

新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持

*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

快乐生活之 亲子瑜伽

黄小曼 矫林江 / 主编

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构

✿ 联合监制 ✿

权威瑜伽机构五年研发
国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练体位示范



亲子间最IN的时尚运动
亲子间最有效的肢体沟通
亲子间心灵契合的必备选择

随书赠送

价值千元报名优惠
价值百元免费体验

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活之亲子瑜伽/黄小曼, 矫林江主编. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
(瑜伽生活方式)
ISBN 978-7-113-11828-0

I. ①快… II. ①黄… ②矫… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第160371号

书 名: 快乐生活之亲子瑜伽
作 者: 黄小曼 矫林江 主编

责任编辑: 范晓婷
策划编辑: 田 军
版式设计: 鑫联必升文化
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 787mm × 1000mm 1/16 印张: 7.5 字数: 169千字
书 号: ISBN 978-7-113-11828-0
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电 话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)
打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电 (021) 73187

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】

*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

快乐生活之

亲子瑜伽

黄小曼 矫林江 / 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



丛书 序

——生活在高处，瑜伽是禅音

瑜伽

是什么？它是一种生活方式。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。”

瑜伽生活方式：生活在高处，瑜伽是禅音。

自然之所以伟大，太阳之所以放射光芒，江河之所以奔腾，万物之所以生长，宇宙之所以生生不息，是源于天地之间的一种浩浩正气。中国哲学称之为“道”，瑜伽哲学解析为“梵”，那是宇宙的精神和灵魂。瑜伽则是解读这奥秘的要诀。要完整地介绍和阐述瑜伽的历史和哲学实在太难，我只能用形象的方式来表达这种意境。

瑜伽让我们把生活每一次的暗流和风雨当成风景，每一次的伤害和挫折当成历练，每一次的物欲和杂念当成诱惑，每天每刻都感受到当下的真实，并且用时光和时间的空隙去冥想和感恩。瑜伽指引着我们的生活走向高处，走向峰顶，指引着我们去寻找百年后与自然的相视而笑，天人合一。

无论是贫贱或富贵，幸福或忧伤；也无论是正在承受苦痛，还是享受欢乐，每一天的阳光都会如约而至，哪怕是

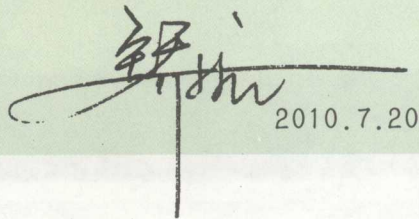
被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。

我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。

在此我要感谢中国铁道出版社的田军老师，是他与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生们的，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marina，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着低烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、吴娱娱等。需要特别感谢的还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

我们所做的一切就是为了让您看到一套完美的瑜伽丛书，为了您身心的健康，让我们牵手共同托起中国瑜伽这轮太阳。


2010.7.20

本丛书作者之 瑜伽



印度著名瑜伽导师H·H Rujya与矫林江导师合影



著名主持人杨澜与凭海听风教练合影



北京生活频道参访教练黄小曼



凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



著名歌唱家蒋大为
与凭海听风教练合影

情缘



著名歌星主持人巫启贤
光临凭海听风



著名主持人鲁豫与凭海听风教练合影



国家艺术体操部部长谢颖
与凭海听风教练合影



“关东明星坊”主持人德江专访凭海听风教练

序

漂亮妈妈，乖乖宝宝



几年前我们就与一家全球五百强企业合作开发产前和产后瑜伽，在很多妇产科专家的支持下，我们取得了很大的成绩。与此同时，我也在思考另外一个问题：如何让年轻的父母学会与孩子相处？如何呵护可爱的宝宝快乐健康地成长呢？在经过3年的研发，我们终于完成了这本亲子瑜伽图书的编写。

黄小曼老师一直在与北京的许多幼教机构合作开展幼师瑜伽教学和亲子瑜伽辅导。任何淘气和任性的孩子都会听她的话，看着她与那些小天使相伴相随的温馨场面，不仅男人会嫉妒，连孩子的母亲也会感到不可思议。为什么呢？这就是亲子瑜伽的魅力所在！

亲子瑜伽就是一种父母亲与孩子深层次地沟通。在自然、宽松的环境中，通过呼吸的调整、体位的互动，甚至是简单的静坐让母子之间的交流变得更顺畅和默契。母亲与儿女的浑然一体地交融，是瑜伽的天人合一，是瑜伽的哲学体现。

