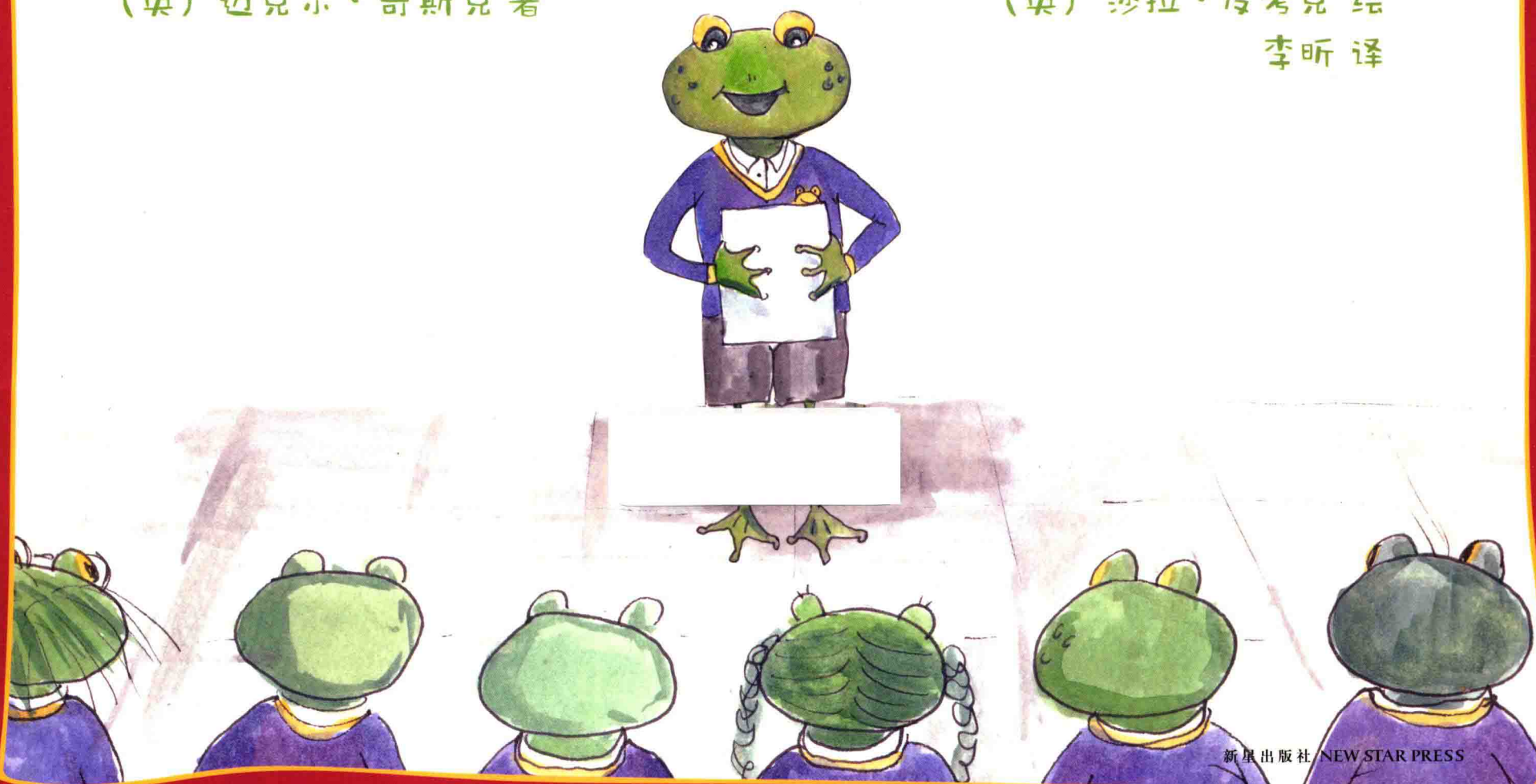


神奇的儿童瑜伽课

跟着青蛙小弟学呼吸

(英) 迈克尔·奇斯克 著

(英) 莎拉·皮考克 绘
李昕 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

神奇的儿童瑜伽课

跟着青蛙小弟学呼吸



(英) 西克尔·奇斯克 著

(英) 莎拉·皮考克 绘

李昕 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权合同登记图字：01-2014-6090

Frog's Breathtaking Speech

Copyright © Michael Chissick 2012

Illustrations Copyright © Sarah Peacock 2012

First published in the UK in 2012 by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

Simplified Chinese edition copyright © 2016 ThinKingdom Media Group Ltd

All rights reserved.

