



轻柔孕期瑜伽序列  
60分钟

Jennifer More

## 第一部分 - 身体准备 - 5分钟

---



坐姿，手放心口，手在心

- 几次深呼吸
- 审视你的身体
- 尊重你今天的身体状态，请温柔对待你的身体，这是宝宝出生前的家。
- 允许你的身体在某些日子里多一些休息，或者进行轻柔的练习。
- 最重要的是，要听从你的身体发出的信息，如果有任何不适或者疼痛，请退出练习，休息。
- 开始乌加依呼吸，找到拥抱宝宝的感觉。
- 如果你的呼吸变得不均匀或是费力，请降低练习的强度直到呼吸均匀。
- 介绍带着目标和觉知练习的概念。
- 前后摇摆或者脊柱绕圈

变体：

- 双膝跪坐，或者英雄坐坐在砖上，或者臀部垫高的双腿交叉坐姿。

## 第二部分 - 热身（坐姿）- 10分钟

---



坐姿，双手胸前合十，十指交叉向上伸展，手来到体后，胸部上提。

- 手向上的时候拉长脊柱。
- 保持脊柱的拉长，手来到体后，双手着地支撑后背，胸部向前向上。
- 头向后放掉

变体：

- 如果头向后放掉不舒适，可只拉长脖颈向上看。



侧展

- 手臂上举时拉长脊柱
- 保持脊柱的长度，一只手臂下落，另一只手臂向上拉长，向侧面伸展。

变体：

- 如果手臂侧展不舒适，可只向上拉长。

★ 时间更长的课程可以加：坐姿扭转。 ★



## 猫/牛式 和 猫牛式绕圈

- 确保双手在双肩的正下方
- 双膝分开，与髋同宽，并在髋部的正下方
- 吸气时避免塌腰过度
- 呼气时，双手下压，尽量圆背，头放掉。
- 如果宝宝正在一个不舒适的位置，这个体式可以帮助宝宝来到对宝宝和妈妈都更舒适的位置。
- 这个体式也可以在分娩过程中帮助宝宝来到对妈妈更舒适同时也更利于宝宝娩出的位置。
- 猫牛式绕圈， 双手向前并分开更宽一些，双膝也分开更宽。

变体：

- 反向的手臂和腿上抬

针对腕管综合症的变体：

- 双手握拳
- 用斜板
- 卷起垫子



## 婴儿式

- 双膝分开，坐向脚跟，前额着地，手臂向前伸展。

变体：

- 如果需要，前额下方垫砖或抱枕



## 下犬式

- 从四肢着地式，勾脚趾，臀部抬高
- 双脚分开足够宽，给宝宝创造空间

变体：

- 如果下犬感觉不舒适，或者是不能做下犬的情况， 就用婴儿式代替。



## 婴儿式

- 双膝分开，坐向脚跟，前额着地，手臂向前伸展。

变体：

- 如果需要，前额下方垫砖或抱枕



## 四肢着地式

# 孕期流 轻柔B

 <p>右脚向前，膝盖着地 变体： 砖的不同的高度</p>	 <p>吸气 双臂上举 - 如需要可以一只手来到大腿上方</p>	 <p>呼气 弓步向前 • 确保膝盖不要超过脚趾，前脚平铺在地板上 • 确保弓步不要过低，呼气时拥抱宝宝向脊柱。</p>	
 <p>吸气 右手肘来到右大腿上方，左臂上举</p>	 <p>呼气 手臂向后方打开，手掌向上</p>	 <p>吸气 双臂上举</p>	 <p>呼气 • 双手下落来到右脚内侧 • 右膝着地</p>
 <p>吸气 四肢着地式 呼气 婴儿式</p>	 <p>呼气 下犬 1-3个呼吸</p>	 <p>呼气 双膝着地，四肢着地式 吸气 大拇指相触，其他手指张开 - 手向前一点，放在地板上或者砖上</p>	
 <p>呼气 左脚来到左手外侧</p>	 <p>吸气 双臂上举 - 如需要可以一只手来到大腿上方</p>	 <p>呼气 弓步向前 • 确保膝盖不要超过脚趾，前脚平铺在地板上 • 确保弓步不要过低，呼气时拥抱宝宝向脊柱。</p>	
 <p>吸气 左手肘来到左大腿上方，右臂上举</p>	 <p>呼气 手臂向后方打开，手掌向上</p>	 <p>吸气 双臂上举</p>	 <p>呼气 双手来到左脚内侧 吸气 勾脚趾 抬起后膝</p>
 <p>呼气 右脚向前 吸气 拉长脊柱</p>	 <p>呼气 前屈</p>	 <p>吸气 屈膝更深，来到幻椅式 呼气</p>	
 <p>吸气 来到站姿</p>	<p>重复孕期流轻柔B 两次</p>		

# 转身朝向垫子侧面 孕期拜月式



侧展

吸气  
双臂向上延展  
抓手腕  
呼气  
侧弯



女神式



战士2



三角式



战士2



弓步

变体：  
• 如果愿意，后膝可以离开地面



蹲式 (确保双边脚跟踩实地板, 或者用变体)

选项: 扭转

变体:

- 抱枕 或砖
- 斜板 或者脚跟下方垫毯子



髋部绕圈

(双脚分开, 屈膝)

弓步



战士2



三角式



战士2



女神式



侧展





### 树式

变体:

- 脚可以放在地板上，脚踝处，小腿肚上，或者大腿上
- 脚不能放在膝盖上
- 双手胸前合十，或者双臂上举



### 鸽子式

- 将毯子卷起来，或者用抱枕，或者做双鸽式（每侧1分钟）
- 双膝来到卷好的毯子上
- 手向前走
- 右腿向前，弯曲
- 身体向后滑动，两边髋部均匀的支撑在毯子上
- 髋部水平于地板
- 双鸽式（小腿胫骨重叠，勾脚）



变体:

- 高级习练者，可以从下犬直接进入
- 如果毯子卷起来太低，可以用抱枕
- 双鸽式（如需要，膝盖下方垫砖）



### 侧弓

- 脚跟和膝盖对齐
- 手往前走，并分开宽一些
- 脚趾转向教室的侧面
- 做一侧的弓步，如果舒适，可以绕圈。

变体:

- 前后调整脚的位置，使得体式更舒适



### 束角式

变体:

- 如果宝宝是臀位，妈妈已经过了34-35周，需双腿交叉
- 如果需要，在膝盖下方垫砖或者毯子



### 侧卧抬腿

选项:

- 伸展股四头肌
- 向后抓脚背
- 大腿平行于地板
- 向后拉腿，直到感觉到大腿前侧的伸展
- 两侧之间做快乐婴儿式



快乐婴儿式  
左右晃动



时间更长的课程可以加：坐姿扭转  
选项：髋部下方垫砖，一边膝盖抬起



最后的放松  
仰卧束角式，用卷起的毯子支撑膝盖和髋部