

<<亲子瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<亲子瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535761347

10位ISBN编号：7535761348

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技出版社

作者：郭健 主编，尹海燕 副主编

页数：117

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>>

前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。

1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。

几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。

由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。

我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解。而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。

我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！

于是我决定要做一件事。就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。

1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。

传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。

瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。

我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。

在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求.....疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变.....疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生.....总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

<<亲子瑜伽>>

内容概要

本书从强身健体、开发智力、提高情智、融洽亲子关系等角度，介绍了多种适合父母与孩子一起练习的瑜伽体式，让您与孩子从瑜伽的生活方式中收获更多健康与幸福。

也许并没有太强的目的性，要跟孩子一起练习亲子瑜伽，但是与孩子相处的美好时光，就是人生的乐趣，请选择亲子瑜伽！

那是情感的交流，是共享生命的美丽刹那，是生生不息血浓于水的细水长流。

带上孩子，一起来体验吧！

<<亲子瑜伽>>

作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。
20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军

<<亲子瑜伽>>

书籍目录

PART 1 带孩子进入瑜伽的美妙世界 认识亲子瑜伽 亲子瑜伽的3个阶段 亲子瑜伽的功效 亲子瑜伽练习的注意事项PART 2 练习前的暖身运动 摇摆式 微笑式呼吸PART 3 远离疾病的瑜伽6式 侧伸展式 坐角式 门闩式 手拉手背部扭转式 鱼式+背部前曲式 轮式跷跷板式PART 4 营养脑细胞的瑜伽8式 树式 铲子式 三角式 双腿背部伸展式 腰旋转式 叩首式 风吹树式 腰侧弯式PART 5 保健牙齿与肠胃的瑜伽6式 叩齿式 猫伸展式 船式 蝗虫式 全蝗虫式 眼镜蛇扭动式PART 6 培养体态的瑜伽8式 加强侧伸展式 战士第一式 牛面式 莲山式 弓式 喷泉式 花环式 仰卧放松式PART 7 增进亲情的瑜伽9式 风吹树式 变形 狮吼式 双人顶峰式 飞机式 乌龟式 手推车式 蛇伸展式 小小莲花静静开 蝴蝶式

<<亲子瑜伽>>

章节摘录

插图：亲子瑜伽的3个阶段第一阶段：婴儿时期的亲子瑜伽这个阶段的练习适合0~1.5岁婴儿，这段时期的亲子瑜伽练习不仅要适合母亲的产后恢复，而且要活动孩子的所有感官，孩子的身心可以从这种全方位的刺激活动中得到有益的锻炼。

这一时期的亲子瑜伽动作主要有按摩、腿部的交叉运动(类似于半莲花的盘腿动作)、束角式的下压及伸展运动、腿部的轻微盘旋运动、腿部的推拉反向用力动作、上下运动的安全抱姿、螺旋式的抱起动作、四肢的转动和伸展运动，等等。

在这个过程中父母和孩子要不断地进行眼神交流，尽管孩子不会说话，但是父母会感觉到自己一直在和孩子聊天，他们会发现孩子做出的反应比平时要快，这是一种给予和获得的感觉，它有很好的互动性。

另外这种练习会让没有相关经验的父母敢于在没有危险的情况下以种大胆的方式照顾孩子。

同时这个练习对孩子来说益处多多，能增强他们的消化系统的功能，让他们内脏器官的运动更有规律，帮助他们提高睡眠质量，并且通过与父母的交流，满足他们心理上的依恋感和安全感。

<<亲子瑜伽>>

编辑推荐

《亲子瑜伽》：带孩子进入美妙温暖的瑜伽世界，培养自信开朗、健康向上的聪明宝宝。
中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。
随如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。
——郭健随书附赠大容量光盘，真人示范如亲临高级瑜伽会所。

<<亲子瑜伽>>

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>