

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

图书基本信息

书名：<<亲子瑜伽按摩图谱>>

13位ISBN编号：9787510110382

10位ISBN编号：7510110386

出版时间：2012-1

出版单位：中国人口出版社

作者：国际专业指导者协会

页数：176

译者：李永男

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>

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

内容概要

爱的传递和交流

对于每一位初为人母的女性来说，培养宝宝都是最为幸运和幸福的事情，然而，妈妈们有时也会因为育儿的繁琐而感到疲劳。

经过时间的沉淀，大部分妈妈在回顾自己的育儿过程时，会觉得这些疲劳其实都是小事，甚至还觉得育儿的这段美好时光流逝得太快，心中怀着难言的遗憾。

对于正处于辛苦育儿阶段的妈妈来说，不知道如何明智而幸福地培养宝宝是一件麻烦事。

不仅如此，通过各种渠道获得的形形色色的育儿信息让人无所适从，如何在这样的信息海洋中挑选出最适合宝宝的教育方法，成为了妈妈们的心结之一。

“如果有谁能彻底为我答疑解惑就好了。

”可能每个妈妈都曾有过类似的想法。

那么，如何才能明智而幸福地培养宝宝呢？

其实，爱是这个问题的最佳答案。

如何向宝宝传递这份真挚的爱，是问题的关键所在。

最好的传达爱的方式是妈妈将宝宝抱在怀里轻轻地抚摸、按摩，全身心地享受跟宝宝融为一体的感觉。

宝宝也会对这些轻柔的按摩做出相应的反应。

亲子按摩能使宝宝身体更健康，头脑更聪明，更加幸福快乐地成长。

宝宝健康强壮、头脑聪明，这对所有的妈妈来说无疑是最好的礼物。

妈妈既可以在抚摸宝宝的过程中感受到自己对宝宝的爱，又可以获得建立良好亲子沟通的自信。

亲子瑜伽和按摩不只是妈妈传递爱的方式，也是宝宝用自己身体的反应向妈妈回馈更多的爱的过程。

如果能从婴儿期到儿童成长期一直坚持为宝宝做按摩的话，父母将会成为宝宝最为信任和依赖的对象。

这有利于宝宝顺利、平稳地度过青春叛逆期，健康、幸福地长大成人。

到现在为止，有关幼儿教育方面的研究正在如火如荼地进行着，关于育儿方面的研究也在最近有日趋增多的趋势，不过总体来说还处于起步阶段。

在幼儿园或者托儿所等婴幼儿教育机构从事教育工作的教师们都期盼着育儿方面的信息或研究项目能够得到进一步的发展，研究成果能够更上一层楼。

希望这本书能够对渴望父母的爱的宝宝、含辛茹苦抚育宝宝的父母以及活跃在婴幼儿教育前线的教师们有所帮助。

同时也希望这本书能够使读者们从“亲子瑜伽和按摩只对婴儿有效”这一认知误区里走出来。

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

作者简介

国际专业指导协会会长

Kim Lee-ja Pro-leader——国际专业指导者协会会长

Gong Seong-in Pro-leader——国际专业指导者协会 原州市支部部长

Kim Mi-gyeong Pro-leader——国际专业指导者协会 水原市劝善区支部
部长 Wizisland 水原梅滩分店 理事长

Kim Eun-mi Pro-leader——国际专业指导协会济州道支部部长

Kim Tae-jin Pro-leader——国际专业指导协会首尔江东区支部部长

No Myeong-jin Pro-leader——国际专业指导协会 讲师

Beak Sang-myeong Pro-leader——国际专业指导协会釜山市海云台区支
部部长

Lee Seong-ok Pro-leader——国际专业指导协会 全州市支部部长

Han Hyo-yeong ——国际专业指导协会 讲师 露水幼儿园 园长

Hong Mi-ran Pro-leader——国际专业指导协会 安阳市支部部长

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

书籍目录

PART 1 亲近宝宝

迎接宝宝

Check Point 分阶段进行胎教对话

了解宝宝的身体

亲子瑜伽&按摩的益处

熟悉按摩的基本动作

和宝宝的情感交流

