

21days · 瑜伽新生活系列丛书

产后《静心纤体》21days 瑜伽

· 身心平衡，保持乐观平和好心态，爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈 ·



爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属
古老东方的智慧 风靡世界的时尚

张菁 ◎主编

资深瑜伽专家、高级教练
中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练



YZLI 0890093314

“21天变身漂亮妈妈”

示范VCD

· 超值赠送 ·

“产后瑜伽精选动作分解示意”

挂图

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产后静心纤体瑜伽 / 张菁主编. — 北京: 华夏出版社, 2010. 7

(21天瑜伽新生活系列丛书)

ISBN 978-7-5080-5752-1

I. ①产… II. ①张… 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083206号



出品策划

网 址

<http://www.xinhua bookstore.com>

产后静心纤体瑜伽

作 者	张 菁
责任编辑	黄珊珊
策 划	精彩视觉
封面设计	蒋宏工作室
出版发行	华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
总 经 销	四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/24
印 张	7
字 数	160千字
版 次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-5752-1
定 价	28.00元

21days 瑜伽新生活系列丛书

产后《静心纤体》^{21days}瑜伽

张菁 ◎主编



YZLI 0890093314

华夏出版社



Yoga

《产后静心纤体瑜伽》

做了妈妈，二人世界变成三人王国，快乐多多；可是曼妙身材不再，生活压力陡增，烦恼也多多。专家帮你制订恢复身材日程表，迅速恢复纤纤身段，更帮助新妈妈们调节身心，平静自我，保持乐观平和好心态，爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈！

《瑜伽瘦身不反弹》

在时下流行的瘦身方法中，瑜伽以健康、轻松，尤其是效果持久、不易反弹而著称。瑜伽通过持续坚持的练习达到调节人体内分泌系统的目的，同时舒缓快节奏生活所带来的精神压力，养成健康、自然的生活习惯，达到轻松瘦身、永不反弹的神奇功效。

《上班族健康瑜伽》

生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，缺乏运动，都市上班族纷纷陷入“亚健康”。古老而神奇的瑜伽，把肩颈疼痛、局部赘肉、皮肤暗淡等通通赶走，更能平衡身心，远离疲劳烦躁，帮助上班族和亚健康说再见。更有为上班族贴心设计的办公室瑜伽操，随时随地，窈窕靓丽无须再等待！

《零基础学瑜伽》

专为瑜伽初学者精心设计，最基础的入门知识，最简单易学的基础动作，最需要知道的小贴士，分步图解，一招一式教会你。让初次接触瑜伽的你易学爱学，快速变身瑜伽达人！

瑜伽，一个来自古印度梵语的词汇；一种最受都市人士喜爱的时尚运动；瑜伽追求身心平衡，不仅塑造外在体形，改善健康状况，更能增加身体活力，促进心灵和谐。

“21天瑜伽新生活系列丛书” 为追求健康

美丽的都市白领们推出了针对性极强的《瑜伽瘦身不反弹》《上班族健康瑜伽》《零基础学瑜伽》《产后静心纤体瑜伽》。精美清新的图片配以简明文字，方便易学，随书附赠超值挂图、光盘，随时随地开始瑜伽新生活！

