前言

「烏依門第善孝情，蘭心蕙質鍥若金」——百善孝為先，孝是做人的立身之本；做事要有鍥而不捨的精神才能成功，所以我的父母為我取名「烏蘭」，在蒙古語中是「紅色」的意思。他們希望我能擁有一顆赤誠之心，懂得人生在世的兩大學問：做人與做事。

在從事兒童瑜伽教學之前，我做過成人瑜伽教練。最早萌生創辦兒童瑜伽的念頭是在 2002 年 6 月。當時我正面臨一個新的轉型：受好友之邀合辦一家兒童舞蹈培訓中心。雖然有培訓的經驗，但我從沒有接觸過兒童教育，我知道孩子的培訓和成人的培訓存在很大的差別，孩子比成人更難指導和約束，所以內心還是有些緊張的。

為了做好準備，我特意走訪了幾家兒童舞蹈培訓機構，實地考察他們的學習環境、硬件設施和授課方式。每次觀察孩子們做練習時，我會被孩子們所做的一些高難度的動作觸痛，比如橫劈叉、豎劈叉、下腰、側翻、正翻前橋等，這些動作和姿勢會對他們的身體帶來一定的強迫性，看着孩子們憋得通紅的小臉和站在一旁、要求嚴格的舞蹈老師，我的內心十分糾結。

記得我最初學瑜伽時，我的瑜伽老師就一直強調只要做到自己的能力範圍之內，不要勉強，要放鬆。我喜歡舞者舒展的肢體表達，但是不願意看到用強迫的方式去教導孩子。我希望每一個來舞蹈中心的孩子都能快樂地享受練習的過程，沒有哭泣和承受不住的疼痛。於是，我開始大量篩選老師，並且親自做課前培訓，提出我的希望和要求，並在教室裏監督孩子們練習。

這無形中增加了我的工作量，回到家裏我經常感到身心疲憊；每天晚上都要通過做瑜伽來進行放鬆和緩解，於是產生了「何不讓孩子也嘗試一下瑜伽」的念頭。瑜伽是身、心、靈的共同修煉，而孩子生來就是身、心、靈合一的，為甚麼不讓他們從小就抓住瑜伽這把鑰匙呢？這個想法像一顆發了芽的種子在我的心底種了下來。我與合作的夥伴進行了溝通，並且達成了共識，打算在舞蹈課之外增加一些適合兒童練習的瑜伽課。

我開始在網絡上尋找關於兒童瑜伽的資料，但在中國相關的資訊和信息並不多，我只能按照自己對成人瑜伽的理解，借鑒國外成熟的經驗，試着給孩子們設計一些基礎課程。就在我滿懷熱情的時候，卻遇到了最現實的問題：在當時的社會環境下，大多數家長對瑜伽的瞭解和認知十分有限，對於孩子能不能學瑜伽、有沒有安全性更是抱有懷疑的態度。一些舞蹈培訓老師也勸我「沒有把握的事情還是不要輕易嘗試」，但是年輕氣盛的我不想輕易放棄，「一根筋」地想試試。

我把瑜伽和舞蹈結合起來進行試驗教學。在進行舞蹈練習前，先讓孩子們跟着我用兒童瑜伽的基礎動作做熱身，通過語言引導孩子們和我相互連接、配合，同時觀察孩子的反應；舞蹈課結束後，我會和他們用肢體做各種遊戲，邀請他們做小老師、做搭檔，互相合作。這樣的嘗試很大膽，我的內心也很緊張，但卻收穫了意想不到的效果：孩子們都非常喜歡我的瑜伽舞蹈課，一些愛哭、愛拖拉、上課不積極的孩子都表現得很認真，這讓我增強了堅持下去的信心。

就這樣我一邊學習一邊改進，三個月後，開始有家長和我交流孩子的進步，說孩子特別喜歡兒童瑜伽，能不能一直辦下去，並且提前預訂了孩子第二年的學習計劃。家長的認可和孩子們的信任讓我感到欣慰，同時也感到肩上的擔子變重了！我暗下決心，一定要讓兒童瑜伽成為一門正規化的課程。我想要當一個好老師，想用自己的生命去影響更多的小生命，把我在瑜伽學習中的收穫和能量傳遞給孩子們。

