |
|---------------------|----|
| 坐立鹰式：缓解乳房胀痛.....    | 90 |
| 鱼式：缓解偏头痛.....       | 92 |
| 简易脊柱扭转式：解决食欲不振..... | 93 |

#### 保胎瑜伽：让准妈妈更舒心

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 仰卧束角式：滋养生殖系统.....     | 94  |
| 侧腰式：锻炼腰部肌肉，调整内分泌..... | 95  |
| 蝴蝶式：快速打扫身体里的卫生死角..... | 96  |
| 金刚坐牛面式：缓解肩颈酸痛.....    | 98  |
| 肩部伸展式：扩展胸腔，消除疲劳.....  | 100 |
| 骆驼式：紧实腿部和臀部肌肉.....    | 103 |
| 直角式：坚实腹部肌肉群.....      | 104 |
| 桌子式：加强背部肌肉.....       | 106 |

## 第5章

### 好“孕”中期——准妈妈与胎宝宝共同成长的瑜伽功

#### 赶走烦恼：舒适与美丽同行

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 拐杖式：解决妊娠抽筋.....        | 110 |
| 简易半月式：增强平衡，调节情绪.....   | 112 |
| 直立式：改善尿频.....          | 113 |
| 头碰膝侧伸展坐式：缓解背部酸痛.....   | 114 |
| 推墙式：舒缓背部脊神经.....       | 115 |
| 步步莲花式：消除便秘.....        | 116 |
| 拉弓式：减轻腹部压力，防止胸部下垂..... | 118 |
| 简易战士式：缓解孕期水肿.....      | 120 |



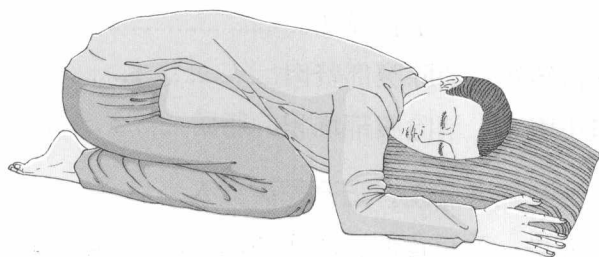
|                        |     |
|------------------------|-----|
| 树式：防止眩晕 .....          | 122 |
| 阿帕那式：淡化妊娠纹 .....       | 124 |
| 坐山式：消除副乳 .....         | 125 |
| 月亮式变体：缓解孕中期失眠 .....    | 126 |
| 骨盆倾斜式：加强骨盆韧带 .....     | 127 |
| 健康瑜伽：给“孕”味十足的俏妈妈       |     |
| 战士二式：增强抵抗力 .....       | 128 |
| 摇篮式：放松髋部，减轻分娩痛苦 .....  | 130 |
| 简易蛇击式：矫正胎位 .....       | 131 |
| 猫式：和猫咪一样舒展骨盆 .....     | 132 |
| 盆底肌瑜伽：柔化产道，改善尿失禁 ..... | 133 |
| 简易跪坐伸展式：强健耻骨 .....     | 134 |

## 第6章

### 好“孕”后期——为迎接新生命喝彩

消除不适：准妈妈与胎宝宝活力四射

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 喷泉式：控制水肿 .....       | 138 |
| 双腿坐立前屈式：预防脊柱弯曲 ..... | 141 |
| 英雄式：预防高血压 .....      | 142 |
| 单腿背部伸展式：预防感冒 .....   | 144 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 胸部练习：缓解乳房疼痛      | 146 |
| 仰卧靠墙运动：缓解腰背疼痛    | 148 |
| 下蹲式：缓解骨盆肿胀或疼痛    | 150 |
| 加强侧伸展式：消除小腿肌肉痉挛  | 152 |
| 金字塔式：减少产前焦虑      | 154 |
| 坐立休息式：舒缓产前阵痛     | 155 |
| 瑜伽助产：拥抱神圣的生命奇迹   |     |
| 坐角式：增强骨盆韧性       | 156 |
| 跪坐狮子式：舒缓子宫压力     | 158 |
| 助产伸展式：强化腹股沟      | 161 |
| 敬礼式：缩短产程，顺利迎接新宝宝 | 162 |
| 助产呼吸：减轻分娩疼痛      | 164 |

## 第7章

### 产后修复期——恢复健美身材

美腰：还你一个迷人的纤纤细腰

|                |     |
|----------------|-----|
| 扭转腰式：减少腰部脂肪    | 168 |
| 船式：燃烧腰部脂肪      | 169 |
| 阳光普照式：消除腰部多余脂肪 | 170 |

美腹：着实令人讨厌的小肚腩

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 战士三式：增强小腹弹性     | 172 |
| 三角扭转式：消除腹部赘肉    | 175 |
| 平坦小腹式：消除腹部堆积的脂肪 | 176 |

美背：背部减肥瑜伽，塑造完美女人

|               |     |
|---------------|-----|
| 半弓姿势：重塑背部美丽线条 | 178 |
|---------------|-----|