PART 2 亲子按摩—塑造宝宝的优美体型

按摩前需要了解的事项

塑造修长、结实的双腿——腿&脚的按摩

挤奶式按摩/ 拧衣式按摩/ 脚掌按摩/ 扭动脚趾/ 脚趾伸展运动/ 指按足部/ 脚背按摩/ 活动脚腕/ 瑞典式按摩/ 滚筒式按摩

Check Point 按摩时要准备的音乐

塑造手臂的优美线条——胳膊&手的按摩

腋窝淋巴按摩/ 挤奶式按摩/ 拧衣式按摩/ 手掌按摩/ 转动手指/ 手指伸展运动/ 指按手掌/ 手背按摩/ 活动手腕/ 瑞典式按摩/

滚筒式按摩

塑造迷人的脸型——脸部按摩

脸部轮廓按摩/ 竖推眉心/ 分推眉心/ 轻揉太阳穴/ 捉鼻梁/ 画微笑线/ 脸腮按摩/ 耳部按摩/ 扁桃淋巴按摩/ 脸部轮廓按摩

Check Point 宝宝健康成长发育图

PART 3 亲子按摩—为了宝宝的身心健康

脊椎是健康的关键——背部按摩

双手交替横向推摩/ 双手纵向推摩/ 腰背部推摩/ 按摩臀部/ 由颈部推摩至臀部/ 从颈部推摩至脚后跟/ 画花/ “梳理”背部

Check Point 全身沐浴按摩

增强消化功能和免疫力——腹部按摩

水车式手掌按摩法/ 水车式小指球按摩法/ 双手大拇指横向推按/ 太阳与月亮/ I Love You/ 用手指走路

Check Point 各季节的按摩注意事项

爱的传递——胸部按摩

心形推摩/ 蝴蝶形推摩/ 分腹阴阳/ 旋转按揉中腕穴

PART 4 韩式按摩—让宝宝远离病痛的困扰

按摩前需要了解的事项

宝宝不好好吃饭

揉板门穴/ 捏脊

Check Point 如何使宝宝爱上吃饭

宝宝常患鼻炎和呼吸道疾病

按摩膻中穴/ 按迎香穴

Check Point 呼吸道疾病的预防守则

宝宝便秘了

按摩小腹/ 推摩七节骨

Check Point 如何摆脱便秘的困扰

宝宝的视力变好了

用搓热的手覆盖宝宝的眼睛/ 按摩眼睛下方/ 按揉风池穴

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

PART 5 亲子瑜伽——保持身体柔软，维护宝宝健康

瑜伽前需要了解的事项

让宝宝的双腿变得修长——尿布体操

弯曲膝盖/ 扭摆舞/ 蹬自行车1/ 蹬自行车2/ 莲花坐/ 蝴蝶飞1/ 蝴蝶飞2/ 收紧臀部肌肉/ 伸直与放下

保持身体健康，促进头脑发育——趣味瑜伽

有益于脊椎和心肺健康的5种瑜伽动作

提起上身/ 鱼式/ 眼镜蛇式1/ 眼镜蛇式2/ 蝗虫式

坚固膝关节和髋关节、让腿变得修长的3种瑜伽动作

打电话游戏/ 化妆游戏/ 倒挂金钟式

培养平衡感、增强趣味性的6种瑜伽动作

寻找平衡感/ 坐飞机1/ 坐飞机2/ 举高/ 坐升降机/ 荡秋千

增强腿部力量和柔韧性的4种瑜伽动作

推拉动作/ 腿部舒展动作1/ 腿部舒展动作2/ 揉捏腿部

使头脑变聪明的4种瑜伽动作

拉伸对角线/ 收拢对角线/ 健脑操/ 头脑益智操

Check Point 安适的休息时间

摇摇摆摆——培养平衡能力

以摇篮姿势抱住宝宝并摇晃/ 抱住呈俯卧姿势的宝宝并摇晃/ 抱住盘腿坐姿的宝宝并摇晃

附录 1 与宝宝一起运用芳香疗法

为宝宝制作芳香按摩精油

选择对宝宝有益的芳香精油

跟宝宝一起运用芳香疗法

附录 2 更深入地了解亲子瑜伽&按摩

简单实用的快速按摩法

拉长腿部，增强消化功能——指压足三里/指压涌泉穴/滴答滴答的时钟——腹部按摩/按摩肺经

亲子瑜伽和按摩Q&A

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

章节摘录

版权页：插图：母子之间最有效的情感交流方式就是与宝宝进行肌肤接触，为宝宝做全身按摩和瑜伽。

这样的亲密接触将有利于宝宝的身心健康。

有利于为宝宝塑造优美的体型给宝宝做按摩和瑜伽时，妈妈的手掌对宝宝身体的轻柔抚摸有助于宝宝的身体健康，还能为宝宝塑造优美的体型。

常给宝宝做腿部按摩和瑜伽，宝宝的腿会变得修长而结实；常给宝宝做胸部按摩有助于宝宝胸部的均衡发育；常给宝宝做脸部按摩有助于为宝宝塑造漂亮的脸型以及高挺的鼻梁。

有利于宝宝的身心健康腹部按摩既能使宝宝的内脏器官健康发育，又能强化宝宝的消化系统，增进消化器官的吸收力，还能预防便秘和腹泻。

脸部按摩能预防感冒。

背部按摩能增进全身的血液循环，也能使宝宝健康地成长发育。

按摩时抹上适量的基础油能有效地保持宝宝的肌肤滋润、健康。

