

利于妈妈恢复身体、塑造体形、增强自信。
帮助宝宝运动，挖掘潜力。增进亲子之间的交流！

荣树图书
RONGSHUTUSHU

健康成长亲子瑜伽

主编 ◎ 王 静
刘 琴



吸气，上身有节奏地向后慢慢摇摆，双手动作保持不变，双腿伸直随上身后摇摆。

瑜伽背部摇摆式：促进血液循环，增强背部灵活性



呼气，弯曲左腿，上身随即同左侧向下弯曲，以左手扶地，右臂垂直于地面为宜，此姿势保持约5秒，以待呼吸平稳。

侧伸展式：矫正孩子的不良体态



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

方



美妙瑜伽好生活

健康成长亲子瑜伽

JIANKANG CHENGZHANG QINZI 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 培 王春华

冯素芳 朱晓云 宋 丹 张 成

张 静 郝 静 郝云龙 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

健康成长亲子瑜伽/王静, 刘琴主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5091-8327-4

I. ①健… II. ①王… ②刘… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第065297号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王 琰 王 璐 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036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

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 三河市京兰印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 138千字

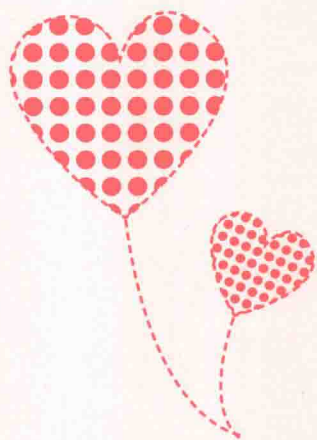
版、印次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 27.00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



内容提要

Content of the feed

编者从亲子瑜伽基本常识入手，使亲子瑜伽练习者心中有数，同时将简单有趣的瑜伽动作按宝宝成长的不同阶段分类，依次介绍了具有强身健体、开发大脑、滋养脏腑、美化形体、增进亲情等不同效果的瑜伽动作练习方法，以助宝宝增长心智、提升肢体协调能力，使宝宝身心健康成长。本书适合亲子瑜伽爱好者学习阅读。





前言

Q I A N Y A N

如今，很多“小公主、小王子”都被长辈们视为掌上明珠，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了……溺爱已经成为大多数家长教育儿女的通病。举个很实际的例子，某个周日，宝宝对你说：“妈妈，我今天要吃麦当劳。”起先你摇摇头，而当宝宝拿出自己的“撒手锏”——哇哇大哭时，你难免会心软妥协。这样下去，孩子的性格和健康都会受到影响。另外，在孩子的成长发育过程中，因错误的坐姿、睡姿、行姿而造成的脊柱侧弯、高低肩、腿部变形、扁平足等有碍骨骼健康发育的毛病，都困扰着家长们。

此时，亲子瑜伽可以为苦恼的家长们提供一些有益的帮助。亲子瑜伽的动作设计简单、练习方便、训练强度较小，特别符合孩子生长发育的特点。在练习过程中，还可以穿插一些情景故事吸引孩子，让孩子和家长一起开开心心地练习瑜伽。同时，家长也能体会到身心的愉悦和放松，从而更好地控制自我情绪，更多地满足孩子的情感需求。

随着练习的深入，家长和孩子都能享受到亲子瑜伽带来的快乐。慢慢地，宝宝变得越来越健康、漂亮，身体灵动了，心智也成长了……这些变化无疑都得益于亲子瑜伽的坚持练习。

本书共分8章。第1章从亲子瑜伽的基本常识入手，让每一位家长做到心中有数，其中包括亲子瑜伽的功效和三个阶段，并为每位家长答疑解惑，消除心中疑虑，使家长能够带着宝宝安心地享受瑜伽的乐趣。第2章重在讲解乳儿时期的瑜伽三预备：第一，意识预备，先让宝宝有意识地知道，妈妈要和自己做“游戏”了；第二，情感预备，在做“游戏”的过程中，家长一定要用心地创造好氛围，并使这种幸福感呈螺旋式地不断上升；第三，开发宝宝的瑜伽潜能预备。家长如果能够做好这些预备工作，在练习亲子瑜伽时则会越来越轻松、越来越惬意！第3章至第8章



