

<<带上孩子练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<带上孩子练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538170368

10位ISBN编号：7538170367

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：矫林江，珍妮 主编

页数：144

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>

## <<带上孩子练瑜伽>>

### 内容概要

本书主要从加强家长与宝宝之间的交流，促进宝宝在合理的运动中健康成长为出发点，巧妙的用游戏的方式来打造家长和宝宝的瑜伽世界，并且针对妈妈产后臃肿体形进行体式编排，帮妈妈族恢复完美身材。

另外，很多孩子在成长期间会出现一些不良的生活习惯，比如说驼背、O形腿等等，通过亲子瑜伽的方式对他们进行动作的指导，也可以得到很好的改善。

《带上孩子练瑜伽（随书附赠VCD）》最后的篇章还为练习者提供了营养丰富的饮食计划参考，为瑜伽后的宝宝补充充分的营养。

## <<带上孩子练瑜伽>>

### 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。

## <<带上孩子练瑜伽>>

### 书籍目录

- 瑜伽也“愉”家
- 打造妈妈和孩子的瑜伽世界
  - 准备好需要的瑜伽物品
  - 和孩子一起先热热身
  - 亲子瑜伽的注意事项
  - 练习亲子瑜伽父母需知事项
  - 教孩子瑜伽呼吸法
- 宝贝出动！
- 和瑜伽一起健康成长
  - 第一阶段：乳儿时期的亲子瑜伽(0~1.5岁)
    - 爱的呼吸法
    - 小椅子式
    - 风箱式
    - 腹部及腿部按摩
    - 背部按摩
    - 扭转式
    - 小飞机式
    - 妈妈伸展操
    - 乳儿时期亲子瑜伽练习小叮咛
  - 第二阶段：幼儿时期的亲子瑜伽(1.5岁~3岁)
    - 风吹树式
    - 猴子单腿独立式
    - 啄木鸟式
    - 兔子式
    - 天鹅式
    - 猫伸懒腰式
    - 鱼游式
    - 大象散步式
    - 蝴蝶式
    - 拱桥式
  - 第三阶段：儿童时期的亲子瑜伽(3~8岁)
    - 蜜蜂发声式
    - 摇篮式
    - 哈狗式
    - 八戒背媳妇
    - 鸵鸟式
    - 全蝙蝠式
    - 飞翔式
    - 平衡式
    - 手推车式
    - 滑雪式
- 你也一起加入辣妈的行列吧
  - 起床前
  - 仰卧扭脊式
  - 侧卧高抬腿

## <<带上孩子练瑜伽>>

起床后第一时间

喝水+站立吹气法

刷牙时

树式

洗脸时

按摩咀嚼肌

按压巨缪穴

穿鞋时

直挂云帆+直角式

晾晒衣服时

扭转式+后伸展式

看电视时

坐姿伸展

船式控腿

抬胯收臀式+半形碟式

腹部收缩法

洗澡时

开背式

牛角式

临睡前

金字塔式

侧前伸展式

火焰吹气法

仰卧压腿式

商卡排毒法——由内而外，变身辣妈

腹部按摩功

摩天式

蛇扭转式

腰部扭转式

停下手上的活儿，亲子瑜伽的时间到了

热身瑜伽

头部转动

手臂转动

扩胸运动

腰部转动

奔马式

跳跃式

斜板撑式

展臂调息

实战瑜伽

夹夹看

燕子飞

木马式

蝴蝶压背式

荡秋千

小桥流水

怪脸小魔术

<<带上孩子练瑜伽>>

跷跷板  
模仿袋鼠  
两只老虎  
升降机式  
飞天式  
布娃娃式  
青蛙式  
欢乐瑜伽  
伸展动作  
听指令做动作  
推小球  
二人三足  
扭腰踏步小舞步  
双人汽车  
我帮妈妈整理衣服  
会讲故事的地图  
手指传笔  
头上放书练平筷  
改善孩子的不良姿势变身帅气小王子、漂亮小公主  
不倒翁  
木头人  
双腿背部伸展式  
猫头鹰眼  
犁式+肩倒立式  
云雀式  
猫伸展式  
冰山第二式  
球形摇摆  
压背开肩  
压单腿  
脚背练习  
毛巾开肩练习  
夹钱币游戏  
蹲式  
鸽子式  
千手观音  
束角式  
小桥式  
单腿侧腰伸展式  
瑜伽健康饮食  
吃出美丽吃出健康  
瑜伽世界里,悦性食物种类  
健康宝贝饮食禁忌  
清肠妙招蜕变妈妈美丽容颜、窈窕身材  
清爽排毒汤品和谐温暖全家

## <<带上孩子练瑜伽>>

### 编辑推荐

所有的妈妈都一样，会比从前更加认真地审视自己的生活，开始关注养身、关注内在的完善，也加倍地珍惜与孩子独处的时光，愿意通过实际行动，给孩子一个健康而难忘的童年。

因此，妈妈们需要《带上孩子练瑜伽》这样的一本指导书籍，通过随时随地的轻松练习，帮助我们形成真正的瑜伽生活方式。

愿天下父母在奇妙的瑜伽之旅中感受爱的真谛，通过丰富多彩的瑜伽体式练习，增强宝贝们的体质，在妈妈的瑜伽呵护与抚触中，孩子幼小的心灵得到平静。

让瑜伽为我们架起一座爱的拱桥，让心灵的沟通在自然而轻松的体式练习中得到质的升华。

本书由矫林江、珍妮主编。

<<带上孩子练瑜伽>>

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>