就在我想要擴大生源的時候，一家私立幼兒園找到了我，希望我的瑜伽課能夠走進他們的教室，提升校園課程的品質，給孩子一些實質性的幫助。我很驚喜也很意外，能夠讓更多的孩子受益，是我內心的夙願；可是突如其來的機會卻讓我有些惶恐，擔心自己的經驗和能力不足，難以擔當重任。

我瞭解到這家幼兒園共有三十個班，七百多個孩子，分為幼班、小班、中班和大班，園方要求每天安排十節課。聽說之前已經換了十幾位瑜伽老師了，主要原因是時間緊、課程量大，孩子們上課的狀態經常失控，很多老師都教不動，也不願意教。的確，孩子的十節課相當於成人的五節課，連續教授的話，教師會非常的辛苦，並且還要面對不同年齡段的孩子，這讓我感到任務的艱巨和無形的壓力。但是不知道從哪裏來的力量和「任性」，我就是想要去教這群孩子，於是不顧朋友的勸說，硬是把這套課程接了下來。

上課之前，我提前做好功課，在原有的培訓基礎上重新做了課程調整，針對不同的班級制定了幾種不同的方案。我記得第一節課是在年齡最小的幼班進行的，一群幼小可愛的孩子用好奇的眼睛看着我，我頓時萌生了疼愛之心。我以孩子的口吻和他們打招呼，孩子們熱情的回應打消了我的緊張；於是我很快調整好狀態進入課程，用輕鬆愉快的音樂帶領他們開始課前的熱身，以模仿動物的形式引入課程，中間穿插趣味的故事和遊戲。孩子年齡尚小，現場秩序很難控制。為了引領所有的孩子，我調動了自身所有的專注力，下課時已經是滿身大汗。

現場觀看的老師們不太理解我給孩子們上課的方式，怎麼可以這樣活躍？有點不像他們看到的瑜伽的形式。但課後孩子們表現得特別開心，圍着我又親又抱，不讓我離開。一個學期結束以後，在學期彙報演出中，我編排了一支兒童舞韵瑜伽，舞台上孩子們的表現讓園長和所有的家長都很驚喜，在掌聲中，我聽到了來自家長們的好評，一些不太認可我的老師也接受了我，表達了對兒童瑜伽看法的改變和對我工作的支持……

就這樣，我從一個不懂教育的人，誤打誤撞地走上了兒童瑜伽的教育之路，並且一點一點累積到今天。這期間，曾經面臨過許多的挫折和困難，包括不少家長的質疑，還有一些同行對兒童瑜伽的不理解和排斥。這些都一度成為我前進的阻力。在我舉步維艱的時候，我也曾陷入過自我懷疑甚至自我否定中，可是每當我想要放棄的時候，總會聽見孩子稚嫩的聲音在心裏召喚着我：烏蘭姐姐，明天見！

「烏蘭姐姐」、「烏蘭媽媽」都是孩子們對我親切的稱呼。我也因此感到滿滿的幸福，我知道，他們是愛我的，更需要我。正是那一張張充滿期待的笑臉讓我堅定了自己的堅持：兒童瑜伽不僅要做下去，而且還要成為一個更加成熟的課程體系。

我明白自己必須成為孩子的榜樣，必須勇敢、如實地關照自己，這不是件容易的事；但是坦誠面對自己，看清自己的內心是很重要的。身為兒童瑜伽導師，一定要心懷大愛、肩負重任、專注夢想。我要做的就是用智慧傳遞正向能量，將健康和快樂的理念帶給孩子，培養他們發現自我，成就幸福的能力。

通過大量的案例和課程切換學習，我把所有的精力都投入了兒童瑜伽課程的研發上。在研究的過程中，我得到了國內外許多專業人士和專家的支持和幫助。為了讓兒童瑜伽的課程更加專業、完善和科學，我在兒童心理學、兒童教育學、兒童運動醫學和兒童健康學等方面進行了反覆的論證和實踐，不斷總結和優化，並且邀請到心理學方面的好友為孩子們共同研發了 EQ 教育課程。