根据宝宝的生长发育特点及生理保健理论和实践，由浅入深、循序渐进地指导家长 and 宝宝顺利地踏上练习瑜伽之路。家长带着宝宝遵循着这条幸福的亲子瑜伽之路，信心满满地一路走来（亲子瑜伽热身篇→亲子瑜伽成长篇→亲子瑜伽活力篇→亲子瑜珈强健篇→亲子瑜珈健美篇→亲子瑜珈增情篇），最后会惊喜地发现：每一位有智慧、有灵性的家长，都会在亲子瑜伽的指引下，将自己满满的爱毫无保留地传递给自己的宝宝，让宝宝更聪明、更活泼、更健康。

与此同时，我们为每个动作都配上了温馨、精美的展示图片，也进行了详细的分解讲述。对于宝宝完成起来略有难度的一些动作，家长可以根据宝宝的自身条件灵活选择，有时要辅导宝宝一起完成。另外，在练习亲子瑜伽时，为了顾及宝宝的舒适度，家长的瑜伽动作会有所简化，所以，在亲子动作之后跟随展示出“成人标准动作”，以便家长更准确地练习。

最后，希望每位读者都能从本书中获益，每个练习亲子瑜伽的宝宝都能更健康、更快乐！

编 者

2015年1月





目录 Contents

第1章

走进爱意浓浓的亲子瑜伽 ——不可不知的瑜伽常识

瑜伽功效：亲子瑜伽，益处满满

亲子瑜伽，我们看得见的奇妙改变..... 2

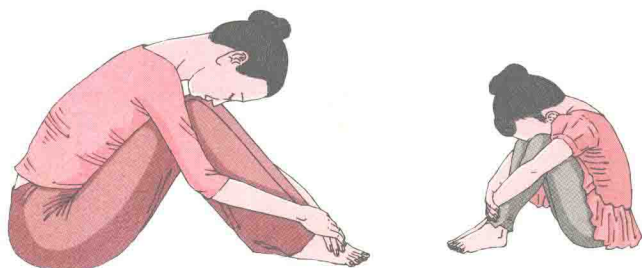
亲子瑜伽，给孩子创造心灵成长空间 3

三个阶段：认真对待亲子瑜伽的每个阶段

第一阶段：乳儿时期（1-1.5岁） 4

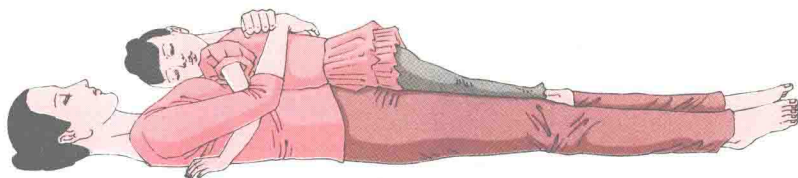
第二阶段：婴儿时期（1.5-3岁） 5

第三阶段：幼儿时期（3-8岁） 5



答疑解惑：安安心心与宝宝共同练习

练习亲子瑜伽时如何安排饮食问题.....	6
一般多大的孩子可以开始练习瑜伽.....	6
如何选择舒适的瑜伽服.....	6
肥胖症和多动症的儿童适宜练瑜伽吗	6
儿童瑜伽仅仅是为了端正体态吗.....	7
孩子练瑜伽时，动作必须做到标准化吗	7
孩子练习瑜伽前也需要做暖身运动吗	7
练习瑜伽前要做好哪些准备	7
在地板、沙发或弹簧床上可以练习瑜伽吗	8
在家里练瑜伽时，能否开着暖气或空调	8
儿童瑜伽会拉伤筋骨、影响孩子成长吗	8
如何引领孩子走进练习瑜伽的乐趣中	8





