

瑜伽健康饮食

带上孩子练瑜伽

随书附赠 VCD

带上孩子练瑜伽

责任编辑: 宋秋菊 众合
总体策划: 攀辰图书
封面设计: 效国广告

ISBN 978-7-5381-7036-8



9 787538 170368 >

定价: 39.80 元

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7036

带上孩子练瑜伽

矫林江 珍妮 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 珍妮

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

带上孩子练瑜伽 / 矫林江, 珍妮主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7036-8

I. ①带… II. ①矫… ②珍… III. ①婴幼儿—瑜伽
—通俗读物②产妇—瑜伽—通俗读物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第116136号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.pengchen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 宋秋菊 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7036-8

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lnkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7036

目录

CONTENTS

Part 1

瑜伽也“愉”家

Part 2

打造妈妈和孩子的瑜伽世界

准备好需要的瑜伽物品	013
和孩子一起先热热身	013
亲子瑜伽的注意事项	014
练习亲子瑜伽父母需知事项	015
教孩子瑜伽呼吸法	015

Part 3

宝贝出动！ 和瑜伽一起健康成长

第一阶段：乳儿时期的亲子瑜伽（0~1.5岁）…… 017

爱的呼吸法……018	扭转式……023
小椅子式……019	小飞机式……024
风箱式……020	妈妈伸展操……025
腹部及腿部按摩……021	乳儿时期亲子瑜伽练习小叮咛……026
背部按摩……022	

第二阶段：幼儿时期的亲子瑜伽（1.5岁~3岁）……027

风吹树式……028	猫伸懒腰式……033
猴子单腿独立式……029	鱼游式……034
啄木鸟式……030	大象散步式……035
兔子式……031	蝴蝶式……036
天鹅式……032	拱桥式……037

第三阶段：儿童时期的亲子瑜伽（3~8岁）……038

蜜蜂发声式……039	全蝙蝠式……044
摇篮式……040	飞翔式……045
哈狗式……041	平衡式……046
八戒背媳妇……042	手推车式……047
鸵鸟式……043	滑雪式……048



Part 4

你也一起加入辣妈的行列吧

- 起床前····· 050
 - 仰卧扭脊式·····050
 - 侧卧高抬腿·····051
- 起床后第一时间····· 052
 - 喝水+站立吹气法·····052
- 刷牙时····· 053
 - 树式·····053
- 洗脸时····· 054
 - 按摩咀嚼肌·····054
 - 按压巨髂穴·····055
- 穿鞋时····· 056
 - 直挂云帆+直角式·····056
- 晾晒衣服时····· 057
 - 扭转式+后伸展式·····057
- 看电视时····· 059
 - 坐姿伸展·····059
 - 船式控腿·····060
- 抬胯收臀式+半形碟式·····061
 - 腹部收缩法·····062
- 洗澡时····· 063
 - 开背式·····063
 - 牛角式·····064
- 临睡前····· 065
 - 金字塔式·····065
 - 侧前伸展式·····066
 - 火焰吹气法·····067
 - 仰卧压腿式·····068
- 商卡排毒法——由内而外，变身辣妈····· 069
 - 腹部按摩功·····070
 - 摩天式·····072
 - 蛇扭转式·····073
 - 腰部扭转式·····074

Part 5

停下手上的活儿 亲子瑜伽的时间到了

- 热身瑜伽····· 077
 - 头部转动·····077
 - 手臂转动·····079
 - 扩胸运动·····080
 - 腰部转动·····081
 - 奔马式·····083
 - 跳跃式·····084
 - 斜板撑式·····086
 - 展臂调息·····087
- 实战瑜伽····· 088
 - 夹夹看·····088
 - 燕子飞·····089
 - 木马式·····090
 - 蝴蝶压背式·····091
 - 荡秋千·····092
 - 小桥流水·····093
 - 怪脸小魔术·····094
 - 跷跷板·····095
 - 模仿袋鼠·····096
- 两只老虎·····097
 - 升降机式·····098
 - 飞天式·····099
 - 布娃娃式·····100
 - 青蛙式·····102
- 欢乐瑜伽····· 103
 - 伸展动作·····103
 - 听指令做动作·····104
 - 推小球·····105
 - 二人三足·····106
 - 扭腰踏步小舞步·····107
 - 双人汽车·····108
 - 我帮妈妈整理衣服·····109
 - 会讲故事的地图·····110
 - 手指传笔·····111
 - 头上放书练平衡·····112



