

时尚



瑜伽馆系列

快乐「亲 子」瑜伽

印度著名瑜伽大师倾情推荐

亲子互动练习

- ☆让孩子情商得到完美塑造
- ☆让孩子智商得到迅速提高
- ☆让妈妈美丽、高雅、动人

林小平 ◎ 编著

源自至高瑜伽殿堂
引领亲子互动潮流



化学工业出版社

林小平◎编著

时尚



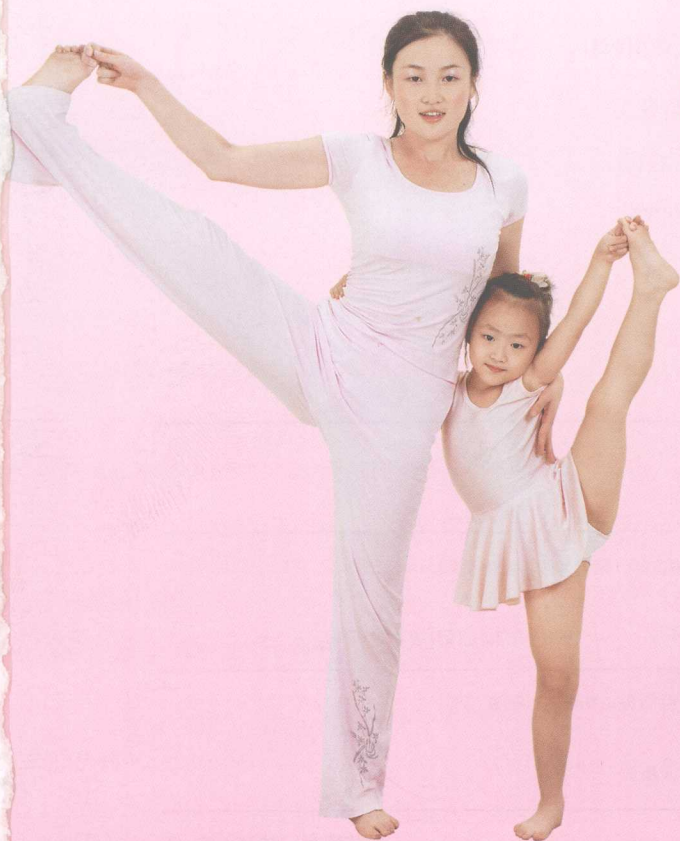
瑜伽馆系列

快乐亲子 瑜伽

最有效的亲情交流途径
最适合的亲子健康方式

与孩子共同练习
让亲情更贴心
让孩子更快乐 自信
让妈妈更高雅 美丽

Yoga



化学工业出版社

• 北京 •

内 容 提 要

著名瑜伽教练根据多年瑜伽修习与教练经验,从强身健体、开发智力、提高情智、融洽亲子关系等角度,总结归纳了百余种适合父母与孩子一起练习的瑜伽体式。同时附赠22道精选的经典瑜伽食谱,让您与孩子从瑜伽的生活方式中收获更多健康与幸福。

图书在版编目(CIP)数据

快乐亲子瑜伽/林小平编著. —北京:化学工业出版社,
2008.1
(时尚瑜伽馆系列)
ISBN 978-7-122-01896-0

I. 快… II. 林… III. 瑜伽术 — 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第002228号

责任编辑:李娜马骄

责任校对:宋夏

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京画中画印刷有限公司

889 mm × 1194 mm 1/24 印张 5 字数 150 千字 2008年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:26.00 元

版权所有 违者必究



推荐序

小时候，看到许多人不远万里来到印度，寻求瑜伽的奥秘。他们的肤色不同，语言不同，但我能清晰地记得每个人修习瑜伽时脸上呈现的笑容，都一样的祥和平静，那份静谧优雅的美丽深深吸引了我，于是从五岁起，瑜伽成为我一生的挚爱与向导。

为了使中国的朋友能更全面认识和了解瑜伽，我和我的学生小平，将瑜伽资料和实践整理记录，希望能把我们在瑜伽修习中获得的点滴心得，写出来和大家一起分享。

今天欣闻这些成果将集结成册出版，由衷替她高兴。因为瑜伽也是生活，希望更多的朋友通过这套书形成健康的生活方式和态度。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时那种美妙和纯真的状态。

让瑜伽帮助你擦去灰尘，还原你内心那片梵天的纯净与透彻。

感谢生活，感谢瑜伽，感谢所有支持我的中国朋友！



L.K. Lehmer





把美与健康送给每一个人

不久前曾看到《Time》杂志的一篇文章：“如果地球上发生了巨大的变动，面临人类灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。印度人只需要美国人所需养分的1/50便可以活下去……印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得百坚不摧。”