第2章

乳儿时期——亲子瑜伽预备篇

意识预备：轻轻唤醒宝宝的神经，为瑜伽做准备

按摩式瑜伽第一式：满满的温情，让宝宝开心成长每一天 12

情感预备：跨进爱的魔方瑜伽，亲子瑜伽妙趣生

按摩式瑜伽第二式：让妈妈漂亮、宝宝健康的简单小瑜伽 18

潜能预备：激发宝宝的潜能，增进与宝宝的感情

按摩式瑜伽第三式：妈妈重现好身姿，宝宝自信真开心 22

第3章

亲子瑜伽热身篇——短短10分钟，安全有保障

热身运动：最基本、最实用的热身小运动

小朋友跟我一起来：转转头，伸伸手，弯弯腰，踢踢腿 28

热身瑜伽：2式瑜伽，活动筋骨，放松心灵

瑜伽背部摇摆式：促进血液循环，增强背部灵活性 30

冥想呼吸法：从内心观照自我，使身心平和宁静 34

第4章

亲子瑜伽成长篇——妈妈漂亮，宝宝茁壮成长

强身健体：瑜伽9式，宝宝健康，妈妈放心

侧伸展式：矫正孩子的不良体态.....	38
门闾式：强健背、腹部运动功能，预防疾病入侵.....	42
背部扭转式：轻松扭扭腰背部，强身健体最保障.....	48
鱼式+背部前屈式：两式组合常勤练，既增亲情又健体.....	50
上直角式：操作简便，增强关节好功效的实用瑜伽.....	53
向上弯弓式：弯弯后背，增强身心活力足.....	54
坐角式：拉来拉去，按摩臀部，增强身体柔韧性.....	57
双人顶峰式：大山峰，小山峰，柔韧腿部好瑜伽.....	59
蛇伸展式：学学小蛇，伸展肩背，食欲大增好心情.....	62





第5章

亲子瑜伽活力篇——妈妈年轻，宝宝聪明

开发大脑：10式瑜伽开发孩子左右脑，受益终身

树式：增强身体平衡力，开发小脑记忆力强	66
铲斗式：轻松铲铲，增加血液含氧量，滋补大脑最有用	68
三角式：改善消化循环系统，增肌耐力，提神醒脑	71
背部双腿伸展式：伸伸腿，展展背，滋养脑部不缺氧	74
腰旋转式：旋腰转背，燃烧脂肪，调整脊柱，美化腰部	78
叩首式：弓背叩首，促进头部血液循环，提高大脑集中力	80
风吹树式：微风轻轻吹，小腰扭一扭，强化身心好瑜伽	84
腰侧弯式：金刚坐姿弯弯腰，大脑细胞发育好	86
头部放松式：伸展头颈，保健大脑	90
儿童式：模仿胎儿，重享胎儿舒适的温床	91

第6章

亲子瑜加强健篇——宝宝健康，妈妈开心

滋养脏腑：有效调理气血滋养脏腑的6式瑜伽

小猫伸展式：小小猫咪弓弓背，柔软脊柱真是妙	94
船式：船儿摇呀摇，强壮腹部促消化	96
蝗虫式：小小蝗虫式，滋养肾脏有方法	98



全蝗虫式：促进消化增食欲，远离便秘真舒心	100
狮吼式：小小狮子一声吼，清洁肺部防感冒	102
上犬式：增强脊椎活力，改善肺部功能	104

第7章

亲子瑜伽健美篇——矫正体形气质佳

美化形体：不容错过的那些美化形体的好瑜伽

眼镜蛇式：激发脊神经活力，防止驼背，优化体形	108
加强侧伸展式：平衡身体，挺拔身体，矫正不良体态	112
战士第一式：小战士腿脚稳，身心平衡，增强专注力	114
金刚牛面式：灵活腕、肘、肩关节，矫正体形全靠它	117
莲花式：身心皆受益的完美瑜伽	122
弓式：小小弯弓式，柔软脊柱，矫正体形，气质佳	124
喷泉式：喷泉哗啦啦，小树就长高	126
花环式：增强消化系统功能	128
仰卧放松式：增加能量，加强记忆力，提高专注力	131