Part
6

改善孩子的不良姿势 变身帅气小王子、漂亮小公主

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 不倒翁·····114 | 压单腿·····125 |
| 木头人·····115 | 脚背练习·····126 |
| 双腿背部伸展式·····116 | 毛巾开肩练习·····127 |
| 猫头鹰眼·····117 | 夹钱币游戏·····128 |
| 犁式+肩倒立式·····119 | 蹲式·····129 |
| 云雀式·····120 | 鸽子式·····130 |
| 猫伸展式·····121 | 千手观音·····131 |
| 冰山第二式·····122 | 束角式·····133 |
| 球形摇摆·····123 | 小桥式·····134 |
| 压背开肩·····124 | 单腿侧腰伸展式·····135 |

Part
7

瑜伽健康饮食

- 吃出美丽 吃出健康·····137
- 瑜伽世界里，悦性食物种类·····138
- 健康宝贝饮食禁忌·····139
- 清肠妙招 蜕变妈妈美丽容颜、窈窕身材·····141
- 清爽排毒汤品 和谐温暖全家·····142





带上孩子练瑜伽

矫林江 珍妮 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 珍妮

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

带上孩子练瑜伽 / 矫林江, 珍妮主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7036-8

I. ①带… II. ①矫… ②珍… III. ①婴幼儿—瑜伽
—通俗读物②产妇—瑜伽—通俗读物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第116136号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.pengchen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 宋秋菊 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7036-8

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

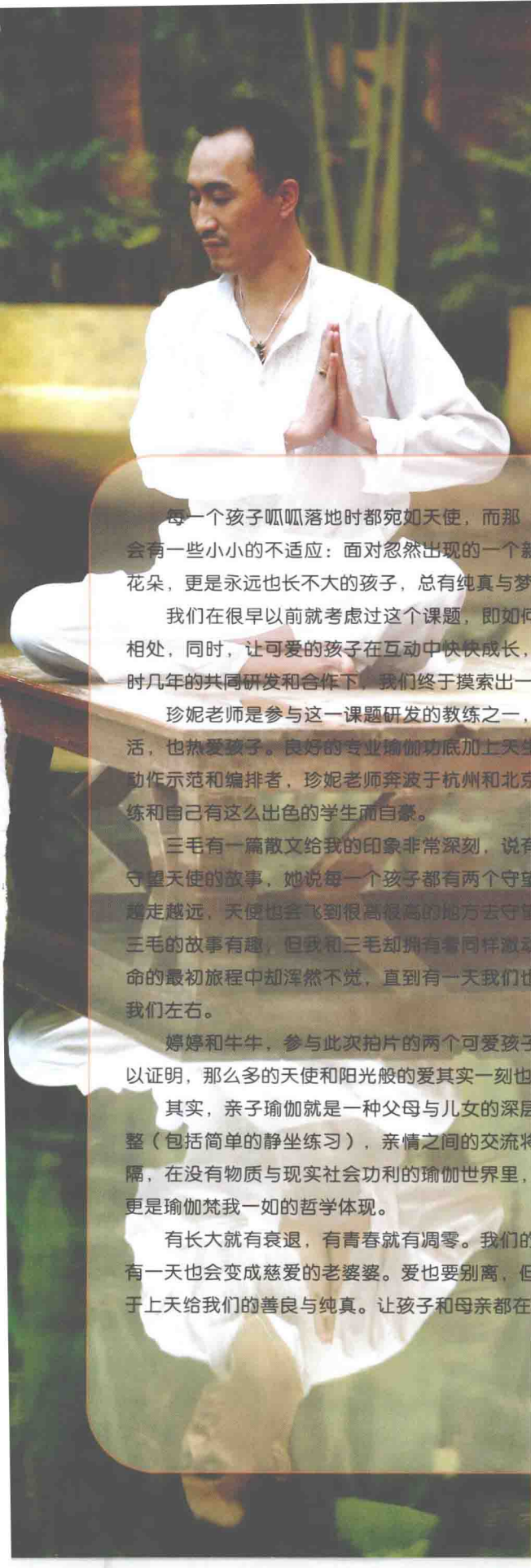
邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lnkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7036