我不想告訴任何人如何管理自己的人生，或如何教養自己的孩子；但我知道追蹤孩子的身體、心靈、智力成長的計劃，對孩子的成長十分有益並且極為重要。「為了孩子，我們必須立即行動」，正是這種「刻不容緩」的使命感促使我創辦了傳祺兒童瑜伽學院，與數千位致力於兒童瑜伽教育的老師們一起，秉持以推動兒童的心智成長為方向，以大腦科學、心理學的研究結果為基礎，以正念、樂觀、同理、感恩、仁慈的練習態度，以及情緒管理為內容的理念，讓更多的孩子及早接觸這門有趣又有益身心的心理知識和生命智慧的課程。

正向心理學強調由內而發的滿足感、豐盈美好的生命體驗、全身投入發揮特長所帶來的成就感。這些元素都具有一種「定與靜」的特質，而這股「定靜的力量」，就是我投入兒童成長教育多年後的心得，也是孩子們可以受益一生的幸福的能力。

投入非營利事業的最大回報，在於經常能碰見同樣美麗動人的公益身影。正因如此，我非常樂意有機會傳達兒童瑜伽這本書裏的教程，傳播我們的教育理念：除了學習實用的正念的練習技巧外，更希望關心兒童青少年福祉的成年人和關心孩子成長的父母，在學習這本兒童瑜伽教程之際，能體會到「德不孤，必有鄰」的真實感受。

在本書中，有我多年的兒童瑜伽課堂的實踐總結，也涉及孩子生長發育中的各種身體和心理上的問題。除了有針對性地解答和分析之外，我還提供了一些可供參考的方法和練習方式。需要強調的是，任何一種問題，並不是簡單的幾個體式就能夠解決的，而是需要根據每個孩子的實際情況，科學、系統地運用多種方式，並且持續下去。

