

亲子瑜伽 换个方式与孩子交流

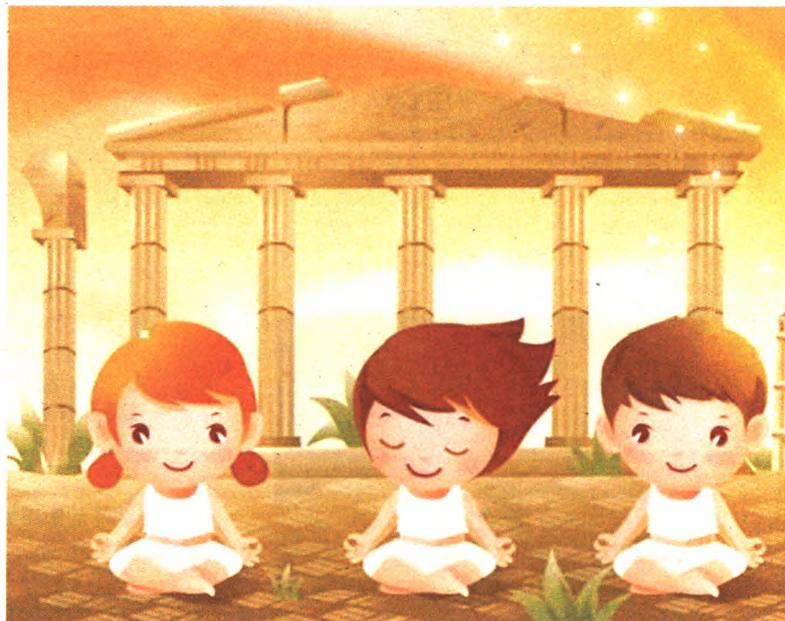
备受欢迎的瑜伽早已不再只是成人的专利。与成人瑜伽通过体式来达到身心平衡、自我放松不同的是，亲子瑜伽是父母与孩子之间配合完成的，它其实更多的是一种亲子游戏。在轻松的瑜伽动作中，融合两代人的感情，在欢乐的氛围中，放松双方身心，举手投足间，传达着浓浓的亲情气息。带着孩子一起试着做做亲子瑜伽吧！不仅能和孩子一起锻炼身体，更能增进母子(女)之间的感情。

Q A

1.什么是亲子瑜伽?
2.亲子瑜伽好处多?

1 亲子瑜伽是指适合儿童与家长共同参与的体位法和瑜伽游戏，一般适合3~12岁的儿童与家长一起练习，特别是7岁前，更是学瑜伽的好时机。在整个瑜伽练习的过程，彼此共同学习和互相扶持；让大家有更多机会互相了解和认识，从而达到促进亲子感情，令双方关系更融洽和谐。

2 学习瑜伽可以培养亲子情感、启蒙宝宝智力，让宝宝有更好的成长空间，同时还能使宝宝身体的发育更均衡，并加强宝宝身体的延展度，帮助宝宝骨骼及身体成长，让宝宝的身心得到均衡发展。此外，婴幼儿也可在和缓平静的肢体动作中，培养自控力和反应力。



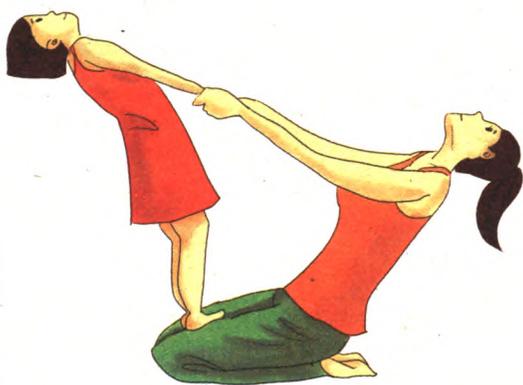
战士二式

做法:

妈妈打开两腿两肩宽，屈右膝，保证脊柱正直，身体稳定。宝宝坐于妈妈右大腿上，妈妈用右臂绕抱宝宝后背，将右手放于宝宝腋下，保护宝宝身体稳定。吸气时，妈妈伸展左臂，宝宝伸展右臂，充分伸展胸廓和脊柱，同时将眼睛看向右手指尖的方向。呼气时，一边收紧腰、腹、臀、腿肌肉，一边慢慢将大腿与地面平行。始终保证身体处于稳定状态。

效果:

锻炼妈妈腿部肌肉。宝宝在妈妈的帮助下，练习平衡能力，提高注意力和稳定性。



金刚坐式

做法:

妈妈采金刚坐式，双手牵扶宝宝。吸气，宝宝将双腿踩在妈妈大腿上，均匀地呼吸。呼气，妈妈与宝宝同时后仰，停留5-10秒钟。缓慢还原，调整呼吸。

效果:

此姿势可借助宝宝的体力量来按摩妈妈之大腿及小腿，促进腿部血液循环。当上半身后仰时，可强化气管，预防感冒，增强抵抗力。



亲子竞走式

做法:

宝宝伏地，吸气，宝宝双手用力撑起身体，吐气，妈妈将宝宝腿部提起，停留5-10秒钟，宝宝此时可用手代替脚往前走或往后退，但不可勉强进行。还原，调整呼吸。

效果:

可使宝宝手脚灵活，增加体力，耐力，强壮身体，促进亲子间的默契与感情，预防宝宝统合异常。

亲子瑜伽 注意事项

运动时的安全问题

练习亲子瑜伽操时，地面除铺软地毯外还应加上瑜伽垫，妈妈要保持动作轻柔，注意宝宝的感受，不能太勉强，以确保宝宝的安全。随时询问孩子，在体式中的感受，或者身体哪个部位在练习时感觉吃力。

妈妈和宝宝都应该穿着较宽松的衣服(无纽扣，裤子均为长裤)，不佩戴任何饰物。

生病期间的宝宝不宜参加练习，颈部发育不完全的宝宝也不宜练习。

饮食要求

必须空腹练习瑜伽操，妈妈应该在练习前3~4个小时进食，如有些饿，可在练习前2小时喝一些果汁或吃一些水果，练习完40分钟后方可再进食。宝宝也必须在练习完30分钟后才能喂食。

不要要求宝宝的动作到位

要了解孩子可能不会马上喜欢瑜伽。与成人一样，小孩子们也想把事情做精做好，瑜伽对他们而言，一开始可能会觉得有点奇怪。通常，到第3次上课的时候就不会觉得怪了。不要要求宝宝的动作做到位：让宝宝像模仿走路一样来模仿瑜伽姿势。也不要教授宝宝“瑜伽式呼吸”的方式，正常自由呼吸即可。当你们练习时，记得要赞美你的孩子付出的努力。创造一种轻松的气氛，向孩子证明，瑜伽让人感觉舒适而且有趣。