孩子是生命的延继，是命运无法抗拒的一次给予。是上苍馈赠于我们的一份礼物。我们要给她一对翅膀，用父母曾赋予我们的那些关爱去呵护，去浇灌那自然当中最宝贵的蓓蕾。

让我们珍惜那待放的花朵，看着他们如小树一样茁壮地成长。让我们闭上眼睛，关注呼吸，在自然中，感觉生命与时间的流逝。

漂亮妈妈们，乖乖宝宝们，我们一起瑜伽吧！

锦华



目录 | CONTENTS

第 壹 章 关于亲子瑜伽

第一节 亲子瑜伽

14

什么是亲子瑜伽

第二节 了解亲子

16

1. 亲子教育

20

2. 亲子班

第三节 亲子瑜伽练习注意事项

22

1. 亲子注意

24

2. 家长注意

第四节 亲子瑜伽练习益处

26

1. 家长

26

2. 宝宝

26

3. 亲子益处



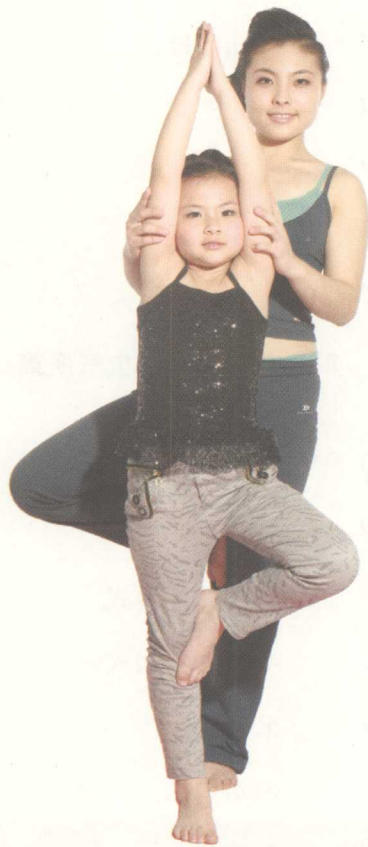
第 贰 章 亲子瑜伽体位

第一节 亲子——热身篇

- 30 1. 头部转动
- 32 2. 手臂转动
- 34 3. 扩胸运动
- 36 4. 腰部转动
- 38 5. 奔马式
- 40 6. 跳跃式
- 42 7. 斜板撑
- 44 8. 展臂调息

第二节 亲子——超级宝宝篇 (0~3岁)

- 46 1. 战士二式
- 47 2. 升降机式
- 48 3. 飞天式
- 49 4. 船式
- 50 5. 不倒翁式



第三节 可爱宝宝成长篇 (4~6岁)

- 52 1. 山式调息
- 54 2. 半月式
- 56 3. 布娃娃式
- 58 4. 铲斗式
- 60 5. 青蛙式
- 62 6. 蝴蝶式
- 64 7. 木马式

第四节 可爱宝宝活力篇 (4~6岁)

- 66 1. 架桥式
- 67 2. 猫式
- 68 3. 飞机式
- 69 4. 顶峰式
- 70 5. 侧腰拉伸
- 72 6. 幻椅式
- 73 7. 摇木马式



第五节 魅力宝宝乐淘篇 (7~9岁)

- 74 1. 山式调息
- 76 2. 半月式
- 78 3. 布娃娃式
- 80 4. 蛇王式
- 82 5. 广角式
- 84 6. 照镜式
- 88 7. 树式

第六节 魅力宝宝气质篇 (7~9岁)

- 90 1. 拖拖式
- 92 2. 战士二式
- 94 3. 直挂云帆式
- 95 4. 蛇击伸展式
- 96 5. 全蝙蝠
- 98 6. 幻椅式
- 100 7. 骆驼式