「練習是一個需要虔誠的、持續的過程——知足、簡樸、自制和淨化自我。對於極為投入的練習者來說，目標近在咫尺。」就讓我們與孩子們一起，共同構築童年的美好吧！

NAMASTE

烏蘭

傳祺兒童瑜伽學院創始人

2019 年 6 月

目錄



前言 003

第一章　兒童瑜伽，傳播愛與生命的教育

精靈寶寶成長記 012

兒童瑜伽初體驗 016

趣味瑜伽，讓孩子「玩」起來 020

兒童瑜伽階梯指南 026

兒童瑜伽練習要點 028

第二章　動靜交替，賦予孩子生命的活力

兒童瑜伽，孩子終生的健身教練 032

烏蘭老師秘技　讓孩子愛上瑜伽的練習：親子瑜伽 042

烏蘭老師秘技　促進骨骼發育的練習：站立體式、力量訓練類體式 050

兒童瑜伽，孩子成長的私人醫師 054

烏蘭老師秘技　提高免疫力的練習：扭轉類體式、前屈類體式、後彎類體式 057

烏蘭老師秘技　調整體態的練習：前屈類體式、扭轉類體式、核心訓練類體式 065

烏蘭老師秘技　提高平衡力的練習：站姿體式、平衡類體式、核心訓練類體式 075

烏蘭老師秘技　預防脊柱問題的練習：站立脊柱伸展類體式、前屈—扭轉—側彎—後彎類體式 082

第三章　開啓心門，培養孩子快樂的情緒



快樂成長，輕鬆減壓 088

烏蘭老師秘技　幫助放鬆和減壓的練習：後彎類體式、前屈類體式、擴胸類體式 095

保護好孩子的「安全閥」 100

烏蘭老師秘技　提高安全感的練習：按摩與放鬆體式、骨盆區域的體式 107

應對「熊孩子」有妙招 112

烏蘭老師秘技　調整情緒、增強耐心的練習：後彎類體式、力量訓練類體式、扭轉類體式、吼叫類體式、呼吸法 121

進入孩子的「封閉」世界 128

烏蘭老師秘技　調整心理問題的練習：倒置類體式、刺激胸部和喉嚨的體式、平衡類體式、呼吸法、撫觸訓練 135

第四章　寓教於樂，讓孩子站穩在人生的起跑線上

專注的力量，讓孩子有效學習的關鍵 144

烏蘭老師秘技　提升專注力的練習：平衡類體式、互動遊戲、呼吸法 152

打通五感，建造孩子的記憶宮殿 160

烏蘭老師秘技　增強記憶力的練習：平衡類體式、倒立體式 169

奇思妙想，開拓孩子想像的空間 174

烏蘭老師秘技　開發想像力的練習：冥想體式等 180

全腦開發，激發孩子的腦潛能 186

烏蘭老師秘技　加強腦力的練習：呼吸法、大腦的瑜伽練習 194

心靈能量，成就孩子幸福的能力 198

後記　兒童瑜伽的展望 201

★兒童瑜伽初體驗★

媽媽、寶寶學瑜伽——「小鳥飛飛」

【我是一隻初生的小鳥，看着藍藍的天空，想要展開翅膀、飛向遠方；可我還沒有長出羽毛，還沒有力氣去飛行，我只能慢慢地拍打、努力地練習；我知道，總有一天，我會長出大大的翅膀，飛向自由的藍天……】

益處

學習像小鳥一樣拍打翅膀，會讓寶寶的身體得到伸展和放鬆，手臂的運動可以提高肩關節的靈活性，達到擴胸和提高肺活量的效果。

步驟

1. 媽媽輕輕抓住寶寶的手腕，把寶寶的手臂慢慢地伸過頭頂；
2. 媽媽把寶寶的雙臂收回身體的兩側，好像慢慢拍打翅膀的小鳥；
3. 重複以上動作 3 次。

注意事項

動作不能過猛；可以讓寶寶靠着一個固定的物體。



兒童瑜伽，孩子終生的健身教練

【焦點】

樂樂生下來就非常活潑好動，一次在遊樂場玩耍的時候，不小心磕破了額頭，可把爸爸媽媽嚇壞了，擔心他再出現甚麼閃失，就讓家中長者寸步不離地看護他。可樂樂太淘氣，老人家根本管不住他，踢球怕他受傷、跑跳怕他累着、登高爬低又怕他摔着，老人家乾脆就讓他待在家裏玩了。媽媽說：「這樣也好，家裏安全，省得擔心。」起初，樂樂很不開心，大哭大鬧，家人實在沒辦法，就拿電視節目來哄他，樂樂迷上了動畫片，也就天天窩在家裏，不愛出門了。

上幼兒園以後，新的環境讓樂樂很不適應，總是三天兩頭生病。在家裏待久了，樂樂變得不愛運動，也很少和其他小朋友一起去參加戶外活動。每次幼兒園開運動會、做體能測試，樂樂的表現總是很差。老師提醒媽媽要讓孩子多加強運動，可媽媽覺得孩子還小沒有發育好，擔心運動會受傷，認為「只要營養跟上了，身體自然就好了」。

在各種營養補充下，樂樂長得又高又胖，上小學的時候在班級裏是最「壯」的那一個。可是期末體能測試發下來，總分 100 分的測試結果，樂樂只得了 10 分，速度、耐力、靈敏度、協調性等多項體能素質都沒有達標，在全班倒數第一，體重也是嚴重超標，視力檢查為中度近視。媽媽這才意識到問題的嚴重性，可孩子已經對運動完全沒有興趣了，這可怎麼辦呢？



【兒童體能七要素】

1. 平衡力——是所有運動能力中最基本的能力，孩子必須能夠在站立和移動時，維持身體的平衡。
2. 柔韌性——是指關節活動範圍的大小，與附着在關節周圍的韌帶和肌肉的伸展性。
3. 協調性——指身體各部位的動作表現靈巧、熟練且有節奏，包括身體的控制、手眼協調和足眼協調。
4. 靈敏性——是孩子在運動時，快速移動身體活動的能力。
5. 速度——與肌力及靈敏性有關係，當靈敏性到達一定的程度之後，速度才會開始加快。
6. 肌力——指肌肉所產生的最大力量。
7. 爆發力——是肌肉在瞬間收縮時所產生的力量，是跑、跳、投、擲等基本運動動作的主要動力與能量的來源。

