



開發身心潛能的藝術

# 幼兒瑜伽



幼兒瑜伽是肢體動與靜之間的一門藝術，它給予孩子一個身體對話的空間、一個想像力的空間、一個專注力呼吸的空間，當身體放鬆了，內在心靈也隨著身體的律動而放鬆，孩子從中意識到身體與心靈的喜怒哀樂，跟隨著肢體感受而動而成長。

文／楊文徵 化粧髮型／吳淑尼·蔡岳珊（漆造型） 攝影／詹建華

動作示範／呂怡慧、廖祈安、張祐瑞

部分資料提供／中華民國兒童瑜伽協會課程研發主任呂怡慧

在歐美已風行數十年的兒童瑜伽，對孩子的身心發展有莫大助益，在英國的許多公立學校，瑜伽已成為孩子的必修課程。

中華民國兒童瑜伽協會課程研發主任呂怡慧表示，0至3歲的孩子，就像一片未種植的天然土壤，土壤中蘊含了許多寶藏，在

為孩子播下各種不同的種子時，也正在為孩子的吸收力、專注力及放鬆度奠定良好基礎。

### 幼兒瑜伽的好處

- 1.維持身體健康、柔軟關節、刺激身體循環。
- 2.開發肢體柔軟度，並促進肢體發展。
- 3.淨化身體，幫助心靈進入更高的意識狀態。
- 4.不具競爭性，是發洩孩童能量的好方法。
- 5.讓孩子的精神更集中，訓練專注力的養成。

### 練習時的注意事項

- 1.選擇空氣流通的地方，不要在空曠的地方做，因為這樣容易導致感冒。
- 2.屋內應避免煙塵飄入，能固定位置、時間練習更好。
- 3.吃飽時不要練習體位法，飯後1.5至2小時內亦不得練習。
- 4.地板應上軟墊，以免因碰撞而受傷。
- 5.不必刻意強調呼吸方式，以自然呼吸為主。
- 6.帶領孩子從遊戲、故事的方式進入瑜伽動作，享受親子互動的過程。
- 7.不必要求孩子動作十分完美，也不要勉強孩子做不來的動作，以免喪失興趣。

## 幼兒瑜伽體位法

### 蛇式

#### 做法

- 1.俯臥，前額貼著地面，手掌朝下平放在肩膀兩側。
- 2.吸氣時，上半身往上抬，先是鼻尖碰到地面，再來是下巴碰到地面，維持緩慢的速度，胸部挺起，頭往上仰，眼睛看著天花板。記住，不要憋氣。
- 3.維持此一姿勢1至2秒後，緩緩吐氣，還原。
- 4.依照此順序，重複3次。

#### 好處

- 1.刺激視神經，保持良好視力。
- 2.減輕感冒、鼻塞狀況。
- 3.強化腸胃。



### 蝴蝶式

#### 做法

- 1.坐直，身體放輕鬆，深呼吸。
- 2.將兩腳彎曲，腳底相對，拉近身體。
- 3.將手指交叉，握住腳趾。
- 4.輕輕拍動彎曲的雙腳，像似蝴蝶的翅膀。
- 5.閉上眼睛，進入心靈花園。

#### 好處

- 1.預防運動傷害，尤其是跑步、球賽時所造成的扭傷脫臼。
- 2.強化大腿骨的肌肉，腿的發育正常，幫助孩子站得更穩，舉止和諧優雅，內在更有自信。





## 蓮花式

### 做法

- 1.坐直，雙腳往前伸直，深呼吸。
- 2.把右腿彎曲，腳跟放在左大腿上，左腿彎曲，腳跟放在右大腿上。
- 3.放鬆身體，頭正、背直。
- 4.嘴巴閉起來，舌頭往上頂住上顎。
- 5.眼睛閉上，進入心靈花園。