Printed in China

图书在版编目(CIP)数据

跟着青蛙小弟弟呼吸/(英)奇斯克著;(英)皮考

克绘;李昕译.——北京:新星出版社,2016.6

ISBN 978-7-5133-1827-3

I. ①跟… II. ①奇…②皮…③李… III. ①儿童文

学—图画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070350号

跟着青蛙小弟弟呼吸

(英)迈克尔·奇斯克 著

(英)莎拉·皮考克 绘

李昕 译

责任编辑 汪 欣

特邀编辑 张 羲

责任印制 廖 龙

装帧设计 江宛乐

内文制作 田晓波

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 天津银博印刷集团有限公司

开 本 910mm×1168mm 1/16

印 张 3

字 数 5千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1827-3

定 价 26.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

跟着青蛙小弟学呼吸

新经典文化股份有限公司
www.readinglife.com
出 品

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

神奇的儿童瑜伽课

跟着青蛙小弟学呼吸



(英) 西克尔·奇斯克 著

(英) 莎拉·皮考克 绘

李昕 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权合同登记图字：01—2014—6090

Frog's Breathtaking Speech

Copyright © Michael Chissick 2012

Illustrations Copyright © Sarah Peacock 2012

First published in the UK in 2012 by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

Simplified Chinese edition copyright © 2016 ThinKingdom Media Group Ltd

All rights reserved.

Printed in China

图书在版编目(CIP)数据

跟着青蛙小弟学呼吸/(英)奇斯克著;(英)皮考

克绘;李昕译.——北京:新星出版社,2016.6

ISBN 978-7-5133-1827-3

I.①跟… II.①奇…②皮…③李… III.①儿童文

学—图画故事—英国—现代 IV.①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070350号

跟着青蛙小弟学呼吸

(英)迈克尔·奇斯克 著

(英)莎拉·皮考克 绘

李昕 译

责任编辑 汪 欣

特邀编辑 张 羲

责任印制 廖 龙

装帧设计 江宛乐

内文制作 田晓波

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 天津银博印刷集团有限公司

开 本 910mm×1168mm 1/16

印 张 3

字 数 5千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1827-3

定 价 26.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

本书献给



启代、克莱尔和安德鲁——我生命中精彩绝伦的人

迈克尔·奇斯克

罗伯——我的好丈夫

莎拉·皮考克

致 谢

我要向那些有勇气、有信念的校长们表示感谢，他们允许在学校开设瑜伽课程，让瑜伽成为学校生活的一部分。有赖于他们，《跟着青蛙小弟学呼吸》得以发展壮大，并成为一项教育活动，它已帮助成百上千的儿童解决了生活中的压力问题。这样的帮助将持续下去。

特别对以下人员致以衷心的感谢：

凯伦·斯柯达莫——赫特福德郡沃尔瑟姆罗斯市，霍德布鲁克小学校长

莎拉·戈德史密斯——赫特福德郡切森特市，唐菲尔德小学校长

琳达·普理查德——艾塞克斯郡瑟罗克市，沃伦小学校长

菲尼克斯学校副校长维罗妮卡·阿姆森，非常感谢，你让一切成为可能。

我还要对所有一周又一周和我一起不懈工作的授课老师、助教表示深深的感谢。没有他们一切都不可能。

最后，所有吼过、哼过、哈过，用鼻子呼吸保持平静的孩子们，谢谢你们。

写给老师的指南

介绍

《跟着青蛙小弟学呼吸》的目标读者是小学教师、校长、助教，对瑜伽一无所知或了解不多的特殊教育领域从业者，以及儿童瑜伽老师，还有，它适合所有年龄段的孩子阅读。

通过这本书，学校老师会发现瑜伽姿势和呼吸技巧教起来很简单，也会享受对呼吸这个非常有吸引力的主题的介绍。儿童瑜伽老师将拓宽和丰富他们的教学内容，而且会节省好几个小时的备课时间。

我已经持续很多年在儿童瑜伽课堂上使用《跟着青蛙小弟学呼吸》。这个故事应需而生，它增加了孩子对呼吸的认识，更重要的是让他们知晓如何在压力情形下运用好呼吸。压力情形包括考试，拼写测试，被欺侮，紧张，头疼和生气，当然还有想在同学和父母面前表现自如时等。

如何使用这本书

这个故事可以被用于自尊强化训练。

故事主要讲了四种呼吸法，用来应对：

- 焦虑
- 紧张时声音变化
- 紧张时头疼
- 生气

在班上把故事读给学生们听，并请他们就曾经体验到生气、焦虑或紧张的情形进行讨论。当然，不能光说不做，所以请尽快开始吧：练习能使人平静的鳄鱼式呼吸，发出压过学校所有声音的狮子吼，享受蜜蜂呼吸法轻柔的振动，最后，用樵夫的方法把气息爆发出来。你会立刻发现孩子们喜爱这些活动和姿势，因为它们有趣、易做且有效。

最佳方案是将这个故事用于瑜伽或戏剧课堂。我经常会在大厅里把瑜伽垫铺成一圈。当然，没有瑜伽垫，你也能即兴发挥。你不必完全照搬故事，可以自由地改编、改进。实际上，我更鼓励你把这个故事读透后再去排戏，针对情节做点笔记，作为指南。那样的话，你就能特别留意到一些动作和行为表现。