【烏蘭解析】

孩子的體能差，最根本的原因就是缺少鍛煉。孩子對運動沒興趣，是由於父母的過度保護造成的，「溫室裏的花朵」怎麼能經歷風雨呢？想要提高孩子的體能，就要讓孩子愛上運動。同時，要避免運動帶來的傷害，就要選擇科學的、適合的運動方式。

孩子的運動體能不達標怎麼辦

我相信，沒有父母不關心孩子的健康的，可是怎樣提高孩子的健康指數，卻是很多父母的盲區。他們往往都只關注孩子「生不生病」、「長不長個兒」、「營養夠不夠」的問題，卻忽視了孩子的體能問題。

有調查指出，在中國，10 個孩子中有 7 個孩子的體能是不達標的；雖然這不是絕對的數據，卻暴露了兒童體能缺失問題的普遍性。「好日子卻養出了弱孩子」，這種現象不能不讓人擔憂。要知道，「運動體能」不僅反映了孩子的運動能力，也關係到孩子的身心健康，還是影響孩子綜合能力的重要因素。我想說，孩子的體能發展，要遠比我們家長想像中的更重要！

是甚麼影響了孩子的運動能力呢？是基因嗎？沒錯，先天的基因很重要，但基因不是唯一的決定因素，孩子的成長環境和家庭教育才是主要原因。

隨着城市環境不斷地改建和拓展，屬孩子的運動空間卻越來越小了。花樣繁多的電視節目、遊戲動畫、娛樂設備將孩子們從戶外圈到了室內，再加上戶外活動的各種不安全因素，越來越多的父母寧願把孩子放在家裏，也不敢放手讓他們在外界環境中自由活動。即使是帶着孩子出遊，也基本都選擇駕車外出，孩子走、跑、跳的機會大大減少了。

還有不少家長由於自身工作和生活的壓力較大，認為在優勝劣汰的競爭環境下，孩子的智力發展更重要，沒必要也沒時間專門去培養孩子的體能發展。家長對孩子的文化課很重視，課外的培養也更傾向於繪畫、音樂或益智類的技能，認為體育運動都是在「玩」，浪費時間。

這種重智力忽視運動能力的做法，我認為是非常不可取的。想一想，我們有沒有經常念叨沒有精力做某件事、沒有精力去玩？可甚麼是精力呢？就是「精神＋體力」。人生之所以精彩，是因為我們可以不斷去挑戰和探索、不斷地提升自己，到達自己想要的目標。但這一切的前提是要有強健的體魄去支撐。所以決定人生高度的，不是智力而是體力。我們絕不能讓體力成為孩子成長道路上的阻礙。

澳洲早期教育研究專家簡．威廉姆斯博士曾說過：「對於孩子來說，越動越聰明。」兒童的體能運動對大腦的益處是不容忽視的。這是因為孩子剛出生時，大腦中就有數十億個神經元，但它們之間並沒有聯繫，只有通過各種運動才能加強神經元之間的連接。而孩子智力的發展，主要就是通過神經系統的影響來實現的。

我們都知道，人類是在不斷地自然運動中進化的；因此我們大腦的運動區非常發達，功能也很強大。運動區位於大腦的中央，也是人類產生夢想、制訂計劃和發揮創造力的區域。如果缺乏運動，大腦就會逐漸退化，我們的創造力也就隨之減弱了。

為甚麼體能差的孩子很容易生病？其實這和營養沒有直接關係。孩子運動不足，面對高強度的學習，就會感到疲憊、體力不支、抵抗力不足，導致體質下降。體質差不但影響身體，也沒有精力去學習知識，體驗豐富的課餘生活，未來的綜合發展必然會受到限制。

有沒有發現愛運動的孩子，性格更開朗、活潑、樂觀？經常運動的孩子，要比不愛運動的孩子更勇敢、更能吃苦？這些其實都是運動帶給孩子的積極影響。當孩子投入一項運動的時候，心情舒暢、精神振奮，心胸被自然地打開。所有的運動都是需要付出努力、克服各種困難去完成的，這也是很好的意志鍛煉。