天使的瑜伽守望

每一个孩子呱呱落地时都宛如天使，而那“诚惶诚恐”的女孩就变成了守望的母亲。许多年轻的妈妈或许会有一些小小的不适应：面对忽然出现的一个新生命她是那么娇小和柔弱，如何呵护来让她快快长大？女人是花朵，更是永远也长不大的孩子，总有纯真与梦幻的童话情结。因而面对更为幼小的花朵，难免手足无措。

我们在很早以前就考虑过这个课题，即如何通过瑜伽的练习帮助母子增进情感，让年轻的父母学会和孩子相处，同时，让可爱的孩子在互动中快快成长，发育更为均衡稳健。在与许多妇婴保健单位和产后开发机构历时几年的共同研发和合作下，我们终于摸索出一整套符合国人体质的亲子瑜伽。

珍妮老师是参与这一课题研发的教练之一，已为人母的她更是有绝对的发言权，因为她热爱瑜伽，热爱生活，也热爱孩子。良好的专业瑜伽功底加上天生的孩子缘让她在亲子瑜伽领域极具人气，这次作为本书的主要动作示范和编排者，珍妮老师奔波于杭州和北京之间，不辞劳苦，认真负责。我真为中国有这么优秀的瑜伽教练和自己有这么出色的学生而自豪。

三毛有一篇散文给我的印象非常深刻，说有一个淘气得不听父母话的孩子缠着她讲故事。三毛就讲了一个守望天使的故事，她说每一个孩子都有两个守望的天使，在孩子成长的路上不停地呵护着，直到有一天，孩子越走越远，天使也会飞到很高很高的地方去守望，直到翅膀再也无力向上飞翔为止。当时那个孩子并没有觉得三毛的故事有趣，但我和三毛却拥有着同样激动的心情。每一对父母都是我们生命中的守望天使，而我们在生命的最初旅程中却浑然不觉，直到有一天我们也成为守望者，恍然回首，才知道最珍贵的情感其实一直陪伴在我们左右。

婷婷和牛牛，参与此次拍片的两个可爱孩子，不知道他们的足迹将来要走到哪里。但这里的文字和图片可以证明，那么多的天使和阳光般的爱其实一刻也没有停歇。

其实，亲子瑜伽就是一种父母与儿女的深层次沟通。在自然或宽松的环境里，通过体式的互动，呼吸的调整（包括简单的静坐练习），亲情之间的交流将更为顺畅和默契。心灵与心灵的相吸可以跨越年龄和阅历的阻隔，在没有物质与现实社会功利的瑜伽世界里，孩子的纯真会还瑜伽以本色，而母亲与儿女浑然一体的交融，更是瑜伽梵我一如的哲学体现。

有长大就有衰退，有青春就有凋零。我们的生命中有交织也有分离，孩子终要离开母亲的怀抱，漂亮妈妈有一天也会变成慈爱的老婆婆。爱也要别离，但爱过了，别离又怎能让爱消逝。因爱源于心灵，源于自然，源于上天给我们的善良与纯真。让孩子和母亲都在爱中成为天使，用瑜伽互相守望与呵护。

珍妮

有了孩子的女人，不但要关心上一代，还要照顾下一代，少了几分洒脱，多了几分责任。妈妈们总是天底下最忙碌的女人，每天忙于丈夫、孩子、公婆，还要分身为事业而奋斗，失去了许多生活的色彩，却沉淀了一身的精明与干练。