第 叁 章 做自己的首席瑜伽顾问

- 104 课程时间
- 104 课前引导
- 105 针对多数儿童性格、年龄等因素因材施教
- 106 根据孩子的生理发育过程可以将亲子瑜伽分为三个阶段

第 肆 章 亲子瑜伽相关知识点

- 110 第一节 宝宝教育
- 110 游戏
- 112 音乐
- 113 艺术
- 114 第二节 亲子六大理念
- 115 第三节 其他





第壹章 关于亲子瑜伽



在瑜伽的发源地印度，亲子瑜伽非常普遍。亲子瑜伽没有明确孩子适合练习的年龄，可以说任何父母与孩子共同完成的瑜伽练习过程都可以称为亲子瑜伽，亲子瑜伽是一种很容易让父母和孩子交流的方式。孩子在十二岁之前是最佳的身心可塑期，如果有时由妈妈亲自引导孩子进入瑜伽的美妙温暖世界，教给孩子简单的瑜伽动作，培养孩子的学习兴趣，那么你的孩子一定是自信开朗、健康向上的聪明宝宝。



第一节 亲子瑜伽

什么是亲子瑜伽

亲子瑜伽是指适合儿童与家长共同参与的瑜伽体位法和瑜伽游戏，一般适合3—12岁的儿童与家长一起练习，在整个瑜伽练习的过程中，彼此共同学习和互相扶持，让大家有更多机会互相了解和认识，从而达到促进亲子关系，令亲子关系更融洽、和谐。

在瑜伽的发源地印度，亲子瑜伽非常普遍。亲子瑜伽没有明确孩子适合练习的年龄，可以说任何父母与孩子共同完成的瑜伽练习过程都可以称为亲子瑜伽，亲子瑜伽是一种很容易让父母和孩子交流的方式，亲子瑜伽中强调的是一个“亲”，这不仅是通过瑜伽练习锻炼父母和孩子健康的身心，更重要的是，在这个过程中不是父母占主导地位，也不是孩子占主导

地位，而是他们的关系是平等的，他们在共同完成一个快乐的任务，并且在彼此的合作和互动中增进父母与孩子之间的默契与感情，孩子能从这个过程中感受到父母的幸福心情，而孩子的快乐又会反馈给父母更大的幸福感，这样就创造了不断扩充着的螺旋上升的幸福感，那是一种从家庭向外辐射出来的满足。

亲子瑜伽是一种时尚母子运动。非常适合大人与孩子一起练习的，在舒缓轻柔优美的音乐声中，并在一种轻松愉快的氛围中一起练习瑜伽，促进母子亲情的交流，同时让您亲身去体验和挖掘自己和孩子的潜在能力，从一起修习瑜伽中培养亲情与默契，培养孩子的良好品质、习惯与性格，以及帮助孩子身心的全面良好发展！

亲子瑜伽操之所以在欧美等国流行是因为它有助于全面激发宝宝的潜在能力。它不但有助于帮助及灵活宝宝的身体、提高免疫能力、提升宝宝的运动智能和身体协调能力，而且能帮助宝宝培养注意力，另外通过妈妈与宝宝的肌肤接触与目光交流，让宝宝在运动中找到快乐，增强宝宝自我意识、刺激宝宝触感发育和神经肌肉的发展、使宝宝的睡眠模式更有规律。

柔软的身体是宝宝的强项，却是成人的弱项，所以成人需要恢复宝宝这样柔软的身体，而成人的强项是成熟思想和主观能动性，但这些却是宝宝需要完善和发展的，用妈妈最伟大的爱去关注你的宝宝，以亲子瑜伽的方式和宝宝交流，妈妈的智慧和灵性也会顺着爱的能量传给宝宝的，你的宝宝一定更加聪明，更加健康活泼。在轻松愉快的瑜伽动作中，融合母子的亲情；在欢乐的氛围里，自然放松母子的身心；母子的举手投足间，传达着宇宙能量中的气息。现在的孩子因为种种原因，大多具有肥胖、慢性支气管炎、成长发育不均衡等疾病。瑜伽具有调节内分泌失调的功效，尤其是对孩子的过早发育及肥胖有着很好的调理和抑制作用。越早修习瑜伽对孩子的成长发育越有帮助，可以帮助孩子提高自控能力以及自我心理调节能力，增加孩子身体的协调性、灵活性、准确性，促进身心健康发展，培养坚强的意志及合作精神，增强体质体能，培养家长和孩子之间的感情与默契。

孩子在十二岁之前是最佳的身心可塑期，如果有时间由妈妈亲自引导孩子进入瑜伽的美妙温暖世界，教给孩子简单的瑜伽动作，培养孩子的学习兴趣，那么你的孩子一定是自信开朗、健康向上的聪明宝宝！