

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活之亲子瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113118280

10位ISBN编号：7113118283

出版时间：2010-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：黄小曼，矫林江 主编

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

前言

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！

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

内容概要

健康宝宝满意妈妈的生活必备书！

亲子瑜伽帮助优秀妈妈享受“平衡”的生活方式，亲子瑜伽帮助可爱宝宝感受“动静”的身体游戏，不必强调其中的差异，去享受亲子间的幸福……帮助妈妈调理内心，灵动身体，找回青春的魅力和自信，帮助宝宝成长心智，欢愉身体，增强宝宝肢体协调能力，增强宝宝的体质，提高免疫力，集中注意力，预防成长期的抑郁症，增强宝宝的模仿力，使宝宝更加健康、自信、聪明、开朗，使亲子间的互动更温馨，交流更简单，亲情更浓厚。

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。

已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

黄小曼，凭海听风培训连锁高级瑜伽教练。

毕业于河北师范大学英文系，练习瑜伽八年，教学经验丰富。

赴印度进修一年，师从印度瑜伽大师Jayant、Naik，回国后致力于亲子瑜伽、高温瑜珈、宅瑜伽的研究，取得卓越成就。

荣获中国瑜伽行业协会“十佳瑜伽教练”称号。

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

书籍目录

- 第壹章 关于亲子瑜伽 第一节 亲子瑜伽 什么是亲子瑜伽 第二节 了解亲子 1. 亲子教育
2. 亲子班 第三节 亲子瑜伽练习注意事项 1. 亲子注意 2. 家长注意 第四节 亲子瑜伽练习益处 1. 家长 2. 宝宝 3. 亲子益处第贰章 亲子瑜伽体位 第一节 亲子——热身篇 1.
头部转动 2. 手臂转动 3. 扩胸运动 4. 腰部转动 5. 奔马式 6. 跳跃式 7. 斜板撑 8.
展臂调息 第二节 亲子——超级宝宝篇(0~3岁) 1. 战士二式 2. 升降机式 3. 飞天式
4. 船式 5. 不倒翁式 第三节 可爱宝宝成长篇(4~6岁) 1. 山式调息 2. 半月式 3. 布
娃娃式 4. 铲斗式 5. 青蛙式 6. 蝴蝶式 7. 木马式 第四节 可爱宝宝活力篇(4~6岁)
1. 架桥式 2. 猫式 3. 飞机式 4. 顶峰式 5. 侧腰拉伸 6. 幻椅式 7. 摇木马式 第五节
魅力宝宝乐淘篇(7~9岁) 1. 山式调息 2. 半月式 3. 布娃娃式 4. 蛇王式 5. 广角式
6. 照镜式 7. 树式 第六节 魅力宝宝气质篇(7~9岁) 1. 拖拖式 2. 战士二式 3. 直
挂云帆式 4. 蛇击伸展式 5. 全蝙蝠 6. 幻椅式 7. 骆驼式第叁章 做自己的首席瑜伽顾问第
肆章 亲子瑜伽相关知识点

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

章节摘录

插图：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的思想 and 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！

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

编辑推荐

《快乐生活之亲子瑜伽》：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中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构联合监制亲子间最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

<<快乐生活之亲子瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>