诚然，瑜伽的美丽与神奇正被越来越多人所认同，从印度到西方，从英国皇室贵族到美国好莱坞名模巨星，从华尔街富商巨贾到朝九晚五的都市上班族，都纷纷将瑜伽视为修身养性、抵御疾病的最好运动方式。

其实，每个人都可以选择健康快乐的生活，无论贫穷与富有，都可以用瑜伽的心态去面对生活。瑜伽不仅可以美化调养身体，还能规范你的生活习惯，放松内心世界。

有很长一段时间，我都想将这些在瑜伽修习中获得的心得，写出来和大家一起分享。经过多年的积累与整理，在我的老师Lalit Kumar Lohmorh大师的悉心指导下，这套“时尚瑜伽馆”丛书终于面世。

它们包含了最为经典的瑜伽体位动作、我和其他几位资深瑜伽教练多年的教学实践及瑜伽生活饮食方方面面，在体位动作教学的同时，帮你形成真正的瑜伽生活方式。为方便在家中阅读学习，我们将有些体位重新编排变化，尽量符合现代人生活工作需要，可以随时随地轻松练习。

在此要感谢Lalit Kumar Lohmorh老师的指导，感谢各位教练、学员朋友的支持。

最后，还要提醒您，在日常生活中保持开朗、率真、积极、乐观、谦逊、努力的心态对瑜伽的修习也十分重要。请您从本丛书中针对性地选择适合您的瑜伽书籍，实现您追求的梦想！

愿与您一同分享健康！享受青春！享受快乐！



目录 Contents

PART1

亲子互动看这边

你和孩子因瑜伽而优秀.....	02
瑜伽, 让你和孩子的世界更近一些.....	03
亲子瑜伽, 全球风靡的亲子之道.....	04
亲子瑜伽的注意事项.....	05
瑜伽辅助用具.....	06

PART2

健康篇——妈妈愿你能健康

热身运动——手腕、脚踝、膝盖.....	08
热身运动——拜日式.....	12
踩三轮车式.....	14
战士二式.....	15
轮式.....	16
山形呼吸练习.....	18
天鹅式.....	20
门闩式.....	22
风吹树式.....	23
坐角式.....	24
手拉手背部扭转.....	26
侧伸展式.....	27
跷跷板式.....	28
划船式.....	29
鱼式+背部前曲.....	30
推磨式.....	32
屈膝侧伸展式.....	34

PART3

趣味篇——妈妈愿你能快乐

小蜜蜂.....	36
战士式.....	38
小船式.....	39
猫伸展式.....	40
小蛇式.....	42
鸵鸟式.....	44
分腿伸展式.....	45
飞翔式.....	46
双人鱼式.....	47
跨坐式.....	48
亲子坐角式.....	50
趴趴熊式.....	51
升降机.....	52
藏猫猫式.....	53
侧剑式.....	54
背部舒展式.....	55
单腿交换背部伸展式.....	56
桥式.....	58
山式+上狗式.....	59
船式.....	60
木马式.....	61
爬山式.....	62
林老师亲子笔记: 如何让孩子更快乐.....	63



PART4



智慧篇——妈妈愿你是个聪明宝宝

小树式.....	65
手拉手伸腿式.....	66
手拉手伸背式.....	67
射箭式.....	68
展胸式.....	69
小推车式.....	70
弹跳.....	71
光泽式.....	72
金钢坐式.....	73
半脊柱扭转式.....	74
成长式.....	75
毗湿奴式.....	76
舞蹈式.....	78
单腿站立平衡式.....	79
虎式.....	80
肩倒立.....	82
平衡二式.....	84
莲花坐变式.....	86
林老师亲子笔记：开发智力小游戏.....	87



PART5



心灵篇——走进孩子的心灵小花园

简易坐姿与冥想.....	90
莲花坐.....	91
嗡嗡式练习.....	92
挺尸式放松.....	92
母子金刚坐.....	93
林老师亲子笔记：八种父母当不得.....	94

PART6



情感篇——妈妈我爱你

按摩背部.....	97
背部放松.....	98
拍打放松.....	99
爱抚式放松.....	100
托举式放松.....	101
腿部放松.....	102

附录：亲子瑜伽食谱.....	104
----------------	-----

PART1 亲子互动看这边

走进亲子瑜伽，享受别样温馨

亲子瑜伽作为比较适合妈妈和孩子进行互动的练习，不仅是一种孩子喜欢的游戏，更能锻炼孩子的体质，开发孩子的智力，让妈妈和孩子的关系更融洽。让我们一起来看一下亲子瑜伽的起源、风行和作用吧，让我们一起选择亲子瑜伽！