按书中指导，持之以恒，科学练习，相信你一定能
走进瑜伽，坚持瑜伽，爱上瑜伽！
青春，健康与美丽非你莫属！

目录 II

- 正确使用本书的方法 -----9
练习产后瑜伽要知道的事 -----10
寻找为我量身定做的瑜伽练习方法 -----12

PART 1 认识新妈妈

- 让我们正确认识身体的变化 -----16
产后抑郁在困扰你吗 -----18
产后病痛对号入座 -----20

PART 2 美丽妈妈从瑜伽开始

- 产后瑜伽，美丽身体由自己做主 -----24
走进神奇的瑜伽世界 -----27

瑜伽呼吸 -----27

- 腹式呼吸 -----28
胸式呼吸 -----29
完全（瑜伽）呼吸 -----29

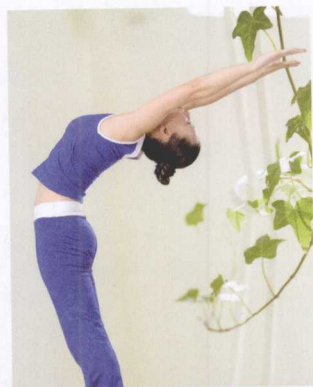
瑜伽冥想 -----30

- 简易坐 -----31
半莲花坐 -----31
莲花坐 -----32
至善坐 -----33

热身 向太阳致敬式 -----34

瑜伽放松动作 -----40

- 仰卧放松式 -----41
婴儿放松式 -----41
卧英雄式 -----42



PART 3 产后瑜伽助你做漂亮妈妈

第一阶段 身体调节，找回最初的自我 -----46

第一阶段指导手册 -----47

瑜伽体式学习计划（第一周）-----48

产后七日保健食谱（第一周）-----49

产后恢复元气 -----50

手臂伸展式 -----50

战士一式 -----52

腰转动式 -----54

肘部运动 -----56

单腿交换伸展式 -----57

虎式 -----58

蛇击式 -----60

半蝗虫式 -----62

罐头开启器和炮弹式 -----63

拱背升腿式 -----64

仰卧单侧抬腿式 -----66

善待子宫 -----68

蹲式 -----68

鸟王式 -----69

鸵鸟式 -----70

提肛契合式 -----71

蝴蝶式 -----72

束角式 -----74

猫伸展式 -----76

蹬自行车式 -----78

第二阶段 美体塑身，重塑美丽身材 -----80

第二阶段指导手册 -----81

瑜伽体式学习计划（第二周）-----82

产后七日保健食谱（第二周）-----83



目录

细臂美胸 -----84

- 双角式 -----84
- 战士二式 -----86
- 牛面式 -----88
- 骆驼式 -----90
- 山式 -----91
- 鱼式 -----92
- 弓式 -----94
- 蛇伸展式 -----95
- 狗伸展式 -----96

美丽颈肩背 -----98

- 风吹树式 -----98
- 摩天式 -----100
- 颈部练习 -----102
- 榻式 -----104
- 兔式 -----105
- 转躯触趾式 -----106
- 花环式 -----108
- 门闩式 -----109
- 摇摆式 -----110
- 眼镜蛇扭动式 -----112



减掉腰腹赘肉 -----114

- 腰躯转动式 -----114
- 三角扭转式 -----116
- 树式 -----118
- 扭脊式 -----119
- 简易扭脊式 -----120
- 腹部按摩功 -----121
- 船式 -----122
- 蜥蜴式 -----123

提臀美腿 -----124

幻椅式 -----124

放气式 -----125

顶峰式 -----126

犁式 -----128

全蝗虫式 -----130

半舰式 -----131

韦史努式 -----132

第三阶段 缓解压力，善待自己的身体 -----134

第三阶段指导手册 -----135

瑜伽体式学习计划（第三周） -----136

产后七日保健食谱（第三周） -----137

缓解压力 -----138

三角伸展式 -----138

半莲花树式 -----140

加强侧伸展式 -----142

侧角伸展式 -----144

增延脊柱伸展式 -----146

站立后伸展式 -----147

单腿平衡站立伸展式 -----148

双腿背部伸展式 -----150

坐角式 -----152

肩倒立 -----153

眼镜蛇式 -----154



PART 4 重拾美丽妈妈的秘诀

新妈妈的营养需求 -----158

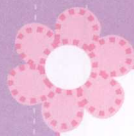
新妈妈美丽从肌肤开始 -----160

坚决消除妊娠纹 -----162

让秀发回到从前 -----166



* 正确使用本书的方法 *



本书是专门针对产后妈妈的一本贴心瑜伽练习手册，主要分为四部分：

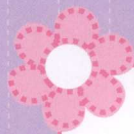
第一部分：主要说明产后妈妈的身体与以前有什么不同，只有明确了解这些变化，产后妈妈才能对症下药去做练习。

第二部分：产后是重塑窈窕身材和美丽容颜的黄金时间。产后瑜伽是根据新妈妈们的美体需要量身定做的瑜伽运动计划，可以恢复身体各项机能，让因生产变形的胸、腰、臀、腿都能恢复完美曲线。

第三部分：这是本书的重点。主要介绍瑜伽体式 and 练习方法等，其中包含了近百种瑜伽体式。本书把瑜伽的学习分成了3个步骤，第一步主要目的是帮助产后妈妈初步恢复身体，使身体变得灵活；第二步进行针对性的体式练习，重塑产后妈妈的体形；第三步让产后妈妈缓解压力，达到身体与心灵的完美平衡。

第四部分：主要介绍一些良好的生活习惯帮助产后妈妈。

* 练习产后瑜伽要知道的事 *



练习产后瑜伽的正确时间

产后妈妈最好在分娩6周后及恶露完全结束后，再逐步恢复瑜伽练习。唯一可以产后马上做的动作是收阴的练习。不要太早就做仰卧起坐，做时以双手交叉护住腹部，以免腹直肌腱裂开。而剖腹产的妈妈需要更多些时间复原，记得常常按摩伤口帮助恢复。

