

儿童创意瑜伽

Creative Yoga for Children

[美] 阿德里安娜·罗林森 编著
王会儒 赵勇 主译

为 4~12 岁儿童
准备的
有趣的教学课程



通过瑜伽、音乐、文字和游戏来激励孩子

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

儿童创意瑜伽

为4~12岁儿童准备的有趣的教学课程
通过瑜伽、音乐、文字和游戏来激励孩子

[美] 阿德里安娜·罗林森 编著

王会儒 赵勇 主译

贵州师范学院内部使用

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Published by agreement with the North Atlantic Books through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LCC.

美国North Atlantic Books 授权河南科学技术出版社

在全球独家发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究。

备案号：豫著许可备字-2019-A-0016

图书在版编目（CIP）数据

儿童创意瑜伽 / （美）阿德里安娜·罗林森（Adrienne Rawlinson）编著；王会儒，赵勇主译. — 郑州：河南科学技术出版社，2020.1

ISBN 978-7-5349-9719-8

I. ①儿… II. ①阿… ②王… ③赵… III. ①瑜伽-儿童读物 IV. ①R793.51-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第218717号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市郑东新区祥盛街27号 邮编：450016

电话：（0371）65737028 65788629

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 林

责任编辑：马晓薇

责任校对：崔春娟

封面设计：张 伟

责任印制：朱 飞

印 刷：河南省环发印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：720 mm × 1020 mm 1/16 印张：9.75 字数：144 千字

版 次：2020年1月第1版 2020年1月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

献给史蒂夫、朱莉娅和卢克——我爱你们。

致谢

感谢汤姆和雪莉·斯莱、德布·坎宁安、卡伦·加德纳、珍·麦克莱恩、艾丽丝·威廉斯、加里·森特、梅林达·克拉克、希瑟·林恩·贝里、简·弗伦奇、梅林·钟-鲁滨逊和戈德·菲蓬，并特别感谢我的老师莫琳·雷。我还要感谢书中的孩子们：佩里、约旦、洛根、埃丽卡、卡梅伦、卢克、尼拉杰和朱莉娅。

参译人员名单

主 译 王会儒 赵 勇

参译人员 王会儒 赵 勇 赵晗华

Angela Helen Liu 侯玉霞

中文版序

我对瑜伽的理解可能要胜过很多没有练习过瑜伽的人。这几年因为功能康复在国内的兴起，很多瑜伽教练一直跟随我学习相关的功能康复解剖学知识，因此，我对瑜伽略知一二。在中国，瑜伽的普及已经到了县级城市，可见其认可程度。

不能简单地把瑜伽当作一项单纯的运动，其附加的意义可帮助很多人重获身心的健康。当我看到这本关于儿童瑜伽的中文译本时，内心的欣喜自然要比很多瑜伽老师更强烈。其实，普及儿童瑜伽是培养孩子的爱和通过瑜伽自主学习的能力。

以儿童语言进行讲解的瑜伽可以帮助抵抗生活中匆忙的小孩子所承受的压力。儿童瑜伽并非是体式难度的挑战，更不是一项竞技体育。《儿童创意瑜伽》通过有趣、舒缓、简单的瑜伽运动帮助孩子建立自尊，提高注意力，建立控制呼吸的能力，促进包容，增强灵活性、力量、协调性和身体感知意识。这些都可为孩子的未来打下坚实的身心健康基础。

