

小樂學瑜珈

今年寒假，小樂和我開始上起了瑜珈課。你一定覺得很奇怪，為什麼小朋友也要上瑜珈課，對吧？這其實都是因為鄰居王阿姨一對老媽說：「兒童瑜珈已經變成世界潮流，兒童學瑜珈可以提升專注力，還能讓身體更健康。」崇尚養生的老媽二话不說就幫我報名了。原本非常排斥的我，在上了一堂課之後，就對瑜珈完全改觀，因為一上課老師就帶我們玩了許多結合瑜珈動作的遊戲呢！

變！變！變！把自己變成
高的大樹！



兒童學瑜珈是世界新潮流

兒童瑜珈在歐美各國已經風行多年，在美國有上萬家兒童瑜珈教室，在英國、法國、澳洲，更有學校將瑜珈列為必修課程，義大利則是全面鼓勵兒童學習瑜珈，而在瑜珈的發源地印度，兒童學習瑜珈更是普遍。

玩遊戲，暖暖身

學習瑜珈可以讓我們變得放鬆、愉悅、平和，在兒童的瑜珈教室裡，通常會以遊戲作為開場，例如在「123，木頭人」這個遊戲中，定格時必須擺出老鷹、飛鳥、大樹、長蛇、獅子或小鹿的動作，無形當中就已經在練習瑜珈了。

飛鳥

雙手張開如同展翅的飛鳥，同時單腳站立，這個練習能集中精神，訓練平衡與專注的能力，同時保持好眼力。



獅子

手握拳舉到頭上，再將手指慢慢一根一根張開，像是獅子的長爪子。大吼一聲，舌頭盡量向外吐出，同時手放到膝上，身體微向前傾，眼睛睜大凝視前方，成了勇敢的獅子。這個練習主要能刺激扁桃腺，對初期的感冒有療效，可以減輕喉嚨痛；培養信心，克服害羞、恐懼的情緒；舌頭吐出，能使唾液分泌旺盛，健胃整腸，增進食慾。



小鹿

雙手往後拉，掌心朝上，十指用力張開，像極了美麗的鹿角！這個練習能強化甲狀腺、副甲狀腺，刺激末梢神經；強化內臟機能，靈活膝、股關節，矯正駝背，更能擴展胸部，使呼吸順暢。



老鷹

想像自己是一隻老鷹，在高處準備飛撲而下，眼睛直視前方。這個練習可以平衡左右腦，增進身體的平衡感與協調性。



大樹

身體挺直像大樹一般，往下紮根，並向上伸展。這個練習能保持身心的平衡與專注，激發想像力，促進全身血液循環。做完之後，會感覺全身暖烘烘的！



長蛇

趴在地上想像自己是一條長長的蛇，手掌朝下平放在肩膀兩側。這個練習能刺激視神經，保持良好視力，使背脊充分伸展；增強免疫力，對初期感冒有療效。



體位法讓肌肉更強健

瑜珈課好玩遊戲是為了暖身，好準備迎接之後的重頭戲——體位法練習。瑜珈有很多種體位法，每一種都能訓練身體不同部位的肌肉，有的是訓練腹肌，有的是訓練腿部肌肉，一整套體位法練下來，小樂我全身都舒展了，肩膀的壓力也不見了，連老師都誇獎我，讓我信心大增！

來練習幾種體位法吧！

①大狗翹尾巴

先採跪姿，使大腿、手臂與地面形成一個四方形，手臂伸直，臀部翹起，頭部耳朵延伸於兩臂之間，微微調整身體，使左右邊平均伸展。變成大狗伸懶腰的模樣，感覺很舒服，再拉起一隻腳，成了抬起尾巴、有精神的大狗！練習狗式能拉伸及按摩腳筋，強化腿部、頸部及手部肌肉發育，促進血液循環，增進食欲。

練習體位法時，最好使用瑜珈墊，會比較安全喔！



瑜珈是調和身心息的方法

瑜珈源自於古印度文化，意思是「結合、統一」，也就是「內在真我的統一」，但是現代人所說的瑜珈主要是指一系列修身養心的方法，包括調身的體位法、調心的冥想法、調息的呼吸法等，藉由這些方法達到身心的合一。