所有的妈妈都一样，会比从前更加认真地审视自己的生活，开始关注养身、关注内在的完善，也加倍地珍惜与孩子独处的时光，愿意通过实际行动，给孩子一个健康而难忘的童年。因此，妈妈们需要这样的一本指导书籍，通过随时随地的轻松练习，帮助我们形成真正的瑜伽生活方式。

愿天下父母在奇妙的瑜伽之旅中感受爱的真谛，通过丰富多彩的瑜伽体式练习，增强宝贝们的体质，在妈妈的瑜伽呵护与抚触中，孩子幼小的心灵得到平静。让瑜伽为我们架起一座爱的拱桥，让心灵的沟通在自然而轻松的体式练习中得到质的升华。通过随时随地的练习，还父母一个健康、快乐、活泼、动感的小明星，让父母与宝贝从此成为心灵默契沟通的好朋友。





我们非常感谢我4岁半的小女儿，她是我的铁杆儿“粉丝”，充当了本书的“完美小模特”，希望我们能最真实的练习过程和感受给大家共享。更该感谢辽宁科学技术出版社和矫老师的信任，让我参与本书的编著。非常喜悦地告诉大家，通过我和女儿长时间的“玩耍式”配合，练习亲子瑜伽已经成为了我们家的一种奖励方式。女儿总是会问我：“妈妈，是不是我表现好了，你就可以跟我一起练习亲子瑜伽？”因此，我希望这本实用的书籍，能让你和你的孩子从中品尝出瑜伽的快乐！

最后，祝愿所有的亲子之家健康、幸福！——珍妮合十！



目录

CONTENTS

Part 1

瑜伽也“愉”家

Part 2

打造妈妈和孩子的瑜伽世界

准备好需要的瑜伽物品	013
和孩子一起先热热身	013
亲子瑜伽的注意事项	014
练习亲子瑜伽父母需知事项	015
教孩子瑜伽呼吸法	015

Part 3

宝贝出动！ 和瑜伽一起健康成长

第一阶段：乳儿时期的亲子瑜伽（0~1.5岁）…… 017

爱的呼吸法……018	扭转式……023
小椅子式……019	小飞机式……024
风箱式……020	妈妈伸展操……025
腹部及腿部按摩……021	乳儿时期亲子瑜伽练习小叮咛……026
背部按摩……022	

第二阶段：幼儿时期的亲子瑜伽（1.5岁~3岁）……027

风吹树式……028	猫伸懒腰式……033
猴子单腿独立式……029	鱼游式……034
啄木鸟式……030	大象散步式……035
兔子式……031	蝴蝶式……036
天鹅式……032	拱桥式……037

第三阶段：儿童时期的亲子瑜伽（3~8岁）……038

蜜蜂发声式……039	全蝙蝠式……044
摇篮式……040	飞翔式……045
哈狗式……041	平衡式……046
八戒背媳妇……042	手推车式……047
鸵鸟式……043	滑雪式……048



Part 4

你也一起加入辣妈的行列吧

- 起床前····· 050
 - 仰卧扭脊式·····050
 - 侧卧高抬腿·····051
- 起床后第一时间····· 052
 - 喝水+站立吹气法·····052
- 刷牙时····· 053
 - 树式·····053
- 洗脸时····· 054
 - 按摩咀嚼肌·····054
 - 按压巨髂穴·····055
- 穿鞋时····· 056
 - 直挂云帆+直角式·····056
- 晾晒衣服时····· 057
 - 扭转式+后伸展式·····057
- 看电视时····· 059
 - 坐姿伸展·····059
 - 船式控腿·····060
- 抬胯收臀式+半形碟式·····061
 - 腹部收缩法·····062
- 洗澡时····· 063
 - 开背式·····063
 - 牛角式·····064
- 临睡前····· 065
 - 金字塔式·····065
 - 侧前伸展式·····066
 - 火焰吹气法·····067
 - 仰卧压腿式·····068
- 商卡排毒法——由内而外，变身辣妈····· 069
 - 腹部按摩功·····070
 - 摩天式·····072
 - 蛇扭转式·····073
 - 腰部扭转式·····074