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 半脊柱扭转式：消除背部赘肉.....   | 179 |
| 伸展坐式：消除背部多余脂肪.....   | 180 |
| 金刚坐鱼式：使背部线条更迷人.....  | 182 |
| 臀部：臀部减肥瑜伽，重拾翘挺的美臀    |     |
| 后抬腿式：减掉臀部赘肉.....     | 184 |
| 半蝗虫式：提升臀部曲线.....     | 185 |
| 传统射手式：重塑紧翘的弹性美臀..... | 186 |
| 腿部：腿部减肥瑜伽，美化小腿曲线     |     |
| 小腿健美式：美化小腿曲线.....    | 188 |
| 双腿健美式：塑造纤细双腿.....    | 190 |

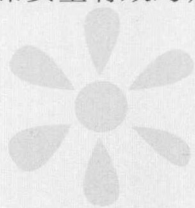
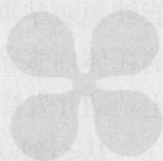


# 第1章

## 准妈妈的安全“孕”动预备式 ——产前瑜伽基本常识



从怀孕到分娩，女性的身体如同气球一样，出现膨胀的肚皮、肥大的臀腿。越来越多的不适感甚至疾病接踵而来，如静脉曲张、腰腿酸困、便秘、痔、泌尿系统疾病、子宫下垂等。然而，准妈妈却总是欣喜胜过烦恼。为了保证胎宝宝有足够丰富的营养，她们唯有放纵自己的胃口，却不敢轻举妄“动”。但是，从母体及胎儿的健康来讲，科学、合理地安排一些运动是大有益处的。为此，这一特定时期适当练习孕妇瑜伽是不错的选择。切莫担心或害怕，事实证明孕妇适当练习瑜伽是非常安全有效的，是理想的孕期运动。





美

妙瑜伽好生活 漂亮妈妈美体瑜伽

# 备孕瑜伽

## 安全时尚，倍受准妈妈的青睐



对于每一位女人来说，一生中最幸福的事情就是成为母亲。这一天的到来都会使她们心潮澎湃，难以平静。而备孕瑜伽就是在传统瑜伽的基础上为保持准妈妈平和心境特意选取的一些针对局部养护的瑜伽体式，能大大改善孕妇身体的大环境。

### 备孕瑜伽妙处多多

备孕瑜伽的主要特色在于孕妇借助腹式呼吸法，既可以提升体位法的练习功效，又具有很多实效功能。如清肺、排毒、改善子宫附近的血液循环、有效刺激激素分泌等。备孕瑜伽更注重锻炼孕妇骨骼的柔韧性，这对准妈妈的卵巢有很好的保健作用。

从生理功效来讲，第一，能促进卵子的活力，使受精卵的质量大大提高。第二，能够使体质得到很大的改善，调节内分泌系统，为受精卵顺利着床提供最佳的条件。第三，增强免疫力，能够预防孕期受病菌侵袭；消耗体内多余脂肪，避免发生孕期并发症等。

从心理功效来讲，备孕者至少提前6个月开始练习



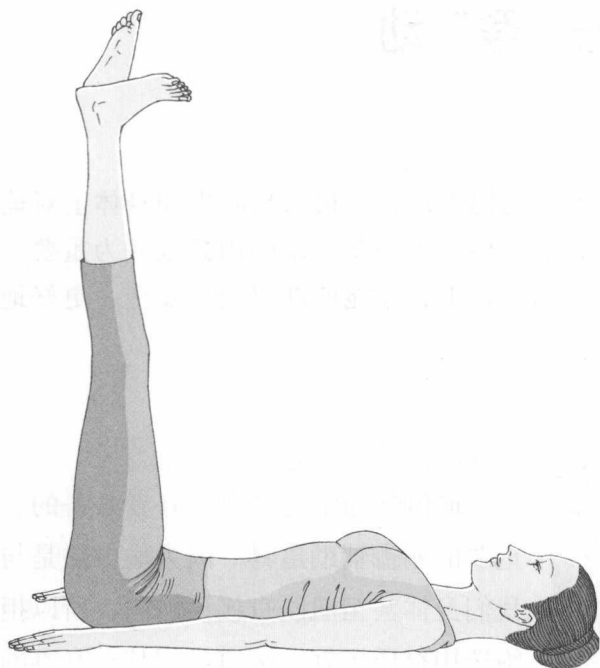
好·孕·准·备·期

◇ 好·孕·早·期

◇ 好·孕·中·期

◇ 好·孕·后·期

◇ 产·后·修·复·期



瑜伽，不仅可缓解日常的生活压力，还能彻底释放焦虑、不安的坏情绪。以此在心理上为怀孕打下坚实的基础，可谓身心受益，一举多得。

### 备孕瑜伽练习提示

处于备孕阶段的女性适宜选择温和型瑜伽，如基础瑜伽、哈他瑜伽等。温和型瑜伽能够给予她们更多的时间和空间来放慢脚步，轻松呼吸、为心灵打造一片宁静的港湾。要避免练习力量型瑜伽，如阿斯汤伽瑜伽、高温瑜伽等。虽然备孕瑜伽的动作相对缓慢且安全，但还是建议您在专业瑜伽教练的指导下进行。练习前要先做热身的简单动作，包括颈部、肩部、手肘、手腕、腰部、脚踝、膝盖等部位。在练习的同时可选择一些平和、优雅、舒适的轻音乐。最后有一点要特别注意，骶骨和尾骨损伤未彻底痊愈者，不可以练习备孕瑜伽。