第8章

亲子瑜伽增情篇——心与心互相交汇

增进亲情：9式趣味瑜伽亲情有加，关系更和谐

风吹树式变形：风吹小树弯弯腰，体态灵活亲情增	134
飞机式：强化平衡，防驼背	136
快乐婴儿式：赶走身心疲劳，激发脑细胞活力	139
乌龟式：平静心情，伸展背部和双腿	140
蝴蝶式：强骨骼促生长，备感温馨好亲情	142
亲子竞走式：推推小车，血液畅通，身心健康	146
山式：高高大山屹立不动，“气”畅脊柱内流通	149
公鸡式：公鸡“喔喔叫”，身心放松心情好	151
鼠式：小老鼠真安静，呼气提臀塑造健美体形	152



第1章

走进爱意浓浓的亲子瑜伽 ——不可不知的瑜伽常识

亲子瑜伽重在强调一个“亲”字，也就是说，练习亲子瑜伽真正意义上锻炼了家长和孩子的身心，更重要的是，在彼此的合作和互动中能够增进父母与孩子之间的默契与感情。这也正是亲子瑜伽在欧美国家非常盛行的最大缘由。现在越来越多的家庭也加入了这个幸福的瑜伽练习行列中。但是，初学的家长们总是带着多种疑虑，瞻前顾后，不敢放开身心投入真正的练习当中。不仅收效甚少，甚至会导致宝宝的抗议，结果使家长们无所适从。故而，我们将在本书首篇重点介绍瑜伽练习的基本常识，以便使家长和宝宝在练习瑜伽过程中，能够感受到彼此幸福的心情。





瑜 伽 功 效

亲子瑜伽，益处满满



亲子瑜伽可增强宝宝身体的灵活性，改善宝宝的血液循环，促进宝宝脑发育，让宝宝健康快乐地成长；同时还可以在运动的过程中，和家长有肌肤接触、目光交流，培养良好的亲子关系。

据物理治疗师表明，亲子瑜伽有助于小朋友保持柔韧健康的身体，使全身肌肉、筋骨得到合理的伸展，改善或纠正小朋友因日常不正坐姿、睡姿或行姿所造成的身体问题，如脊柱侧弯、驼背、高低肩、腿部变形、扁平足等。而且，在练习瑜伽的过程中，在父母的协助下，孩子的身体将得到充分的伸展，同时，身体的平衡性也会得到很大的提高，睡眠也会有很大的改善，对身体脏腑具有较好的按摩作用，增强消化系统功能，对便秘、肠胃不适等问题将有良好的预防作用，同时可加强个人的综合免疫力。

亲子瑜伽，我们看得见的奇妙改变

现在由于人们的生活条件越来越安逸，年轻的父母下班一回到家，最舒适的放松莫过于躺睡在沙发上，腿脚自由地散放着，怎么舒服就怎么来。殊不知，家长的种种生活习性对孩子常起着潜移默化的影响。不管是好习惯还是坏习性，孩子总会不自觉地效仿父母。孩子和父母一

样，总喜欢窝在沙发上看电视或看故事画册，慢慢地，孩子就养成了“含胸驼背”的坏习惯，甚至会给眼睛带来很大的伤害。早日练习亲子瑜伽，这些问题都会迎刃而解。

起初的瑜伽动作十分简单，且易操作，在规范宝宝的瑜伽动作时，家长不可心急，尽量给宝宝较大的“发挥”空间，但是对于自己，应尽量按瑜伽的标



强·身·健·体

◇

开·发·大·脑

◇

滋·养·脏·腑

◇

美·化·形·体

◇

增·进·亲·情





准动作来严格要求。在瑜伽练习过程中，时时自然地保持抬头挺胸，早日纠正孩子日常生活中的那些有碍骨骼生长的坏毛病。

练习亲子瑜伽，我们不得不说起瑜伽呼吸法。虽然儿童瑜伽对呼吸的要求不像成人瑜伽那么高，但是对孩子的呼吸技巧还是需要重视的。瑜伽呼吸法既可增加孩子的肺活量，还有利于改善哮喘及气管敏感症状。