Part 5

停下手上的活儿 亲子瑜伽的时间到了

- 热身瑜伽····· 077
 - 头部转动·····077
 - 手臂转动·····079
 - 扩胸运动·····080
 - 腰部转动·····081
 - 奔马式·····083
 - 跳跃式·····084
 - 斜板撑式·····086
 - 展臂调息·····087
- 实战瑜伽····· 088
 - 夹夹看·····088
 - 燕子飞·····089
 - 木马式·····090
 - 蝴蝶压背式·····091
 - 荡秋千·····092
 - 小桥流水·····093
 - 怪脸小魔术·····094
 - 跷跷板·····095
 - 模仿袋鼠·····096
- 两只老虎·····097
 - 升降机式·····098
 - 飞天式·····099
 - 布娃娃式·····100
 - 青蛙式·····102
- 欢乐瑜伽····· 103
 - 伸展动作·····103
 - 听指令做动作·····104
 - 推小球·····105
 - 二人三足·····106
 - 扭腰踏步小舞步·····107
 - 双人汽车·····108
 - 我帮妈妈整理衣服·····109
 - 会讲故事的地图·····110
 - 手指传笔·····111
 - 头上放书练平衡·····112



Part
6

改善孩子的不良姿势 变身帅气小王子、漂亮小公主

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 不倒翁·····114 | 压单腿·····125 |
| 木头人·····115 | 脚背练习·····126 |
| 双腿背部伸展式·····116 | 毛巾开肩练习·····127 |
| 猫头鹰眼·····117 | 夹钱币游戏·····128 |
| 犁式+肩倒立式·····119 | 蹲式·····129 |
| 云雀式·····120 | 鸽子式·····130 |
| 猫伸展式·····121 | 千手观音·····131 |
| 冰山第二式·····122 | 束角式·····133 |
| 球形摇摆·····123 | 小桥式·····134 |
| 压背开肩·····124 | 单腿侧腰伸展式·····135 |

