## 課程名稱 皮拉提斯中癒健身心4

課程屬性 生命與健康

課程編號

1132-1132H42

授課老師 |張真禎(及郭書卉等老師)

最高學歷/長榮大學藝術創意與設計學程

相關學經歷/ Animal Flow動物流一級合格教師

Animal Flow動物流二級結訓

加拿大斯托特STOTT 皮拉提斯一級強化墊上結訓

加拿大斯托特STOTT 皮拉提斯一級塑身機強化結訓

泰式古法子宫藥草按摩執行師

泰式古法道家氣內臟按摩執行師

現職/瑞復益智中心教保員

上課時間

每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年11月08日(星期五)

課程理念



# 關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習其麼

彼拉提斯,已有百年歷史,早期主要是應用在傷兵復健,後期開始被廣泛運用在舞者及體能訓練 上。而彼拉提斯最基礎就是從呼吸開始練習,在身體正確的排列下,加強「身體核心的控制能力

「身、心、靈的體驗,探索身體的一切可能,或與自己的心相遇的經驗,學習到所謂好的、壞的 、正面的或負面的等等情緒及感受,透過各種身心流動練習,在當下往往又認識了一個全新的自

藉由皮拉提斯、瑜珈、禪柔和身心流動,引領進入與回歸"自己"的身心世界,找到自己與周遭和 諧共振的切入點!

〈瑜 珈〉

起源於古印度,

目前有數千年歷史。

在於內修、體位法、呼吸法、禪定、心靈集中。

注重身心靈整合、內在修行。

本課程教學以墊上瑜珈流動伸展教學為輔。

〈皮拉提斯〉

為德國人創辦,目前有百年歷史。

在於專注、呼吸、核心、控制、精確、流暢。

鍛鍊核心、全身整合

本課程教學以墊上皮拉提斯教學為主。

〈嬋 柔〉

為羅馬尼亞人創辦,目前有約40年歷史。

在於呼吸、節奏、意動氣動。

注重脊椎引導的全身能量流動。

本課程教學以墊上坐式嬋柔教學為輔。

\_\_

核心穩定、脊椎逐節活動的能力、頭扇頸穩定、下肢排列順序,以及柔軟度…等等綜合條件。 陪伴過程中協助建立基礎。

### 2. 修此門課需具備什麼條件?

想放鬆身心、保養身體、增加核心、增加柔軟度、改善身體活動度的人。

带著瑜珈墊、水、毛巾、舒適的穿著來,最重要的帶著放鬆的心情和身體。

\* (如果覺得身體較緊繃者可以帶兩塊瑜伽磚)

#### 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

隨著老師的身體帶動+口說引導+舒緩音樂,

講師結合專業領域:物理治療、流動瑜珈、動物流、嬋柔、皮拉提斯等,

導引進入身心舒展的的情境。

#### 4. 如何取得學分? (評量方式)

#### 出席率+上課參與度

招生人數 29 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 1 學分 1000 元 (9 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
	<u> </u>	, , , , ,	
1	2024-11-08	pilates 皮拉提	認識皮拉提斯。
	晚上07:00~08:50	斯   基礎概論	皮拉提斯、嬋柔、流動伸展,致謝與舒展這一週的為工作和家
			庭的努力,答謝身體。
2	2024-11-15	Pilate皮拉提斯	覺察自己的身體,是否告訴自己什麼?
	晚上07:00~08:50	身體察覺   流	帶領大家透過平時的呼吸,來覺察自己身體的緊繃,讓身體的
		動伸展	非語言模式來療癒自己。
3	2024-11-22	Pilate皮拉提斯	啟動呼吸法,核心穩定練習。
	晚上07:00~08:50	呼吸練習   流	透過練習呼吸來啟動骨盆底肌的活動,保持中軸核心穩定,挑
		動伸展	戰四肢的延伸,來提升身體的控制能力。
4	2024-11-29	pilates 皮拉提	姿勢矯正訓練,腹部和背部肌群訓練。
	晚上07:00~08:50	斯 坐、臥、趴	透過保持中軸核心穩定,來挑戰四肢的延伸,來提升身體的控
		姿動作   流動伸	制能力。
5	2024-12-06	pilates 皮拉提	姿勢矯正訓練,腹部和背部肌群訓練。
	晚上07:00~08:50	斯 坐、臥、趴	透過保持中軸核心穩定,來挑戰四肢的延伸,來提升身體的控
		姿動作   流動伸	制能力。
6	2024-12-13	pilates 皮拉提	全身性伸展、增進平衡力訓練。
	晚上07:00~08:50	斯 腿部和手部	透過保持四肢穩定,挑戰中軸的活動度,來提升身體的控制能
		動作 流動伸展	カ。
7	2024-12-20	pilates 皮拉提	全身性伸展、增進平衡力訓練。
	晚上07:00~08:50	斯 腿部和手部	透過保持四肢穩定,挑戰中軸的活動度,來提升身體的控制能
		動作 流動伸展	カ。
8	2024-12-27	pilates 皮拉提	強化軀幹肌群、身體擺位的伸展
	晚上07:00~08:50	斯   統合性訓練	皮拉提斯、嬋柔、流動伸展,來提升身體的控制能力。

		流動伸展	最後帶入大休息,致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力, 答謝身體。
9	2025-01-03 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 統合性訓練  流動伸展	強化軀幹肌群、身體擺位的伸展 皮拉提斯、嬋柔、流動伸展,來提升身體的控制能力。 最後身體回顧,致謝與舒展這一期的身體訓練,答謝身體。