- ◎你和孩子因瑜伽而优秀
- ◎瑜伽，让你和孩子的世界更近一些
- ◎亲子瑜伽，全球风靡的亲子之道
- ◎亲子瑜伽的注意事项
- ◎瑜伽辅助用具



你和孩子因瑜伽而优秀

“瑜伽”（Yoga）这个词的意思就是“结合”（Joining），与颠扑不破的真理结合，让精神从一切分离感觉中解脱出来，使之不再受到诸如时间、空间或因果等幻觉的限制，从而获得身、心、灵三者的升华，享受平和与喜悦。



传说在5000年前的古印度，8000米的圣母山上，众多追求心中神圣的人聚集，洗涤内心并接近圣灵。在神秘的寺院、在乡间小茅屋中、在喜马拉雅山洞穴、还有茂密森林中心地带，虔诚的瑜伽修持者用独特的方式修炼瑜伽。最初的瑜伽传播是由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒，而后瑜伽渐渐在印度大众间流传开来。

瑜伽的习练，让人逐渐学会控制意识，平静大脑，享受内心的和谐与宁静。瑜伽体式练习不仅可以锻炼完善全身的每一个部位，使肌肉、关节以及脊柱和整个骨骼系统更为有力和协调，而且可以锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身内里充满活力与健康。瑜伽呼吸能让内心的不安与焦躁消除，有效帮助控制意念，使人平静；瑜伽冥想练习，使人心灵清澈，更容易控制自我的内心。

瑜伽被公认为是世界上最多样化的健康运动，它跨越了多种文化、历史的延续，千年的文化基石为我们提供了宝贵的经验，我们找到了更好的方式，可以让自己和孩子更加容易控制自我的意识，控制自我的身体，在不平静的世界里寻求内心平静。

为何孩子因瑜伽而优秀？

孩子练习瑜伽好处大过于成人，在姿势调整、提升专注力、增加耐心等方面都有很大帮助。孩子若平常坐姿、站姿不良，练习瑜伽可以获得改善；孩子在瑜伽练习过程中，可以强健呼吸系统，帮助排毒，提升身体的新陈代谢力，进而提高抵抗力；瑜伽还能提升孩子专注力、增加耐心、平稳思绪、加强记忆力及学习能力。



瑜伽，让你和孩子的世界更近一些



每个宝贝都是可爱的天使，随着宝贝们长大，他们可爱茁壮、天真无邪，虽然有时会调皮得让你感到有些头疼：注意力不会集中在某处超过3分钟，喜欢上课走神，不知缘由的敏感爱哭，或脾气暴躁容易发怒……这些问题几乎每个家长都深有体会，但这就是孩子。每个孩子都有自己的天性，他们有优点也有缺点，这时当家长用正确的方式因势利导，培育孩子们，看到他们在自己的教育下能茁壮成长，也一定是一件非常开心的事情。

玩耍就是孩子的天性。鲁迅先生说：“游戏是儿童最正当的行为。”著名教育家陈鹤琴也说：“小孩子在家里，一定要有相当的东西玩，相当的事情做，要晓得不玩不做，不会发展的。”

亲子瑜伽，在孩子的眼里就像游戏一样有吸引力，它可以让孩子们和家长作为平等的个体，在一起成就一项事情；孩子身体特有的柔韧性可以让他们更容易获得成就感，这些意义在孩子心目中可是举足轻重的。让孩子把瑜伽当作游戏和家长互动，让我们和孩子在亲子瑜伽的世界里，共同获得一次成长的经历。

和孩子们在一起，我们永远不会感觉老。



亲子瑜伽，全球风靡的亲子之道

亲子瑜伽的发源、历史

瑜伽发源于印度，在印度，亲子瑜伽以及儿童瑜伽都非常盛行。印度学校中，普遍将瑜伽作为一项课程，以供孩子们练习；在瑜伽传播比较好的欧美国家，亲子瑜伽也受到瑜伽练习者和儿童们的欢迎。在中国瑜伽普及比较好的城市中，亲子瑜伽也在悄然兴起。

