



陪宝贝 玩瑜伽

Baby & Child
Yoga



小手牵大手，
健康养生动一动

戴馨汝 著

随图书赠送精美VCD



悦智文化

世界图书出版公司



陕版出图字(25-2005-018)

图书在版编目(CIP)数据

陪宝贝玩瑜伽 / 戴馨汝著. —西安: 世界图书出版西安公司,
2005.5

ISBN 7-5062-7507-4

I. 陪... II. 戴... III. 瑜伽术 - 儿童读物 IV. R214-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043416 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行

《陪宝贝玩瑜伽》悦智文化馆 初版:2005 年

陪宝贝玩瑜伽

主 编 戴馨汝
责任编辑 齐琼雷丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号
邮 编 710001
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 国营五二三厂
开 本 889×1194 1/24
印 张 6
字 数 40 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7507-4/Z·127
定 价 26.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



作者简介

戴馨汝

专业瑜伽老师

学习瑜伽已有16年历史

曾任YMCA及救国团等团体之专任瑜伽老师

大爱电视台“现代新素派”之现场瑜伽教学老师

畅销书《第一次学瑜伽》作者



宝贝玩瑜伽，好处多得数不完！

1. 强化肌肉及血液代谢。
2. 使肌腱收缩并刺激骨膜，使骨骼更结实、发达。
3. 运动时肌肉筋骨的活动会以神经传导到大脑的皮质细胞，所以练瑜伽可使头脑变聪明。
4. 培养正确的姿势，预防弯腰驼背、O型腿。增加身体的耐力、持久力及灵活度。
5. 将瑜伽融入游戏，可使瑜伽更活泼、有变化。对运动神经、智力及人格发展有莫大帮助。
6. 增强肺活量与肺部功能，强化体质、预防感冒并增加抵抗力。
7. “婴儿并非全靠食物而长大，乃因喜悦而成长！”练瑜伽还可让小孩子更加开朗喜悦，成为乐观进取、充满自信的小天使！



陪宝贝玩瑜伽

戴馨汝 * 著



世界图书出版公司

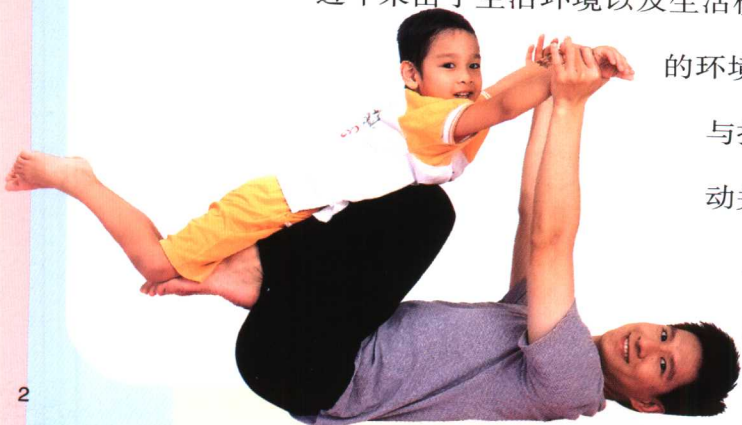
西安 北京 广州 上海

知觉动作功能是儿童发展的基础

孩子就好比上天赐予的宝贵种子，只要有适当的环境与丰富的资源，就一定会努力地发芽茁壮。孩童的发展亦是如此，只要有良好的照顾支持以及适当的环境刺激经验，就可以使得孩子能健康成长、高效率学习、自我成就、快乐生活。知觉动作刺激便是其中最重要的一环。

借由肢体操作以及游戏活动，孩子可以获得大量本体、前庭以及触觉等知觉动作的刺激与经验，这些刺激经验不但是帮助孩童发展成长的三大基础系统——触觉系统、前庭系统以及本体系统，更具有可促进整合并发展其他精进的高阶认知互动、学习技巧以及心理情绪等功能，进而影响孩童未来的社会适应与社经成就，实在不可轻忽与小觑。

近年来由于生活环境以及生活模式的剧烈变化，使得孩童的环境刺激资源受到严重的剥夺与扭曲；再加上家庭结构与互动关系的改变，过度的保护与成人沙文主义价值观的偏废，更进一步限制了孩童