### 好處

- 1.靜坐刺激腦中松果腺分泌，增強孩子的記憶力、直覺。
- 2.增進專注力，將寧靜的種子植入孩子的心田。



## 鹿式

### 做法

- 1.坐在腳跟上、膝蓋併攏、腳背貼地、雙手放在大腿上。
- 2.吸氣時臀部離開後腳跟，雙手甩向身後且兩側拉直，十指用力張開、手心朝上。
- 3.頭往上抬，眼睛直視前方。
- 4.保持此姿勢1至2秒，吐氣之盡還原。
- 5.依照此順序，重複3次。

### 好處

- 1.擴胸，對氣喘、感冒、駝背有療效。
- 2.強化視神經。
- 3.增強免疫力。



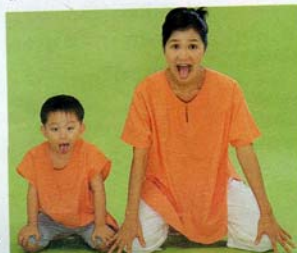
## 獅子式

### 做法

- 1.跪姿，腳尖踮起，臀部坐在腿後跟，膝蓋微微張開。
- 2.吸氣後，胸部挺起，十指用力張開放於膝上。
- 3.大吼一聲並吐氣，身體微向前傾，口張大，舌頭儘量向外伸出，眼睛睜大凝視前方。
- 4.保持此姿勢6秒。
- 5.再閉上嘴用鼻呼吸。
- 6.還原動作。
- 7.依照此順序，重複3次。

### 好處

- 1.增強免疫系統。
- 2.對初期的感冒有效，可減輕喉嚨痛。



## 狗式

### 做法

- 1.金剛坐姿（跪姿，臀部坐在腳跟上），吸氣。
- 2.吐氣，身體向前彎曲，手臂亦往前伸，趴在地上，雙手平行與肩同寬。
- 3.吸氣時身體上移成四方形。
- 4.吐氣，臀部向上提起，手臂伸直，頭部置於兩臂之間。
- 5.身體與地面成一三角形，好像小狗伸懶腰。
- 6.依照此一順序，重複3次。

### 好處

- 1.促進血液循環。
- 2.拉伸及按摩腳筋，促進腿部及手臂肌肉發育，並保持其關節的靈活度。



## 大拜式

### 做法

1. 跪下、臀部坐在腳跟上，腳背與地面垂直，呼吸平緩。
2. 吸氣時雙手往上舉並合掌，手臂盡量貼住耳朵。
3. 吐氣時上半身往前彎曲，使頭額和鼻尖碰地，吐盡所有廢氣，保持此一姿勢1至2秒。
4. 吸氣起身，手往上伸直。
5. 坐直後，吐氣、雙手往兩側放下。
6. 依照此順序，重複3次。

### 好處

改善體質、增強抵抗力，預防感冒。

## 貓式

### 做法

1. 金剛坐姿，保持呼吸平穩。
2. 吐氣時身體往前彎曲，手臂亦往前伸，雙手平行與肩同寬。
3. 吸氣時身體上移成四方形。
4. 吐氣、拱起背部，頭部往下置於兩臂中間。
5. 吸氣、頭往上抬，擴展胸部，並使腰部往下，右腳往上抬。
6. 吐氣還原成步驟2、步驟1。
7. 依此順序重複3次。

### 好處

1. 治療氣喘及呼吸器官的疾病。
2. 改善過敏性體質。



## 海星

### 做法

1. 坐在地板上，腳掌對腳掌，將合併的雙腳，拉近身體。
2. 雙手合十置於頭頂上。
3. 上半身向前彎，手側貼地。

### 好處

1. 保持背部柔軟。
2. 幫助胃腸消化、消除脹氣。



## 椅子式

### 做法

1. 站直、雙腳與肩同寬，呼吸保持平穩。
2. 手臂往前伸直、膝蓋彎曲，就像坐著一樣。
3. 維持這個姿勢8秒。
4. 還原。
5. 依照此順序，重複3次。

### 好處

1. 強壯膝蓋及下盤。
2. 提升專注力。