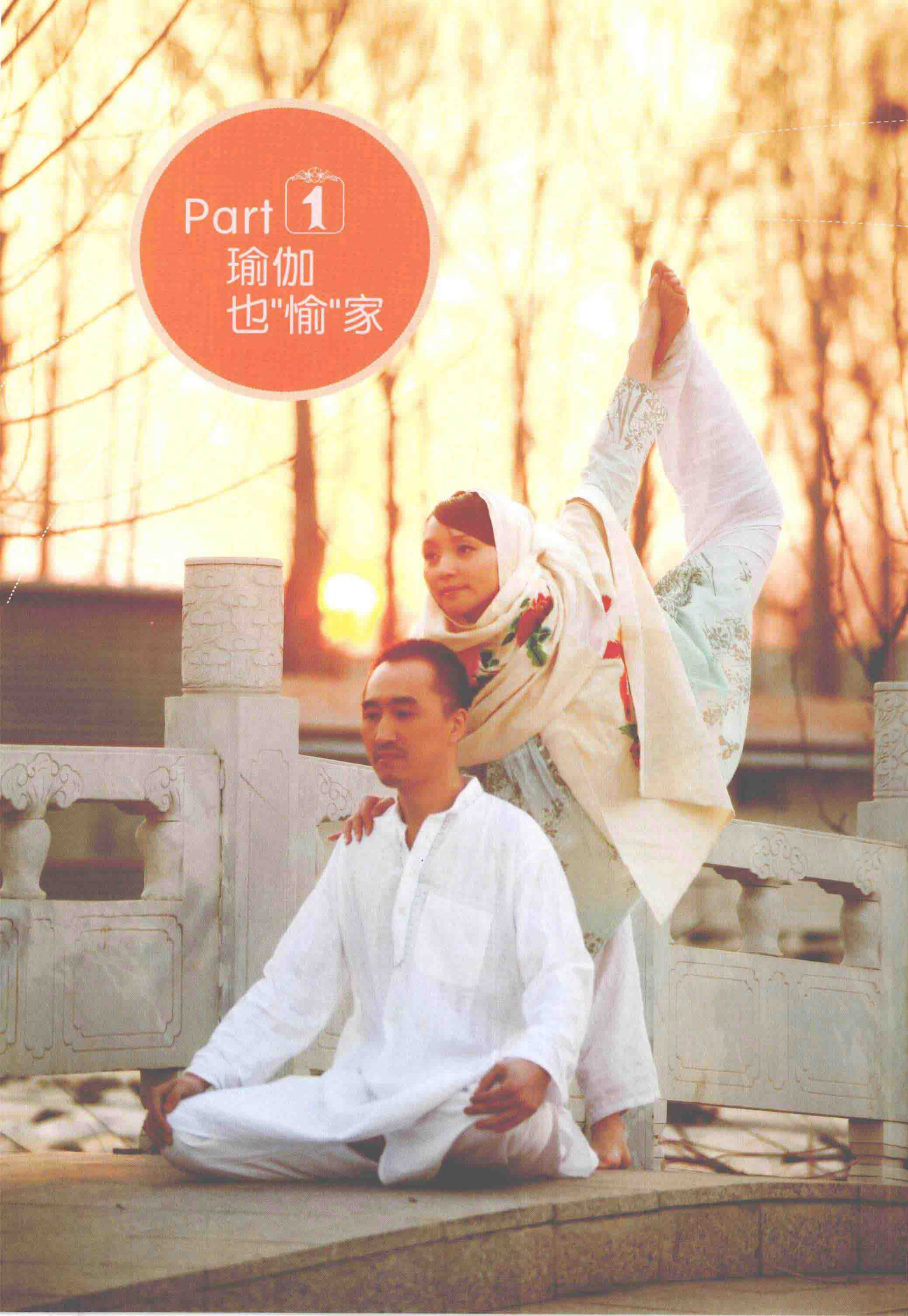
Part
7

瑜伽健康饮食

- 吃出美丽 吃出健康·····137
- 瑜伽世界里，悦性食物种类·····138
- 健康宝贝饮食禁忌·····139
- 清肠妙招 蜕变妈妈美丽容颜、窈窕身材·····141
- 清爽排毒汤品 和谐温暖全家·····142



Part 1
瑜伽
也"愉"家



瑜伽

具有调节内分泌的功效，尤其对孩子的过早发育及肥胖有着较好的调理和抑制作用。而修习瑜伽可以帮助孩子提高自控能力以及自我心理调节能力，增强身体的协调性、灵活性、准确性，促进孩子身心健康发展。

如果能由妈妈亲自引导孩子进入瑜伽的美妙世界，教给孩子简单的瑜伽动作，培养孩子的兴趣，那么，孩子将在亲情的感染下变得更加自信开朗、健康向上。

亲子瑜伽根据0~3岁婴幼儿的12种心理需求，建立母子间依恋关系，促进宝宝人际交往能力及智力的发展；满足孩子肌肤的“饥渴”，即需肌肤相亲的精神抚慰；满足孩子口唇期探索世界的好奇，即满足宝宝渴望与父母一起做游戏的愿望，满足孩子的游戏欲和与生俱来的探索欲。亲子瑜伽可以帮助孩子建立秩序感，寻找新的感觉刺激，满足孩子记忆的需求和与人交往的需求，还可以培养规则大小便的生活习惯。孩子2岁半的时候就会出现模仿他人活动的行为，突出“自我”的强烈自主愿望等现象，亲子瑜伽是根据婴儿期动作及发育的特性和0~3岁婴幼儿不同月龄的不同运动方式进行，结合运动、认识能力、社交能力、语言能力的发展规律，瑜伽的健康呼吸方式和静心冥想的积极心理暗示，设计了不同月龄的孩子的亲子瑜伽体式。使母亲从静心冥想的潜意识中将温柔的爱意传递给孩子。通过瑜伽的呼吸调整母亲、孩子的心态，促进亲子关系的发展。