很多父母不惜為了孩子做各種教育投資、旅遊投資，其實最重要的莫過於投資健康與情感。而運動，就是成本最低、收益最高的健康投資，也是父母與孩子之間最基本、最簡單、最有趣的情感交流方式。

附：兒童體能測試標準

項目一：坐位體前屈

1. 測試要求：雙腿伸直，腳跟並攏，腳尖自然分開，雙臂並攏平伸，上體前屈，雙手中指指尖推動標平滑移動，直到不能移動為止。膝蓋不能彎曲，要做準備活動，以防肌肉拉傷。
2. 測試目的：軀幹和下肢的柔韌性。
3. 標準值

   女孩達到優秀的標準值：4 歲 >15.9cm；5 歲 >16.6cm；6 歲 >16.7cm
   男孩達到優秀的標準值：4 歲 >14.9cm；5 歲 >14.4cm；6 歲 >14.4cm

項目二：立定跳遠

1. 測試要求：站立在起跳線後，然後擺動雙臂，雙腳蹬地盡量向前跳，起跳時，不能有墊跳動作。
2. 測試目的：下肢的爆發力和身體協調能力。
3. 標準值

   女孩達到優秀的標準值：4 歲 >89cm；5 歲 >102cm；6 歲 >116cm
   男孩達到優秀的標準值：4 歲 >95cm；5 歲 >110cm；6 歲 >127cm

項目三：網球擲遠

1. 測試要求：兩腳前後分開，站在投擲線後約一步距離，單手持球舉過頭頂，盡力向前擲出。球出手時，後腳可以向前邁出一步，但不能踩在或越過投擲線。
2. 測試目的：反映幼兒上肢腰腹肌肉力量。
3. 標準值

   女孩達到優秀的標準值：4 歲 >5.0m；5 歲 >8.5m；6 歲 >9.0m
   男孩達到優秀的標準值：4 歲 >6.0m；5 歲 >9.0m；6 歲 >12.0m

項目四：雙腳連續跳

1. 測試要求：雙腳同時起跳，雙腳一次或兩次跳過一塊軟方包，連續跳過 10 塊軟方包。雙腳並齊，從軟方包上跳過。
2. 測試目的：協調性和下肢肌肉力量。
3. 標準值

   女孩達到優秀的標準值：4 歲 <5.9 秒；5 歲 <5.2 秒；6 歲 <4.6 秒
   男孩達到優秀的標準值：4 歲 <5.6 秒；5 歲 <5.1 秒；6 歲 <4.4 秒

項目五：10 米往返跑

1. 測試要求：跑到折返線，用手觸摸物體後，轉身跑到目標線，要全速跑，接近終點時不要減速。
2. 測試目的：身體的靈敏度。
3. 標準值

   女孩達到優秀的標準值：4 歲 <7.2 秒；5 歲 <6.7 秒；6 歲 <6.1 秒
   男孩達到優秀的標準值：4 歲 <6.9 秒；5 歲 <6.4 秒；6 歲 <5.8 秒

體式訓練一：彩虹式 Rainbow Pose（源於坐角側伸展式）

【雨過天晴，烏雲散去，一道美麗的彩虹，掛在了天空。赤、橙、黃、綠、青、藍、紫，哇！真像一座七彩的拱橋……】

益處

彩虹式能拉伸大腿內側、側腰及手臂，刺激脾經等經絡，改善由脾虛濕阻導致的兒童肥胖症。

步驟

1. 山式坐姿，雙腿伸直，雙腳並攏，腳尖向上，雙腿向兩側打開 90~120 度，雙手放在身體前方，吸氣，抬高左手臂，右手臂放於身體前側；
2. 呼氣時，用左手臂從左側到右側劃出一道彎彎的彩虹；
3. 換另一側練習，劃出另一道彩虹。