②水面一條船

以肚臍為支點，輕輕的將雙手雙腳延伸抬起，眼睛平視前方，想像自己穩穩的浮在水面上。這個練習能平衡全身內分泌腺，拉伸背部，強化脊椎骨，促進腸胃功能；因為擴展胸腔，而使呼吸更順暢，增強免疫系統。



③汪洋中的一條船

用雙手拉起瑜珈墊的一端，並用雙腳頂住瑜珈墊，就像在駕駛一條船；大浪來的時候，順著脊椎往後倒，大浪走了之後，身體再往前恢復原位；這個練習可以強化手臂、大腿肌肉發育，訓練腹部肌力，並開啟想像力喔！



④火箭飛上天

雙手同時上舉並合掌，手臂盡量貼近耳朵，成了飛向天空的火箭，接著上半身往前彎，拉長身子，就像火箭發射又長又遠。這個練習能消除肩膀、手臂痠痛，拉直背部，強化脊椎，使腹部更有力量。

火箭發射！



和「偶」一起玩瑜伽

為了讓我們學好瑜伽，老師可說是費盡心思，她準備了各式各樣的道具，像是瑜伽磚、呼拉圈、木棒、球……等等。除了幫助學習，我想還有一個很重要的目的，就是要吸引大家的目光！尤其是當老師拿出可愛的玩偶時，全班都瘋狂的大叫，因為玩偶實在太可愛了，大家都搶著跟它一起練習瑜伽呢！

使用道具，效果加倍！

①跟偶一起做動作

可愛的偶會令人想靠近，拿起來把玩，所以選擇一個手腳靈活又柔軟的偶，和自己一起練瑜伽，效果會更棒喔。偶的雙手平舉時，我們也跟著雙手平舉，偶的身體向前彎時，我們的身體也跟著向前彎……跟偶做一樣的動作，自然而然就是在練習瑜伽囉！



瑜伽讓你擁有好心情

美國一項研究指出，從小學習瑜伽的兒童，到了青春期時比較不會出現情緒上的問題。因為練習體位法可以調整身體裡的內分泌腺，使腺體分泌平衡，讓緊張、害羞、恐懼、憤怒等負面情緒，轉換成開朗、自信、喜悅的好心情。

②把呼拉圈當方向盤

雙手抓著呼拉圈，把呼拉圈當作方向盤，要開車出去玩囉！一會兒向左彎，一會兒向右彎，有時還會遇到上坡路段，真是刺激有趣！



③用木棒把脊椎拉直

雙手緊握木棒，並高舉過頭，請其他人站在你的背後，微微將木棒往上提。這個練習能拉伸脊椎，幫助我們長高喔！



④雙腳夾球訓練肌力

躺在地上，用雙腳夾住一顆大球，並往上高舉，停留在空中。這個動作可以訓練腿部肌肉。



⑤瑜伽磚幫你伸展

在做某些瑜伽體位時，有時可能會因為身體不夠柔軟而碰不到地面，這時只要放一塊瑜伽磚在地上，把瑜伽磚當成地面，雙手就能輕易碰到了。



放鬆身體大休息

還有一個遊戲也是小朋友的最愛，那就是用身體頂氣球，玩這個遊戲時絕對不能讓氣球掉到地上，所以難度很高，尤其當很多氣球一起出現時，大家手忙腳亂的拚命把每顆氣球往上頂，場面真是亂，但也非常刺激好玩！在連串的瑜伽練習後，就是令人身心都放鬆的「大休息」了，用雙手仔細的將身體各部位按摩一遍，然後閉上眼睛好好休息，這時候，心裡覺得好平靜喔！

跟氣球一起練習瑜伽

利用氣球練習瑜伽的方式有很多種，例如可以想像自己是一顆氣球，全身充滿了氣，輕飄飄自由自在的飛；也可以想像自己是一顆消了氣的氣球，慢慢的放鬆墜地。另外，也可以用身體的任何部位來頂氣球，不要讓氣球墜地，訓練自己的專注力喔！