获取宝贵知觉动作发展的机会与经验。所谓“用进废退”，儿童的发展亦是如此，过度的保护事实上不但不能帮助孩童的发展，反而更会剥夺孩童发展的资源与经验；相反的，家长若能采取健康且开放的心胸与态度，多鼓励、参与并提供给孩童多元丰富的知觉动作刺激与亲子互动经验，不但能促进孩童良好的发展，开发其最大潜能，更可以参与体会珍贵且快乐的亲子互动，同时建构良好的亲子关系。

在此由衷祝贺戴老师的新书发表，并期盼借由良好且实用的亲子瑜伽推广，能帮助更多孩童健康快乐发展，进而改善孩童及家长的生活品质以及生活满意度。

台安医院 小儿复健科 暨 儿童发展复健中心 主任



亲子瑜伽，游戏瑜伽

放眼现今，许多家庭都是父母皆工作的双薪家庭，他们不是将小孩托给长辈、保姆，就是交给托儿所或安亲班照顾，和孩子相处的时间少之又少，无形间亲子的距离渐渐疏远。孩童独于环境中接触的不是电视便是电脑，单向的交流也容易使孩子在成长的过程缺乏温暖，这对其身心健全发展影响甚巨。

其实学瑜伽是不分年龄的，也并不是大人的专利，尤其儿童瑜伽早已在欧美各国风行多年，只是在国内目前尚处于萌芽阶段，因此我在儿童瑜伽的课程当中，融入了亲子互动的部分。因为我发现陪着小朋友一起以轻松的游戏方式玩瑜伽，不但可以帮助训练他们的体力、耐力，也增强其活动力，并能增进平衡感和专注力，进而促进智能发展，使小朋友更聪明、更有自信心。

以我多年丰富的瑜伽教学经验，在本书中设计了许多简单又有趣的瑜伽动作，尤其针对不同年龄层的孩童搭配适合的瑜伽动作，就如从宝宝出生一个月后，便可以为他做简易的身体按摩，借



由指腹的轻柔触碰，宝宝可以直接感受到父母的爱与关怀，得到心灵上满足的安全感，情绪也更为安稳。现代人教养小孩的方式，不仅仅是希望孩子白白胖胖，更注重其他如感官协调、学习敏锐、性情开朗、情绪稳定的全方位均衡发展，因此借由柔软的瑜伽动作，爸妈随时皆可以与宝宝一同分享视觉与感官知觉的体验，从小培养宝宝好奇心、肢体灵活度与安定心神的能力，以及美好记忆的经验值累积。

瑜伽是一种很好的体能锻炼，只需要一个不大的空间，就能让小朋友尽情释放内在的能量，学习平衡及协调身体的不同感官体验，如学猫咪般的软柔矫健、蝴蝶般轻盈飞舞，或者若是喜欢的话，就作一棵树吧！在瑜伽游戏中，孩子能愉快地活动肢体，亲子间的感情亦更加和谐、更加亲密。

戴馨汝



CONTENTS

陪宝贝玩瑜伽
目录

推荐序 → 2

自序 → 4

让孩子赢在起跑点上 → 10

亲子瑜伽的练习重点 → 11

瑜伽运动辅助用具介绍 → 12

PART 1* 宝宝的柔软世界 → 14

一、第一次亲密接触

* 头部按摩, 胸部按摩 (心心相连) → 17

* 脸部按摩 → 18

* 腹部按摩 → 20

* 手臂按摩 → 22

* 腿 & 脚部按摩 → 24

* 背部按摩 → 26

* 臀 & 腿部按摩 → 27



二、聪明宝贝瑜伽动动操

一~三个月

* 小小蛇式 → 29

* 脚趾运动 → 30

* 侧弓式 → 31



三~六个月

* 手臂曲伸运动 → 32

* 小树式 → 33

* 小剪刀 → 34

* 手臂上举下弯运动·摇篮床 → 35

* 小蜜蜂 → 36

* 空中小飞侠 → 37

六~八个月

* 折衣服运动 → 38

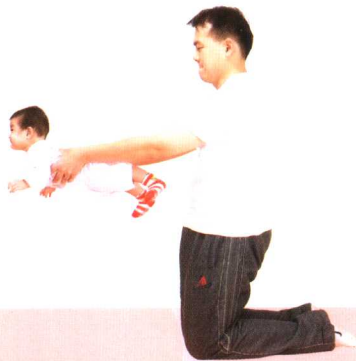
* 婴儿式 → 39

* 空中仰卧式 → 40

* 小船式 → 41

* 仰卧起坐式 → 42

* 仰卧起立式 → 43



八~十个月

- * 胜利式 → 44
- * 踩三轮车式 → 45
- * 脚踝伸展式 → 46
- * 直升机式 → 47
- * 小云雀式 → 48
- * 坐花轿式 → 49



