

《母婴瑜珈（赠VCD光盘）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538157222

编辑推荐

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

内容简介

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*的启智早教；放松心情，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！

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

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

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)