注意事項

1. 身體側彎時，側腰等長伸展；
2. 雙肩對等在一個平面內，保持頭、頸、背處於一條直線。



怎樣才能幫助孩子放鬆和減壓

當我們感到有壓力或緊張的時候，可以有很多種方式讓自己放鬆下來，比如我會通過練瑜伽、聽音樂或看電影來紓緩情緒。可是孩子的心思都比較單純，抗壓能力也較弱，更不懂得怎樣去排解壓力。這就需要父母培養孩子放鬆和減壓的能力。那麼，怎樣做才能幫到孩子呢？

首先，父母要做到言傳身教。學校和老師的教育很重要，家長的教育更重要，因為孩子是在父母潛移默化的影響下成長的。說到家庭教育，其實就是父母帶着孩子一起成長。要適應孩子自身成長的規律，不要把孩子的童年填得太滿，給孩子足夠的時間和空間，讓他們去發展自己的興趣、建立自己的強項，他們才能有足夠的信心應付來自學習上的壓力。

我相信，「望子成龍」是大多數家長對孩子的期待。我從小就能感受到父母對我的期望，但他們從來沒有給我施加任何壓力，而是放手讓我去做我想做的事，即使在過程中遭遇挫折和失敗，我也從來沒有因被父母否定而形成的心理陰影。我想，任何一個孩子聽到父母說「我對你很失望」的時候，都會深受打擊的。即使孩子不夠優秀，也不要過多地指責或懲罰他，我們不能因為孩子一時的表現不佳，就否定了孩子的全部；要讓孩子知道，不管他是否優秀、能否成功，父母都是愛他的。

其次，作為父母，要多留意孩子的一舉一動，盡量站在孩子的角度，去看待他所承受的壓力，去感受他內心的緊張與不安，多給他一些安慰與鼓勵。等孩子的情緒穩定以後，再和孩子認真地溝通一下，瞭解他內心的真實想法。同時，讓孩子明白，每個人都會遇到各種各樣的壓力，他所遇到的不過是大多數人成長過程中都會經歷的。父母這樣做，孩子的心就會變得釋然，不會如臨大敵、緊張不安了。

最後，除了心理上的疏導，最好的調整方式就是帶着孩子暫時跳出壓力的圈子，做一些輕鬆的事情。比如，陪孩子去郊外走走，感受大自然的魅力，讓美麗的風景愉悅身心、紓緩壓力；或是參加一些戶外活動、有氧運動，通過肌體的運動來減輕壓力，還可以幫助孩子磨煉意志、增強自信。

瑜伽大師艾揚格曾說過：「瑜伽是唯一能戰勝緊張、壓力、速度這些痛苦的藝術和科學。」而我自己也是這麼做的。在我疲憊不堪或感到緊張的時候，瑜伽就像一劑可以速效減壓的良藥，能讓我很快恢復最佳的精神狀態。

有調查顯示，練習瑜伽能讓孩子集中注意力，遇事更冷靜，而對壓力的心理承受力也更強。因此，在印度及許多歐美國家，瑜伽已經被引入到中小學校的課堂，專門用於減輕學生的壓力，幫助他們應對學習焦慮、社交衝突和各種學習問題。

在我的兒童瑜伽課堂上，會通過呼吸和冥想等方式來幫助孩子緩解壓力。呼吸之所以重要，是因為它是連接生理和心理的橋樑。我們應該都體會過，當壓力過大或非常緊張的時候，呼吸就會變得短促、脈搏加快，甚至會冒冷汗；由此可能會導致情緒上的爆發或者低落。這時，可以通過完全呼吸法來降低呼吸的頻率，慢慢地平復心情。

孩子要比成人花多一些時間去練習放慢呼吸的速度，我也會指導孩子如何控制呼吸的節奏。通過有規律的練習，可以讓呼吸變得緩慢而又深沉，直到慢慢習慣運用將肺部填滿氣息的呼吸方式。隨着每分鐘呼吸次數的減少，那些消極的情緒也就漸漸平復下來了。

冥想也是減壓瑜伽練習中很重要的部分。孩子需要保持內心的平靜和專注，讓頭腦止息下來，再通過冥想一些喜悅的感受，讓自己沉浸在喜悅的能量之中，用喜悅來撫慰心中的壓力和焦慮。比如，想像自己身處於海邊、森