练习产后瑜伽要有舒适的环境

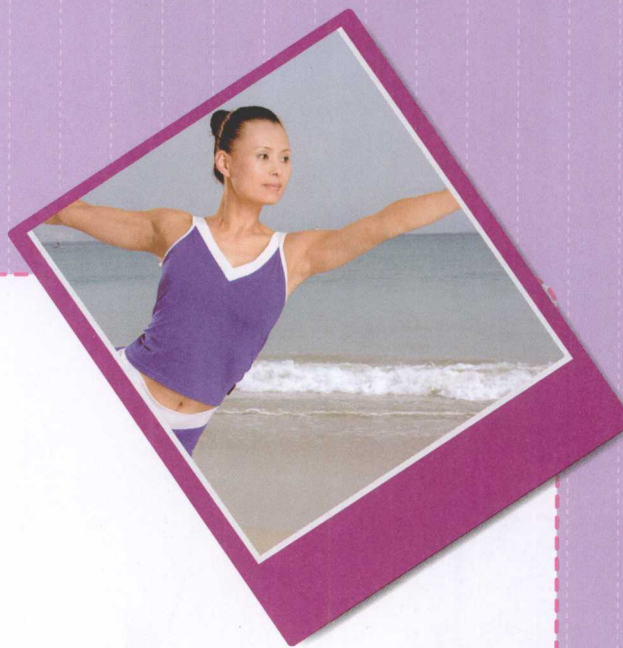
产后妈妈在练习瑜伽时不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习，为了安全起见练习时应在地上铺一条毯子或是瑜伽垫。室内空气要新鲜，可以自由吸入氧气。也可以在室外练习，但环境要舒适，比如花园。不要在大风、寒冷的环境或不洁的、有烟味的空气中练习。

穿着要舒适

以赤脚为好，穿着要宽松、舒适，以便身体能自由活动；另外不要戴饰品。

运动前一定要暖身

产后妈妈不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽暖身动作，可在开始锻炼之前，先步行5分钟，或者爬楼梯，让全身充分活动开。



运动要量力而行，不可逞强

产后妈妈在练习瑜伽的时候动作一定要轻柔，不可骤然用力，不要刻意追求“标准”。当你伸展到自己能承受的最大限度时，就是做正确了。

循序渐进，避免身体受到惊吓

练习时心情尽量放松，可容许身体有一点点酸痛，但不要过度用力或勉强做动作，不要力求完成教练的动作，勉强做过度的伸展或压缩容易使自己受伤。

注意每个动作后的休息

最好能每天练习，做完一个完整瑜伽动作后，记得躺下来休息或进行放松。

要准备充分的水

在做瑜伽练习时，会因身体出汗而失去很多水分，所以一定要注意补水，但不要饮用过凉或过热的水，以常温水最好。



* 寻找为我量身定做的瑜伽练习方法 *



如果你产后想快速恢复身体，让自己恢复昔日活力
请参见第三章的第一阶段（第46页）

想要在产后快速恢复身体，只靠大量的营养是不行的，只有适当的运动才能达到这个效果，瑜伽就是很不错的选择之一。



如果想快速减肥，塑造迷人身材

请参见第三章的第二阶段（第80页）

产后妈妈身体发胖的原因主要是营养过剩，又缺乏锻炼，如果想要恢复自己以前迷人的身材，只进行第一个阶段的练习是不够的，只有结合第二阶段的反复练习，才有可能使你逐个击破自己对身体不满的地方，让你拥有凹凸有致的体型。

如果你总是心情不好，想缓解自己的压力，平衡心灵

请参见第三章的第三阶段（第134页）

产后的烦恼、压力就像洪水一般向你袭来，你可以通过第三阶段的练习，平衡这些烦恼，经过两到三周的练习，你的内心不会再波涛汹涌了，而是心如止水。

A white silhouette of a pregnant woman is positioned on the left side of the page, facing right. The background is a solid reddish-pink color with faint vertical dashed lines. A large, light-colored rectangular area on the right contains the title text.

PART 1

认识新妈妈

产后静心纤体瑜伽

当妈妈生下宝宝后，身体会发生一系列巨大的变化，这是因为：怀孕和分娩会使得妈妈的身体内部生理状态有所变化，产后需要重新调整，才能恢复到怀孕前的正常状态；另外一方面，新妈妈要给宝宝哺乳，乳房也相应有所改变。这些变化都是正常的，如果新妈妈对这些身体上的变化有所了解，就不会感到难以适应了。