这本书是通过小组和合作伙伴的工作以及故事中的角色扮演来改善人际关系和社会意识，已经超越了瑜伽本身的意义，更像是借助瑜伽来帮助孩子成长的手册。



广东医科大学·李哲人体科学工作室负责人

广东医科大学·功能康复及护理培训中心负责人

中国康复医学会产后专业委员会产后功能运动与美态学组主任委员

中国解剖学会科普工作委员会副主任委员

目录

引言……1

行动、连接和学习……2

儿童创意瑜伽：从幼儿园到小学……3

我们从哪里开始？……3

4~6岁班……4

7~9岁班……4

10~12岁班……5

课程剖析……5

第一部分 4~6岁班课堂主题……9

1. 瑜伽简介（1）……9

2. 瑜伽简介（2）……13

3. 颜色……16

4. 大海……19

5. 冬季……22

6. 马戏团……25

7. 宇宙内外……28

8. 逛公园……31

9. 我们的地球……34

10. 假期……37

11. 神奇的花……40

12. 神秘……43

13. 骨骼……46

14. 声音和文字……49

15. 形状和数字……52

16. 森林生活……55

17. 闻、摸、听……58

18. 变形……62

19. 到达顶点……65

第二部分 7~9岁班课堂主题……69

1. 植物学……69
2. 肌肉……72
3. 文字游戏……74
4. 动物学……78
5. 身体系统……81
6. 世界各国……85
7. 宇宙的起源……88
8. 戏剧或表演……91
9. 形状和角度……94
10. 动物、植物或矿物……96

第三部分 10~12岁班课堂主题…… 100

1. 信任……100
2. 环保行动……103
3. 几何学……106
4. 食物链……109
5. 学习减压……111
6. 轮穴……115
7. 地球元素……118
8. 环球旅行……121
9. 分数的概念……125
10. 健康饮食……128

附录……131

- 手工制作……131
- 双人瑜伽体式……134
- 瑜伽体式……137
- 瑜伽手印……144
- 串联体式……145
- 呼吸练习……146

作者简介……148**主译简介……148**

引言

欢迎加入我们的课程！儿童创意瑜伽是多年来在瑜伽和蒙台梭利教育课程中观察儿童的产物。在教授了蒙台梭利教育课程和瑜伽之后，我观察到两者之间有很多相似之处。我们知道瑜伽是把身体和思想结合起来，使思想变得更清晰和更集中的过程。而蒙台梭利教育是一种整体的、亲自动手的教育方法，包括身体运动。因此，这两种方法在一起，可以相辅相成。这本书将这两种实践合并成一个流畅而有益的项目。

我创建了一个不仅仅是蒙台梭利或瑜伽老师，而是所有的教育工作者和家长都可以参与的课程。这个课程简单易用，单独地、有逻辑地排列，适合不同年龄段（4~6岁、7~9岁、10~12岁）的孩子，帮助每个孩子了解许多事物的概念，同时保持活跃度和兴趣。

和任何学习环境一样，有吸引力的瑜伽课对孩子们有着积极的影响。它有助于从内到外构建他们的信心。不特别强调结果，只是享受过程中的乐趣。孩子们总是能通过瑜伽感觉到成功——没有竞争，只有个人进步。任何孩子都可以享受瑜伽。

我相信可以创造一种环境满足儿童对秩序、运动、感官探索和语言的需要。这个观念一直是本门瑜伽课程的核心。我的教学经验告诉我，儿童的心智在12岁以前正处于学习和吸收经验教训的最佳时期。这也是向他们介绍瑜伽世界的关键时期。

儿童创意瑜伽为传统课堂活动提供了延伸。通过一系列瑜伽体式、活动和游戏，加强孩子对特定教育主题的理解。这一课程的编撰，是我多年的教师和瑜伽教练经验发展而来的，对孩子们来说非常有意义。

行动、连接和学习

我记得我第一次体验瑜伽是20世纪70年代，在我位于蒙特利尔（加拿大东部港口城市）的家庭娱乐室里。我妈妈看晨间瑜伽节目，我和她一起练习30分钟的瑜伽，节目中那位摆体式的女士使我着迷，我会“咯咯”地笑，因为我做的莲花式、乌鸦式和一些其他的体式很可笑，这些体式把我带到了一个新的世界，有呼吸练习，甚至还有梵文名称的体式——多么不一样啊！当然，在6岁的时候，我还意识不到瑜伽的巨大好处，我只是喜欢和妈妈在一起的时光，以及在一起做一些没有给我们任何一个人带来压力的事情。这段记忆给我留下了深刻的印象。

现在我意识到，我和妈妈经历的这段小冒险给了我一种接纳、团结以及和平的感觉。我们两个人都不能准确做这些体式，但这无关紧要。

多年后，我成了一名忙碌的老师和两个孩子的母亲，瑜伽不再是我日常生活的一部分。直到我觉得有必要放松一下，放慢忙碌生活的节奏，我才在30年后再一次参加瑜伽课。我又感到自己活在当下，感到自己得到了安慰和满足。我想追寻和探索我重新找回的感觉。

