

<<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

<<母婴瑜伽>>

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。

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>