十~十二个月

- * 弹簧脚式 → 50
- * 前弯寻宝·小小手推车 → 51

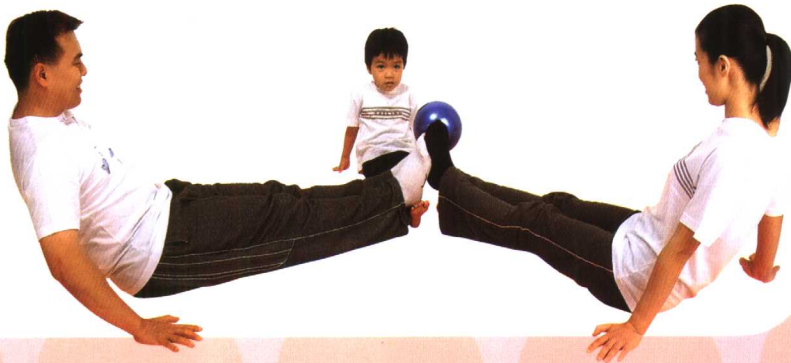


一岁~一岁六个月

- * 太空摇篮 → 52
- * 穿山越岭 → 53
- * 翘翘板 → 54

一岁六个月~二岁

- * 拔河 → 56
- * 小泰山 → 57



- * 双人脚踏车 → 58
- * 小蝗虫 → 59
- * 小猫咪过山洞 → 60
- * 与球共舞 → 61
- * 进阶式: 摇摇船 → 62
- 小飞机 → 63
- 过山洞(狗式) → 64
- 滚球式 → 65



二岁~三岁

- * 小企鹅传球 → 66
- * 还君明珠 → 68
- * 抛绣球 → 69
- * 夹球抬腿式 → 70
- * 无尾熊 → 71
- * 进阶式: 倒立式 → 72
- 大球仰身式 → 73

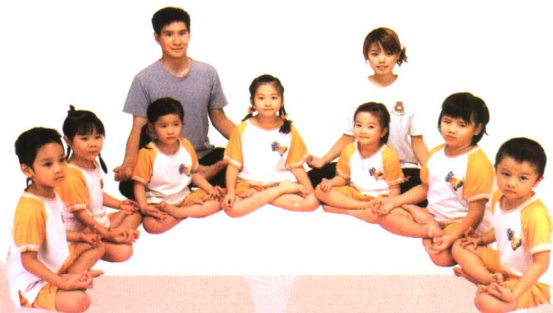
PART 2* 小朋友的异想空间 → 74

一、伸展暖身操

- * 转身望一望 → 76
- * 肩膀抬一抬 → 77
- * 单手勾姿 → 78
- * 大脚带小脚 → 79
- * 鹭鸶式 → 80
- * 合跏前弯后仰式 → 81
- * 打电话 → 82
- * 颈部转一转 → 84
- * 大手包小手 → 86
- * 半月式 → 87

二、沉静心灵的秘密花园

- * 大小莲花朵朵开 → 89
- * 大休息式 → 90



三、亲子瑜伽~快乐游戏

二岁~三岁

- * 脚趾运动 → 97
- * 襁褓式 → 98
- * 拱桥式 → 100
- * 蝴蝶式 → 102
- * 小狮王 → 104
- * 花开花谢 → 105
- * 进阶式：轮式 → 106
- 降落伞式 → 108
- 前滚翻 → 109



三、亲子瑜伽~快乐游戏

八岁~十二岁

- * 太空椅 → 110
- * 树式 → 111
- * 搭肩压背式 → 112
- * 比翼齐飞 → 113
- * 木偶式 → 114
- * 剪刀、石头、布 → 118
- * 骆驼式 → 120
- * 小松鼠 → 121