虽亲子瑜伽动作缓和、不激烈，可是它的运动量可真不小。为此，很多妈妈出于“家有小胖墩”的缘故——让胖宝宝减肥才去练瑜伽。对于单纯因饮食问题和缺乏运动而造成肥胖的孩子来说，这是最自然、最健康、最奇妙的减肥办法。一是瑜伽饮食要求相对清淡；二是在运动过程中，对脏腑能够起到较强的按摩作用。只要坚持练瑜伽，孩子自然胃口好、睡觉香，在保持良好习惯的作用下，不知不觉就达到了减肥的目的。

亲子瑜伽，给孩子创造心灵成长空间

据心理学家表明：如果孩子承受的压力与其年龄段完全失衡，孩子的情绪会越来越暴躁，对学习甚至对玩耍都失去兴趣。在适宜的时间与孩子一起练习瑜伽，让孩子的身心保持平和松弛状态，以缓解生活和学习中的无形压力，令孩子心灵得以健康成长，轻松解决焦虑、抑郁等问题。性格活泼好动的孩子总是会被外在的环境所吸引，很难集中注意力，这令父母大摇“拨浪鼓”。通过练习平衡的瑜伽姿势，有助于训练集中力并稳定情绪，将之应用到生活或学习中，孩子的生活及学习能力，也会得到提升。同时还可以丰富孩子的想象力。练习瑜伽时，家长不妨用讲故事的方法引导孩子开开心心地做动作，在听故事时，孩子总会把自己和瑜伽伙伴当作故事中的角色，自由发挥想象力。以上诸多改变得益于瑜伽运动中的平衡术，孩子们会在“修行”中逐步加强自我控制、自我注意力，并充分完善自我。





三个阶段

认真对待亲子瑜伽的每个阶段



根据孩子的生理发育过程，可以将亲子瑜伽分为以下3个阶段。

第一阶段：乳儿时期（1-1.5岁）

乳儿阶段的亲子瑜伽练习不仅能够对新妈妈的产后恢复起到很大的作用，同时可以大大增强宝宝的感官，孩子的身心会得到良好的发展，有助于身体骨骼健康发育。

乳儿阶段的亲子瑜伽动作主要包括全身按摩动作、伸展运动、腿部轻微盘旋及交叉运动、腿部的推拉反向用力动作、上下运动的安全抱姿、螺旋式的抱起动作等。

在练习亲子瑜伽过程中，父母要不断地和宝宝进行眼神交流，和他多说话，虽然宝宝此时还不会说话，但是父母在与孩子交流时，宝宝会做出很多反应，而且反应明显要比平时敏捷。这种母子之间良好的互动性会使幸福感满满地溢出。同时，此阶段的瑜伽练习对宝宝来说益处多多，可以增强宝宝的消化功能，使内脏器官运动更有规律，能提高睡眠质量，并且通过与父母的交流，满足心理上的依恋感和安全感。

不过，在练习过程中，父母要时刻关注宝宝的反应，如果他们出现抵抗性行为，父母就该停止这个动作了，不要强迫宝宝继续练习下去。同时，父母动作要非常轻柔，因为宝宝的骨骼很脆弱，脊柱也极易弯曲，适合宝宝的动作都要使他们感觉像躺在摇篮里一样放松、舒适，每次的练习不要超过15分钟。



强·身·健·体

◇ 开·发·大·脑

◇ 滋·养·脏·腑

◇ 美·化·形·体

◇ 增·进·亲·情