

<<母婴瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<母婴瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538157222

10位ISBN编号：7538157220

出版时间：2009-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：韩俊

页数：111

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>

## <<母婴瑜伽>>

### 内容概要

母婴瑜伽，助您修身塑形，恢复健康和青春活力；母子互动，开始进行最佳的启智早教；放松心灵，驱走产后抑郁烦躁的心情；简单易行、安享温馨的母子亲情，让高情商、高智商、优雅和健康成为伴随您和宝宝一生的礼物！

## <<母婴瑜伽>>

### 作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984年结缘瑜伽，多年职场经验，多年讲师生涯，长期瑜伽教练导师的积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

禅悦瑜伽中国区教学总监、中国国家职业指导师、中国国家心理咨询师、国际职业培训师、专业体适能教练、国际高

## &lt;&lt;母婴瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 让高情商、高智商、优雅和健康成为伴随您和宝宝一生的礼物 第一节 母婴瑜伽的练习收益和原理 一、妈妈、宝宝的练习收益 二、母婴瑜伽的收益原理 1.宝宝篇 2.妈妈篇 第二节 练习的注意事项和原理 第三节 怎样使用这本书 第二章 母婴瑜伽的动作设计原理 一、产后新妈妈的运动与保健常识 二、新生儿不同时期的运动与保健常识 三、母婴瑜伽动作设计需要注意的问题 1.瑜伽性 2.安全性 3.普及性 4.实用性 5.互助性 6.美观性 7.亲子性 第三章 母婴瑜伽的练习详解 第一节 婴儿抚触 1.抚触时应注意的问题 2.抚触手法 第二节 0~3个月时的练习 1.凝视与追视练习 2.握物练习 3.前庭系统练习 4.迈步反射练习 5.手眼协调训练 6.听觉及追视训练 7.俯卧抬头训练 8.口唇模仿与逗笑 9.下肢运动 10.侧睡练习 11.下肢有意识活动训练 12.眼看双手及上肢有意识动作 13.翻身练习 第三节 4~6个月时的练习 14.视力调节及双手灵活性的训练 15.下肢肌肉训练 16.仰卧拉坐颈肌练习 17.俯卧支撑身体练习 18.探索和认知训练 19.跳跃练习及前庭锻炼 20.靠背扶坐及自助能力练习 21.够取训练 22.上下肢动作协调训练 23.手功能训练(对掌、倒手和对敲) 24.俯卧打转 第四节 6~8个月时的练习 25.观察力训练 26.连续翻滚练习 27.肩旋转运动 28.桥形运动 29.匍行训练 30.直立练习 31.手膝爬行训练 32.手眼协调和手指精细动作训练 第五节 9~12个月时的练习 33.握腕起立和横向跨步及捡物练习 34.手足爬高训练 35.对墙推球训练 36.站姿稳定训练 37.走动训练 38.拉绳取物及手指摄取训练 39.手腕、手指协同运动训练 第六节 练习后的休息 附录 宝宝们提醒

## <<母婴瑜伽>>

### 章节摘录

插图：当新妈妈还无法与宝宝一起运动游戏的时候，我们就可以开始给宝宝做抚触了。

在整个母婴瑜伽不同阶段的练习中，都会以抚触开始。

新生儿抚触的研究最早起源于美国对早产儿的抚触研究，以后逐渐普及到所有新生儿（包括正常的、患有某些疾病的新生儿）。

婴儿抚触是运用科学的、技巧的方法，通过抚触者的双手对被抚触者的皮肤各部位进行有次序、有技巧的抚摸和接触，让大量温和的、良好的刺激，通过皮肤这一最大的感受器官传到中枢神经系统，产生生理效应。

国内外的研究表明，通过抚触，特别是在抚触时配以4优美、轻松、愉快的音乐，同时与婴儿进行语言交流，可促进婴儿的生长发育，减轻机体对刺激的应激反应，增加免疫功能，并能促进神经系统的发育，促进孩子与亲人间的亲情交流，使婴儿的身心得到抚慰，满足婴儿对爱和安全的需要。

## <<母婴瑜伽>>

### 媒体关注与评论

自从和宝宝开始练习母婴瑜伽，枯燥忙碌的产假突然变得有意义起来，我感到前所未有的愉悦，而且我的宝宝翻身和爬行比周围宝宝都早，身体更灵活，注意力也比较集中，非常聪明、活泼。

——好好的妈妈杨女士初为人母，面对娇嫩的小天使我不知所措，一开始总怕不小心弄伤她，通过练习母婴瑜伽，我学会了“摆弄”宝宝，和她用目光、语言、动作交流，随着宝宝健康、活泼地长大，我自己的身材恢复得也很快，上班后，同事们都说我漂亮了很多呢！

——梓乔的妈妈赵女士感谢韩老师的母婴瑜伽，让初为人母、手忙脚乱的我能够舒展身心。和宝宝一起做瑜伽使我感到快乐和轻松，产后抑郁烦闷的心情此时得到释放，宝宝在我的注视下一天天快乐成长，自己的身体也在不知不觉中得到很好的调整。

——浩睿的妈妈唐女士

<<母婴瑜伽>>

编辑推荐

《母婴瑜伽》由辽宁科学技术出版社出版。

<<母婴瑜伽>>

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>