之后我让自己沉浸在瑜伽练习中。在获得瑜伽教学认证后，我意识到我可以把瑜伽原理应用到课堂上。孩子们一直是我的快乐之源，瑜伽与整体教育相协调的理念是完美的！

我开始参加各种各样的瑜伽培训班，向孩子们教授瑜伽，所有这些都使我充满了奇妙的、实用的想法。在这些瑜伽培训之后，我的训练和经验达到了顶峰，是时候走出去给我的孩子们上瑜伽课了。

我到教堂、社区、瑜伽工作室，甚至我自己孩子的学校去教学——作为一种课外活动。

我的热情与日俱增，我的学生也是如此。我的经验一直是，任何教育项目成功的关键都是有条不紊地观察每一个孩子的需要。所以我听和看孩子们的学习。然后开始完善我的想法，修改我原本计划要做的事情，所有这些都是为了回应他们的意见。正如我们所知，孩子们是非常聪明、诚实的，还没有筑起任何高墙来保护自己不受周围世界的伤害。我发现孩子们能够通过行动更好地学习概念。通过运动和彼此的联系，

孩子们可以学习复杂的概念，如我们在宇宙中的位置。同时，他们也可以玩得很开心！

当我试图寻找各种各样的课程和书籍来支持孩子们的瑜伽练习时，我意识到现有的资源并没有提供一个“组合程序”，也没有一个我可以在教室里立即实施的项目。我找到的所有书都要求读者根据体式和游戏列表来组合课程。后来，我根据任何人都能很容易实现的原则为不同的年龄组开发了课程，从而节省了他们将课程组合在一起的时间。

虽然我用过的很多书对自己都有帮助，但我相信儿童创意瑜伽在用户友好度方面是独特的。我所有的课程都是一步一步地从头到尾布置的。现在我们（教育工作者和父母）的时间有限，这本书做了所有的计划，可以节约一部分时间。

我的课程是基于参与者反馈而发展的。我采纳了孩子们提出的新体式，我们的小组讨论为我的新活动提供了无尽的能量和想法。如果这个系列中的任何想法或活动能在几个孩子身上灌输一种联系和归属感，就像我和妈妈一起练习晨间瑜伽一样，我的目标也就实现了。

如果我们都能感觉到是彼此的一部分，那么我们之间的联系就建立起来了。我们团结在一起，互相灌输对彼此的欣赏，我们还能为孩子们做些什么呢？

儿童创意瑜伽：从幼儿园到小学

我们从哪里开始？

我们知道，瑜伽是一种极好的促进儿童的身体、情感和社会发展的工具，许多课程都为孩子们提供这种服务。然而，儿童创意瑜伽课程的内容不仅能满足儿童的这些基本需求，而且还能为瑜伽机构带来实质性的改变。

我们通过教授瑜伽的基本原理，如体式、呼吸技巧和中心活动来开始我们的课程。渐渐地，我们把这些活动和那些促进教育目标的活动结合起来。这是一个非常简单的过程，因为瑜伽和教育主题自然互补。

儿童创意瑜伽课程按年龄组分成三个班：4~6岁班、7~9岁班和10~12岁班。

4~6岁班

处于这个发展阶段的孩子们在课堂上渴望一个有逻辑的秩序和流畅的活动，这样会让他们感到安全和自信。我们留出时间让他们重复活动和练习体式，这种重复会把概念印在他们的脑海中。我们在这个基础上使用的道具可吸引孩子们的感官，以及促使他们产生通过触摸和操作来学习的需要。

4~6岁儿童的课程旨在推广：

- 优雅与礼貌
- 感官探索与运动
- 协调
- 平衡
- 精致手工
- 秩序
- 无论是在室内还是在室外，关注我们的环境
- 语言
- 数学
- 合作
- 艺术表现
- 自我照顾
- 身体健康
- 自我意识

7~9岁班

到了这个年龄，孩子们进入了一个新的发展阶段。这是一个比4~6岁的孩子更有智慧的时期，我们看到更理性、更好奇的个性出现了。所以，这个年龄组的课程是为了把孩子们带入一个抽象学习的世界，在一个更大的社会群体中共同工作。这个组别的课程还提供更多的互动性团体活动，以满足每个孩子的需要。