亲子瑜伽没有年龄的具体界限，孩子们的年龄一般在1~12岁，这本书介绍的是更适合5~12岁年龄段的孩子们的瑜伽体式。

亲子瑜伽中最强调的是“亲”字，通过家长和孩子相互合作，让孩子们以独立个体身份与家长平等交流，共同配合完成瑜伽体式。

在亲子瑜伽中，更注重的是对孩子身体柔韧性、平衡性、协调性等方面的锻炼；体式过程中家长应对孩子以想象力的辅助，用鼓励来培养孩子的自信心和兴趣。

亲子瑜伽对年轻妈妈、孩子的好处

亲子瑜伽对孩子好

拥有健康体魄：亲子瑜伽可以锻炼孩子的体魄，让孩子柔韧的身体在亲子瑜伽游戏中得以发挥；让孩子拥有修长挺拔的形体，使孩子的免疫力得到增强，更容易培养孩子的自信心。

提高情商与智商：经常练习瑜伽，可以让孩子专注力更加持久，思想更加平和，易于和家长交流。让孩子觉得瑜伽是自然的事情，不知不觉中为孩子培养了一个可以终身受益的兴趣。

亲子瑜伽对你更好

瑜伽的练习可以让你的身体在一天天练习中，发生着让人吃惊的变化。形体逐渐变得曼妙，摆脱臃肿；更重要的是，瑜伽可以令你心静平和，帮助你找到在喧闹的世界中可以平静下来的钥匙。让孩子有个梦想中的漂亮妈妈，不是我们的愿望吗？

亲子瑜伽能够让平时不易完成的体式，经过两个人的合作，变得更加易做和富有趣味；它给予我们的不仅是健康的体魄，还有家长和孩子间的幸福感和满足感，这种情感在整个亲子瑜伽中可以互动循环，让家长感到放松，让孩子获得被关注和爱护的良好互动，带给我们的是瑜伽赐予的健康和欢乐。



亲子瑜伽的注意事项

1. 练习亲子瑜伽过程中，培养孩子的兴趣很重要。孩子们天生好动，动作敏捷迅速，喜欢变化和新奇的事物，家长可以用模仿游戏的方式，激发孩子的创造性和兴趣，培养他们的成就感。

2. 不可勉强孩子和自己。瑜伽的过程要在舒适伸展和愉悦的状态下完成，发生任何拉伤和疼痛不适一定要及时中止。如果孩子有逆反的行为也请及时停止，并找出好的引导方式。如果你们很疲惫，也不要继续练习。

3. 高强度支撑的体式不宜于孩子练习，颈部幅度大的动作也不宜于孩子练习。

4. 孩子本质是喜欢安静和专注的氛围的，家长首先应沉静下来，孩子就很容易安静了。

5. 尽量选择空气流通比较好、宽阔的场地练习。一条质量好的瑜伽垫会让瑜伽更加安全，如果没有，请以毛毯等代替。

6. 练习由简及难，循序渐进。每次练习不宜超过1小时。



瑜伽辅助用具

修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐练习。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。

瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道古的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以，并且在开始练习前，除去手表、腰带及其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



音乐

练习瑜伽时，可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐。班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等，都是不错的选择。

其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。



PART2 健康篇——妈妈愿你能健康

孩子的健康成长，是每个妈妈的愿望，现在，我们一起来做一下亲子瑜伽中的健康体式，伸伸胳膊、伸伸腿，让健康伴随我们左右，一起来浇灌我们的希望之树，让它开出美丽的花朵。

- ◎暖身运动——手腕、脚踝、膝盖
- ◎暖身运动——拜日式
- ◎踩三轮车式
- ◎战士二式
- ◎轮式
- ◎山形呼吸练习
- ◎天鹅式
- ◎门闩式
- ◎风吹树式
- ◎坐角式
- ◎手拉手背部扭转
- ◎侧伸展式
- ◎跷跷板式
- ◎划船式
- ◎鱼式+背部前曲
- ◎推磨式
- ◎屈膝侧伸展式



热身运动——手腕、脚踝、膝盖

功效

放松手臂与腕关节，使练习姿势安全进行。

步骤

1. 简易坐姿，双手握拳，双臂伸直向前与肩同宽。



2. 手指分开，指尖向下压低，调息1次。手腕翻转，双手相对贴紧，指尖向上，调息1次，循环练习10次。





3. 双臂伸直向前与肩平行，双手握拳，
顺时针旋转手腕10次。



4. 逆时针旋转手腕10次。



脚踝

功效

放松并强健脚踝、脚趾，增强膝盖韧性。

步骤

1. 坐姿，双腿伸直，双手撑地。呼气，脚背绷直，趾尖向前。



2. 吸气，趾尖内勾，膝盖伸直。循环练习10次。



3. 双膝伸直，脚尖由内向外慢慢画圆圈10次。



4. 双膝伸直，脚尖由外向内慢慢画圆圈10次。