*阶式：侧弯 → 122

金字塔 (蝴蝶式进阶) → 123

分腿式 → 124

小白鸽式 → 125

牛面式 → 126

小卧佛式 → 127

四、全身爱的 MASSAGE

* 头部按摩 → 128

* 脸部按摩 → 129

* 胸部按摩 → 130

* 手臂&肩部按摩 → 131

* 腹部按摩 → 132

* 腿&脚部按摩 → 133

* 背部按摩 → 134

* 臀&腿部按摩·脚部按摩 → 135



附录：宝宝的健康饮品 → 136

4个月以上

*苹果汁*草莓汁*菠萝汁*香蕉米奶

6个月以上

*木瓜泥*柳橙汁*奇异果汁*哈密瓜汁

*南瓜汤*麦草茶

10个月以上

*番茄汁*鲜梨汁*葡萄汁*荸荠茶*甘蔗汁

*枸杞茶

1岁以上

*西瓜柳橙汁*凤梨胡萝卜汁*葡萄优格汁

*葡萄柚蔬菜汁*莲枣汁*山药泥枣



让孩子赢在起跑点!

瑜伽是上天赋予人们自然健康的礼物!如同宝宝在妈妈肚子里的胎动,仿佛这是种与生俱来的本能,孩子学瑜伽,从小开始,不仅可以训练其柔软度与专注力,在往后的人生道路上,更可以借由瑜伽运动,维持身心健康及愉悦的人生观。

1. 瑜伽可强化肌肉及血液的代谢作用,运动时所消耗的热量比不运动时多出三倍,氧气的消耗多出七倍,使得肌肉因运动而成长,更加强壮。
2. 做瑜伽运动时会收缩到肌腱并刺激骨骼上的骨膜,促进骨骼的形成,使骨骼更结实与发达。
3. 做瑜伽运动不只会使小朋友四肢发达,头脑也会变得不简单。因为运动时肌肉筋骨的活动会通过神经的传导直接传送到大脑的皮质细胞,从而产生相对的作用,因此肌肉的活动,也同样活动到大脑。有位学者西丘诺瓦说:
“无数大脑活动的模式,表现于外的现象就是肌肉的活动。”
4. 瑜伽可培养正确良好的姿势,并预防弯腰驼背、“O”形腿等,并使运动能力发达,增加身体的耐力、持久力及灵活度。
5. 把瑜伽运动融入游戏当中,让瑜伽更活泼、更富于变化,对孩子智力的发展、运动神经反应的灵敏度及人格发展有莫大的帮助。
6. 有句谚语说:“婴儿并非全靠食物而长大,乃因喜悦而成长!”可见喜悦的心情对身体的健康及成长有极大的帮助,而瑜伽会让小孩子变得更开朗、喜悦,并成为一个乐观进取、充满自信与活力的小天使喔!
7. 瑜伽可以强化体质,增加肺活量,强化肺部功能,并能预防感冒增加抵抗力。



亲子瑜伽的练习重点

1. 练习瑜伽时，心情必须不急不躁，保持轻松愉快。
2. 健康的身体是碱性的，因此平时须多吃碱性食物，如蔬菜、水果、五谷杂粮等，中医五行的理论提到：“青色入肝、赤色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾”，因此最好五种颜色的蔬果能同时配合食用，来改善、强化体质。尽量少吃肉类、海鲜等属于酸性的食物。
3. 尽量不要吃油炸物及烧烤的食物，因为易产生致癌物质，也不要吃太多加工食品，因为其中的防腐剂及添加物对身体皆有害处，是健康的杀手。
4. 要在空气清新且通风良好的地方练习。
5. 不要在太硬的地板上练习，最好在地上铺一层软垫子，以防受伤。
6. 练习瑜伽前后 1 个半小时内，请勿进食，也不要马上喝饮料，若口很渴，可喝温开水，先含在口中，再慢慢吞下。
7. 练习瑜伽前一定要先做暖身操来热身，以免造成运动伤害。
8. 正确的瑜伽术，应先由静坐开始，让身心安定，保持喜悦、开朗的心境，才能达到最佳效果。
9. 养成早睡早起的习惯，尽量避免在睡前做瑜伽游戏，以免小朋友在欢乐之余，兴奋得睡不着觉。而且最好在做完瑜伽运动之后来一段舒缓的亲子 Massage，为小朋友创造一个优质的睡眠。
10. 每个小朋友的柔软度不一，练习时动作要轻、慢、柔，不能太过勉强，以免拉伤。
 11. 练习静坐或大休息时，身体最好盖着小毯子，以免着凉。
 12. 如果小朋友身体不适，不要勉强练习，等复原后再行练习。
 13. 练习时，穿着棉质的衣服较为舒适，并利于活动。
 14. 练习过程中，小朋友的态度认真，用心投入时，大人要适时地鼓励、赞美他。