我们为7~9岁儿童开设的课程以上述观点为基础，并加入以下元素：

- 与周围的人建立联系
- 关心我们的地球
- 信任
- 业瑜伽（回馈世界和彼此）
- 同理心
- 直觉
- 丰富语言
- 感恩
- 尊重社会群体
- 倾听和解释思想的能力
- 想象力

10~12岁班

这个阶段课程的目标是培养孩子的全局视野，他们现在想了解世界是如何运作的，以及自己在其中的位置。这个年龄组的孩子能够分析事件并提出新的想法和意见。这些课程利用与年龄相适应的能力，帮助他们培养对地球、宇宙和他们自己的感恩之心。

最后，我们对10~12岁的儿童探索了以下概念：

- 身体变化
- 来自同伴的压力
- 学习准备和工作习惯的发展
- 组织
- 社会服务
- 压力
- 超越朋友和家庭的核心圈，对社会友好

课程剖析

一个孩子能够建立一个有秩序的日常课程是令人欣慰的，正如秩序在孩子的家庭生活中是非常重要的。

孩子们非常满意地知道每节课将如何进行。随着孩子年龄的增长，

秩序就不那么重要了，我们经常要根据节日、孩子的情绪、天气和其他变量来即兴发挥！

所有课程都包括以下活动：教育要素、道具、目的、热身、连接、活动、冥想和感恩。此外，还可能包含一些其他活动。以下是在每个课程中可以找到的完整的活动清单：

1.目的。我们先讨论各自的感觉，然后我们将在课堂上关注它。例如，我们可能会把注意力集中在尊重自然的发展上，我们会通过去公园旅行来探索这一点。我们的目标可能是最终对自然界心存感激。在整个课程中，我们会根据需要而不断重新审视我们的目的。

2.热身。这是一个有趣的伸展活动和一系列相互连接的体式或串联体式。

3.连接。这些活动强调了我们是多么需要彼此——也许我们可以一起搓手产生热量，然后拉着手围成一个圆圈，同时注意感受这是一种什么样的感觉。正是在这一活动中，强调了对人际联系的需要，以及如果我们相互支持和帮助，我们能完成任何事情。

4.活动。这些主题活动都是基于一天的课程目的而进行的，可以是涉及音乐与舞蹈的大型团体游戏。

5.呼吸。我们介绍一种新的呼吸方法，也可以练习冷呼吸或热呼吸。

6.手工制作。这与我们之前的活动有关。例如，如果我们讨论如何放松和集中注意力，我们可能会画曼陀罗；如果我们讨论肌肉和骨骼，我们可以制作一个身体的黏土模型。

7.书。一本书或一个故事可以用来强化课堂的目的。

8.双人瑜伽。任何年龄段的孩子都对双人瑜伽很感兴趣，我们经常在每堂课上介绍一种新的体式。

9.冥想。冥想往往是孩子们最期待的，也是他们最需要的。伴随着音乐，他们闭上眼睛，放松地躺在瑜伽垫上，享受一场至少5分钟的引导冥想。在这段时间里，一些孩子喜欢脚趾按摩，我喜欢用不同的香薰来增加这种体验。他们喜欢这个项目！

10.感恩。一旦我们从冥想中走出来，我们会用几分钟的时间默默

感激我们生命中的人或事——也许是我们的朋友，或者是我们的健康。我们在教室里坐一会儿，然后双手合十放在心轮，重复念出“namaste”（意为“谢谢您”）一词来结束课程。这意味着我们互相感谢和互相尊敬。

除了这些活动外，每节课还包含推荐的“道具”和“教育要素”。“道具”是每课的推荐材料。这些东西很容易找到，或许教室里原来就有。“教育要素”是每节课都要强化的概念。

支持所有这些活动的是音乐。这似乎是所有课程中的关键元素，并且我发现这是一个不断变化的元素。保持这个课程关键元素的活性和兴奋性很重要。我建议教师准备不同类型的音乐。孩子们喜欢听他们熟悉的歌曲，他们可以跟着跳舞，还可以用来放松。