持之以恒的按摩不仅能够刺激宝宝身体的各个器官，增强身体各个系统的功能，使宝宝的身体健康发展，还能增进肌肉和关节的柔软性，塑造宝宝挺拔、优美的体型。

有利于与宝宝进行情感交流给宝宝做按摩和瑜伽的同时，也可以通过与宝宝全身肌肤的接触进行亲子之间的情感沟通。

这样能让双方都感觉到平和、安定，还能降低去甲肾上腺素和肾上腺素的分泌，放松情绪。

全身按摩不仅有助于宝宝身体的健康发育，也有助于亲子之间建立良好的信赖、亲密关系，安抚亲子双方的情绪。

在亲子通过肌肤接触进行情感交流的同时，父母可以把一些社会经历传达给宝宝，从小培养宝宝的社会交往能力。

熟悉按摩的基本动作准备活动活动关节关节是骨与骨之间相连接的部位，在按摩前我们需要先让宝宝的各个关节活动开。

活动关节时应首先轻轻地抓住宝宝的手或脚腕（如左图），拇指朝下，再适度地摆动、拉伸宝宝的手臂和腿部，放松其关节。

放松手和肩膀如果使用手和肩膀的力气为宝宝按摩的话，将不能自如地控制按摩的手法，这样不但会让宝宝感到不舒服，而且容易使自己疲劳。

应该轻轻地甩动手臂，巧妙利用手腕和肩的力量。

搓热双手两手对搓发热后再进行按摩。

这样不仅能提高按摩的效果，而且还能避免因宝宝受惊而造成的局部肌肉的紧张。

多样的按摩方式抚触手能传递亲子之间的体温，所以在按摩开始时先将手轻轻地放在要按摩的部位。

揉搓若宝宝在按摩过程中感到寒冷，可以用双手轻轻地揉搓宝宝的皮肤，这样能快速让宝宝暖和起来。

抚摩双手轻轻地抚摩宝宝的小脸、腹部和背部，并轻轻地、慢慢地滑动，这样能按摩到皮肤下面的肌肉和五脏六腑。

抚摩双手交替抚摩宝宝的手臂和腿部。

揉捏如果宝宝受惊吓或者局部肌肉紧张时，妈妈可以用双手揉捏，这样有助于宝宝肌肉的放松。

和宝宝的情感交流读懂宝宝的哭声哭闹是宝宝表达其痛苦、不适或要求的一种表现。

宝宝的尖声哭闹是在告诉他人自己的身体某处正感到不适。

此时要特别仔细地观察宝宝是否存在受伤、发烧等状况。

因肚子疼痛啼哭急促而委屈的哭闹是宝宝发出的肚子疼痛的信号。

这时可以用手指轻轻地刺激一下宝宝的嘴角，辨别宝宝是否是肚子痛。

因困倦啼哭如果宝宝的哭声听起来非常愤怒，就说明宝宝累了，却不容易入睡。

此时，需要调整一下宝宝的姿势，让宝宝以舒适的睡姿入睡。

可以不时地轻拍、轻摇宝宝，直至宝宝睡着。

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

因要妈妈抱啼哭宝宝一直看着妈妈小声地哭闹，这是宝宝发出的“抱抱我”、“陪我玩”的信号。

因尿布湿了啼哭宝宝因尿布湿了而觉得不舒服时，会短促地哭一声，停顿一下再短促地哭，再停顿，如此重复哭闹。

这时要看看宝宝的尿布是否是湿的，以便及时给宝宝换掉湿尿布。

通过肌肤接触安定情绪常陪宝宝玩耍应该经常跟宝宝进行语言沟通，用自问自答的方式进行情感交流。

例如，“眼睛在哪里？”

“这里！”

“等。”

可以一边唱着与头、肩膀、膝盖、脚相关的歌曲，一边轻柔地给宝宝按摩，这能让宝宝感到心情舒畅，也能增进与宝宝的亲密感。

常和宝宝亲密接触应该经常抚摸宝宝的身体和脸部，同时温柔地跟宝宝说话，用各种各样的手势向宝宝传递爱意。

比如，在抚摸宝宝的小脸蛋时，可以对宝宝说：“我们宝宝最漂亮！”

“也可以抱着宝宝，让他静静地靠着妈妈的胸口，听听妈妈的心跳声，闻闻妈妈的味道，这是最好的肌肤接触方式。”

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

编辑推荐

《亲子瑜伽按摩图谱》编辑推荐：使亲子间的情感更为融洽、对提升宝宝体能也有相当助益。
亲子按摩——塑造宝宝的优美体型、塑造细长、结实的双腿——腿&脚的按摩、塑造手臂的优美线条——胳膊&手的按摩、塑造迷人的脸型——脸部按摩、亲子按摩——为了宝宝的身心健康、脊柱是健康的关键——背部按摩、增强消化功能和免疫力——腹部按摩、爱的传递——胸部按摩、宝宝不好好吃饭、宝宝常患鼻炎和呼吸道疾病、宝宝便秘了、宝宝的视力变好了、亲子瑜伽——保持身体柔软，维护宝宝健康、让宝宝的双腿变得修长-尿布体操、保持身体健康，促进头脑发育——趣味瑜伽、摇摇摆摆——培养平衡能力。

<<亲子瑜伽按摩图谱>>

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>