瑜伽运动辅助用具介绍



做瑜伽真的必须天生软骨才能做得到吗？其实只要善用瑜伽工具，便可以循序渐进地轻松练习瑜伽，即使是高难度的动作，也可以做得到。

辅助用具 1：瑜伽垫

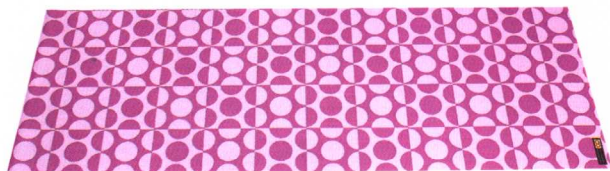
瑜伽垫是练习瑜伽最基本的用具，选用专业的瑜伽垫，不仅质地柔软、弹性佳，可帮助减少身体与地面直接接触造成的疼痛感，并阻绝地面散发出的寒气；同时具备良好的止滑效果，可防止因滑动而造成运动伤害。能有效辅助瑜伽运动的伸展与平衡，提升运动安全与舒适程度，是亲子放松与练习瑜伽的优质工具。

种类：素面 & 印花两种

尺寸：61cm(W) × 173cm(L) × 6mm(H)

材质特性：

- 1.新式配方创造优质的亲肤触感。
- 2.止滑效果佳。
- 3.韧性佳、抗张力强，不易因推挤而破损撕裂。



辅助用具 2：伸展带

色彩丰富的瑜伽伸展带，约可承受最大 70 千克以内的拉力，足以负荷个人瑜伽运动之拉力。可协助双手于背后相接或伸展脚筋动作停留的辅助之用等。

材质特性：高级棉质织带，质感及触感佳。

总长约 180cm，无弹性。



辅助用具 3：三合一弹力带

可用于运动伸展。瑜伽、水中有氧及普拉提斯练习使用，拉力均匀，可锻炼漂亮的肌肉曲线。三条一组，三种不同拉力。

尺寸：120cm(L) × 15cm(W) × 0.3~0.6mm(H)

材质特性：高品质的乳胶

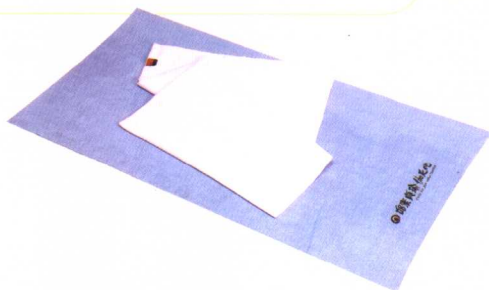


辅助用具 4：瑜伽专用铺巾

触感柔软的运动毛巾，采用特殊的材质，使用安全舒适，不会掉落棉屑，触感细致，吸汗性佳，适合小宝宝做按摩或亲子瑜伽时使用。

尺寸：61cm(W) × 173cm(L)

材质特性：新科技毛料，吸水率为一般毛巾的 7 倍。

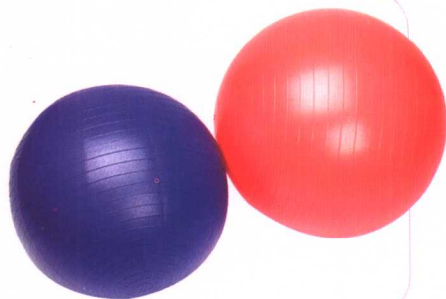


辅助用具 5：防爆健身球

是增进亲子瑜伽寓学习于游戏中的最佳辅助工具，运用防爆健身球练习，可依瑜伽运动姿势与瑜伽球有效的滚动结合，帮助训练孩子的前庭平衡系统，刺激脑部生长发育。

重量：1.2kg

材质特性：型胶 PVC，具防爆的安全性。



辅助用具 6：瑜伽砖

由于许多初学者进行静坐时，往往膝盖无法正确碰到地面，借由瑜伽砖的辅助，有助减轻大腿两侧不当的拉力，避免不必要的运动伤害，而且使用瑜伽砖亦可帮助集中心神，增加柔软度，使瑜伽练习效果加倍。

尺寸：9cm(L) × 5.5cm(W) × 3cm(H)

材质特性：硬度 50(另有硬度 30 及 75 的选择)