林或者一片花叢中，用三至五分鐘的時間去想像這個環境並且融入進去，再想像一些美好的、積極的、讓人心情愉快的事情……雖然想像並不能代替真正的現實，卻可以產生一些積極的心理暗示，幫助孩子有信心去抵抗生活的壓力。

心情放鬆了，接下來就是給身體減壓。瑜伽練習中有很多體式可以用來放鬆身體，比如，我會讓孩子做一些頸部、肩部和背部的伸展動作，因為這些部位在心情緊張或者有壓力的時候會繃得很緊。如果是兩個孩子一起練習瑜伽，還可以玩有趣的「鬼臉遊戲」呢！試一試，讓孩子們張開嘴巴、瞪大雙眼，做一個驚訝的表情；再緊閉雙眼、撅起嘴唇，做一個生氣的表情，兩個表情反覆交替，孩子的臉頰和下顎就會得到運動，是不是好玩又放鬆？

誰說練瑜伽一定要安靜嚴肅？在我的課堂上，孩子們可以面帶笑容也可以放聲大笑，這些都是減壓的好方式。不管是在瑜伽教室，還是在家裏、公園裏，孩子都可以開心自在地玩瑜伽，可以自己練習，也可以和父母或小夥伴一起練習。

學會放鬆身心、減緩壓力，是每個人都應掌握的技能，也是能讓我們擁有積極的心態、快樂生活的前提。讓我們為了孩子一起改變和行動吧！



★烏蘭老師秘技★

幫助放鬆和減壓的練習：後彎類體式、前屈類體式、擴胸類體式

相關練習：站立體前屈式、弓式、蛇式、鴿子式、獅吼式、舞蹈式等。

解析：後彎類體式可以擴展胸腔、打開心輪、調整情緒；前屈類體式能夠安定心神，使神經系統平靜下來；擴胸類體式能夠消除沮喪情緒，快速釋放身心的壓力。



體式訓練一：木馬式 Hobbyhorse Pose（源於弓式）

【小木馬，搖呀搖，搖到外婆家，搖到遊樂場……】

益處

木馬式能使兒童的脊柱更有彈性，並能擴展心肺功能、提高呼吸機能；通過活化心輪和對下行氣息進行疏導，幫助兒童釋放身心壓力。

步驟

1. 俯臥，雙臂向前伸直，額頭點地，保持三秒鐘自然呼吸；
2. 彎曲膝蓋，與髖同寬，雙手抓腳，吸氣，啓動背部肌肉和小腿力量，雙腿向後發力同時抬起上半身至最大限度，像小木馬一樣前後晃動身體，並保持自然呼吸；
3. 吸氣，再次擴展胸腔；呼氣，身體落回墊子上。

注意事項

雙膝打開與髖同寬，肩膀後展下沉。



互動遊戲：小小交通警

【我們是小小汽車隊，一路前進、聽從指揮：紅燈停、綠燈行、黃燈就要等一等。我來做小小的交通警，所有車隊聽我指揮：紅燈停、綠燈行、黃燈就要等一等。】

益處

這個遊戲能訓練反應速度與切換能力，有效地提升孩子的專注力與協調能力。

步驟

1. 請幾位小朋友排列整齊站成一條隊，站在教室的後方，扮演行駛在路上的小汽車隊；
2. 老師扮演交通警察，站到教室的前方，背對小朋友；
3. 老師說綠燈時，小朋友需要踮起腳尖慢慢地向前走；老師說紅燈時，小朋友需要停下來不動；老師說黃燈時，會說一個瑜伽體式的名字，小朋友需要快速做出反應，演示瑜伽動作；
4. 隨着遊戲的進展，小朋友距離老師越來越近，當一位小朋友悄悄地摸一下老師時，所有小朋友要迅速回到起始位置，遊戲復原。

注意事項

1. 在第 4 步時，老師需要小朋友靠近自己並說明遊戲要點，再回起始點，提醒注意安全；
2. 在遊戲復原的過程中，老師可以抱住一位小朋友，讓他來做下一組遊戲的交通警察。