请尽可能给更多的孩子机会去扮演青蛙。要求他们先表现出难过的表情，随着情节的展开，脸上的表情越来越舒缓。其他的

角色，鳄鱼、狮子、蜜蜂和樵夫，通常可以让全班一起扮演。为了让这个“合唱团”能够齐声唱，我会举起提示牌，不出声用嘴型说：“你为什么这么难过，弗洛格？”还有，“我知道一种有趣的呼吸法”。

另一个行之有效的方法是在学校的舞台上表演。你可以在班里挑选几个孩子担任主要角色，其他人围绕舞台坐在地板上。这个方法能够帮孩子们巩固呼吸的动作和姿势。挑一个合适的孩子当叙述故事的人，确保演员熟悉台词、演出流畅，从而吸引更多观众的兴趣。有几次，我看到了十分热烈的观众参与场面。很好玩，但也很吵。我有几个班曾经为同学和家长做了非常棒的表演。服装和道具可以简单些，我发现面具就很好用。

书中的角色备受喜爱。狮子明显讨人喜欢，光是被允许大吼大叫这一点，孩子们就很爱。

你也许想先试着轻声叫，再大声叫，然后找到不大不小刚刚好的感觉。这同样也适用于蜜蜂呼吸法。

一开始做什么？

我经常被问到是不是最好先教姿势和技巧再进入故事。尝试过几种不同的方法之后，我发现对我和孩子们来说，随着故事的展开去教姿势和技巧时，表现更出色，注意力也更集中。要灵活变通，并通过实践发现在哪种情况下哪种方法最好。

不论你用什么样的方法，请享受这个过程，并不断提醒孩子们这些技巧和呼吸法会怎样帮助他们应对各种挑战。

学习目标

三四堂课结束时，大部分孩子会说：

- 我知道怎么用**鳄鱼呼吸法**让自己平静。
- 我知道怎么用**蜜蜂呼吸法**治愈紧张时头疼。
- 我知道怎么用**樵夫呼吸法**赶走怒气。
- 我知道怎么用**狮子呼吸法**使我的声音更有力。

一个温暖晴朗的下午，青蛙小弟弗洛格坐在河边，

看上去非常

非常

非常

非常难过。



他的朋友鳄鱼克洛代尔来了。

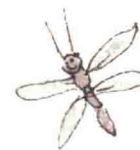


弗洛格回答：



“我告诉你我为什么
这么难过。”





“明天上午，在青蛙学校，我必须做一场关于呼吸的演讲。
我对呼吸根本不怎么了解，所以我非常

非常

非常

非常害怕。”

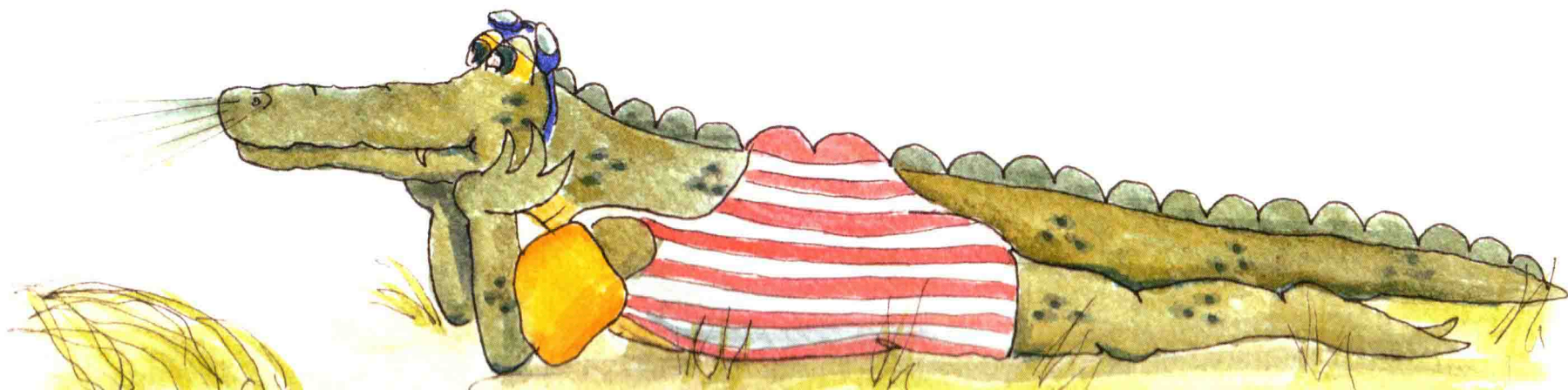
克洛代尔认真地听完，然后笑了笑，说：

“我知道一种有趣的呼吸法。

我是这么做的：

用鼻子吸进空气，

然后再通过鼻子呼出来。”



“弗洛格，我觉得这是一种非常有趣的呼吸法，因为当你通过鼻子慢慢地、小心地把空气吸进去再呼出来时，你就会平静下来。

“也就是说，如果你对某件事感到担心、焦虑甚至害怕，这种呼吸法能帮助你更好地处理这些情绪。

“我以这种呼吸法为傲。我叫它
鳄鱼呼吸法。”