氣球是練習呼吸的好幫手

氣球也是練習呼吸的好幫手喔！首先，把氣球吹大，觀察氣球從皺皺扁扁的樣子，變成飽滿的樣子，這就像是我們呼吸一樣——深吸一口氣，讓肚子微微凸起，再慢慢吐氣，肚子就變平了。練習呼吸時，可以盤腿而坐，抱一顆氣球在肚子上，慢慢的吸氣、吐氣、吸氣、吐氣，讓你的呼吸更順暢喔！



練完瑜伽一定要大休息

練習瑜伽之後，身體的筋骨和肌肉都被充分的伸展了，這時一定要做「大休息」，讓身心進入更深層的放鬆喔！

① 按摩：先摩擦雙手，讓雙手變得溫熱後，再用雙手依序按摩臉部、耳朵、脖子、胸部、腹部、手部、腿部。按摩可以使我們情緒穩定，身心放鬆，尤其在做完瑜伽體位法後，身機會分泌一層薄薄的油脂，透過按摩，可以將這最天然的乳液，按回自己身體滋養皮膚。按摩時，老師會放很舒服的音樂，讓我們傾聽自己的身體，有時還會跟好朋友互相輕柔的按摩，柔軟彼此的心。



② 傳電：閉上眼睛和同伴手牽手，成了漂亮的電線網，接到每個人傳過來的電流，睜開眼後就更有精神嘍！閉上眼睛可以讓我們暫時不去注意外在的世界，只專注自己的內心，讓心情平靜下來。閉眼靜坐是瑜伽的一種調心方法喔！



③ 大休息：最後，閉上眼睛躺下來休息，讓身心都放鬆一下。大休息能使原本上課前緊張的神經得以鬆弛，還能排除體內的廢氣，加速消除疲勞，使身心得到完全的放鬆。



全家都來動一動！

小樂我上完了幾堂瑜珈課之後，覺得神清氣爽，身體也變得輕盈了。為了讓全家人的身體都和我一樣健康，我決定充當瑜珈老師，教大家怎麼做瑜珈。沒想到老爸不領情的說：「過年期間本來就是要大魚大肉，好好睡覺，幾天不運動沒關係的。」但是老媽卻不以為然：「越是大大魚大肉，越需要讓身體動一動！」就這樣，我們全家都加入健康的瑜珈行列，耶！

全家一起做瑜伽，讓感情更好！

上完瑜伽課後，回家跟家人一起練習，效果會更好，而且家人的身體也會更健康。可以試著和家人一起玩「烏龜烏龜翹」，活動筋骨吧！

烏龜烏龜翹！你和我做一樣的動作，你輸嘍！

來玩「烏龜烏龜翹」！

①兩人對坐在地上，雙腳併攏，用雙手握住雙腳，並輕輕拍動雙腿，就像蝴蝶飛舞一般。這個練習可增強腿部關節的柔軟與彈性，強化大腿骨的肌肉。



②兩人把腿伸直，腳底貼合靠在一起，同時兩人雙手對握。



③一人先將身體往前傾，接著換另一人將身體往前傾。這個動作可以伸展背部肌肉。



④將雙手從雙腿間往外伸出，兩人分別變成了大烏龜和小烏龜。



⑤兩人猜拳，同時念出：「烏龜烏龜翹！」直到有人猜贏為止。



⑥猜贏的人做出舉左腳、舉右腳或舉雙腳的動作，如果對方也做出同樣的動作就輸了。可以連續玩幾次，熟悉各個動作，玩累了之後，可以躺在地上一會兒，讓全身放鬆一下喔！



中華民國兒童瑜伽協會成立10年！

民國89年中華民國兒童瑜伽協會成立，由理事長丁兆齡老師和執行長葉娟娟老師領軍，在臺灣積極推動兒童瑜伽，不但研發出適合兒童學習的瑜伽課程，也培育出許多兒童瑜伽老師。鑽研兒童瑜伽長達20年的她們，共同著作了《媽咪！我愛玩瑜伽》，這本書已經被翻譯成英文並將於世界各國發行喔！如果你想更了解兒童瑜伽，可以參觀他們的網站

[http:// www.yogatree.com.tw](http://www.yogatree.com.tw)。

一起來學瑜伽吧！

