

<<陪宝贝玩瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<陪宝贝玩瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506275071

10位ISBN编号：7506275074

出版时间：2005-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：戴馨汝

页数：141

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>

## <<陪宝贝玩瑜伽>>

### 内容概要

本书是畅销书《第一次学瑜伽》作者戴馨汝老师专为家长与小朋友设计的第二本瑜伽书。

其实学瑜伽是不分年龄的，也并不是大人的专利，尤其儿童瑜伽早已在欧美各国风行多年，只是在国内目前尚处于萌芽阶段，因此作者在儿童瑜伽的课程当中，融入了亲子互动的部分。

全书以年龄分成0-3岁以及3-12岁两大篇，第一篇巧妙利用婴幼儿的反射动作，与孩童喜欢的游戏方式，按婴幼儿的成长阶段，设计一系列的亲子按摩与瑜伽动作；第二篇则以完整的瑜伽练习过程，设计适合孩童从静坐、暖身、瑜伽到按摩的一连串动作，让父母可以利用简单易学的按摩与瑜伽动作，增加与孩子的肌肤互动。

本书配合婴儿及儿童的身体发展，设计按摩及瑜伽动作；动作设计按部就班，易于了解，易于执行；提供蔬果饮品制作方式，运动饮食双管齐下；每一动作皆有功效说明、给爸妈的小叮咛。

<<陪宝贝玩瑜伽>>

作者简介

戴馨汝，专业瑜伽老师，学习瑜伽已有16年历史，曾任YMCA及救国团等团体之专任瑜伽老师，中视“快乐活网”之现场瑜伽教学老师，曾在英国伦敦Ball Room Dancing学院、法国ECOLE学院进修，曾任香港美仪选美大会评审，应聘东南亚Tanines Library演讲，新加坡电台、新明日报、光明日

<<陪宝贝玩瑜伽>>

书籍目录

推荐序 自序 让孩子赢在起跑点上 亲子瑜伽的练习重点 瑜伽运辅助用具介绍 PART 1 宝宝的柔软世界  
一、第一次亲密接触 头部按摩, 胸部按摩 脸部按摩 腹部按摩 手臂按摩 腿&腿部按摩  
二、聪明宝贝瑜伽动动操 一 - 三个月 小小蛇式 脚趾运动 侧弓式 三 - 六个月  
手臂曲伸运动 小树式 小剪刀 手臂上举下弯运动·摇篮床 小蜜蜂 空中小飞侠  
六 - 八个月 折衣服运动 婴儿式 空中仰卧式 小船式 仰卧起坐式  
八 - 十个月 胜利式 踩三轮车式 脚踝伸展式 直升机式 小云雀式  
坐花轿式 ..... PART 2 小朋友的异想空间 一、伸展暖身操 二、沉静心灵的秘密花园  
三、亲子瑜伽 - 快乐游戏 四、亲子瑜伽 - 快乐游戏 五、全身爱的MASSAGE附录

<<陪宝贝玩瑜伽>>

章节摘录

插图

## <<陪宝贝玩瑜伽>>

### 媒体关注与评论

书评瑜伽，让您与孩子更亲密的法宝！

你家小朋友是否常睡眠不足？

不爱运动？

身为家长的你，是否也常为了不知道跟小朋友玩什么游戏而苦恼？

建议您，试试「亲子瑜伽」，全家一起小手牵大手，健康养生动一动！

宝贝玩瑜伽，好处多得数不完！

1 强化肌肉及血液代谢。

2 使肌腱收缩并刺激骨膜，使骨骼更结实、发达。

3 运动时肌肉筋骨的活动会以神经传导到大脑的皮质细胞，所以练瑜伽可以头脑变聪明。

4 培养正确的姿势，预防弯腰驼背、O型腿。

增加身体的耐力、持久力及灵活度。

5 将瑜伽融入游戏，可使瑜伽更活泼、有变化。

对运动神经、智力及人格发展有莫大帮助。

6 增强肺活量与肺部功能，强化体质、预防感冒并增加抵抗力。

7 “ 婴儿并非全靠食物而长大，乃因喜悦而成长！

” 练瑜伽还可让小孩子更加开朗喜悦，成为乐观进取、充满自信的小天使！

## <<陪宝贝玩瑜伽>>

### 编辑推荐

本书设计了许多简单又有趣的瑜伽动作，尤其针对不同年龄层的孩童搭配适合的瑜伽动作，就如从宝宝出生一个月后，便可以为他做简易的身体按摩，借由指腹的轻柔触碰，宝宝可以直接感受到父母的爱与关怀，得到心灵上满足的安全感，情绪也更为安稳。

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>