

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1022-3863

授課老師 | 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長

大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2013年10月25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甚麼

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 夫妻/親子/姐妹
- (ii) 老、中、青的族群
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

- (i) 公園健身房\*互外課程\*
- (ii) 出席率/期中、期末兩次示範展演
- (iii) 公共參與

### 5. 備註&推薦書目

#### 【停課公告】

102年9月20日〔五〕中秋節連假停課一堂，課程順延！

教材費 | 180 元

招生人數| 35 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 2 學分 2000 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2013-10-25 晚上07:00~09:50	我為什麼要上瑜伽?	拉拉筋/運動/身心平衡/睡眠品質提升 藉由躺式/攤屍---睡眠品質提升 藉由瑜伽磚/毛巾/牆壁為輔助工器材---拉拉筋運動/體位動作
2	2013-11-01 晚上07:00~09:50	【坐式瑜伽】 頸/肩/手臂/胸拉筋操	頸側向/旋轉/延展, 肩平臂/折臂/抱臂/反向 肱三頭肌/手臂朝上/下旋轉, 手指/手腕伸張
3	2013-11-08 晚上07:00~09:50	毛巾伸展與運用	藉由毛巾輔助伸張全身/按摩穴位/單腳站立/舞蹈式
4	2013-11-15 晚上07:00~09:50	【坐式瑜伽】 髖/臀/腿後肌拉筋操	扭轉式/大樹式/屈膝前彎/單腿抬高/坐姿屈膝式
5	2013-11-22 晚上07:00~09:50	公園健身房	藉由社區提供運動器材作為互外演練輔助教學*開發/強化身體基能* 早上時間空氣清新呼吸練習最佳
6	2013-11-29 晚上07:00~09:50	複習篇/應用篇* 串聯瑜伽體位法*	選一段音樂收起心/眼/耳/目潛入肢體更深更靜處*傾聽*如潮起潮落/如風起雲湧
7	2013-12-06 晚上07:00~09:50	簡易呼吸法:單鼻呼吸/左右交替呼吸法/淨氣法	人的生命力靠丹田力提升它有安定平衡作用*攤屍---舒暢呼吸法/躺式扭轉脊椎呼吸法*
8	2013-12-13 晚上07:00~09:50	伏地轉脊鬆身法	透過膝蓋與脊椎的旋轉配合身體延伸有效紓解脊椎/背部與肩膀僵硬的痛楚同時訓練手腕/手臂的韌性
9	2013-12-20 晚上07:00~09:50	踝/膝/胯鬆身法	藉由手臂支撐力使踝/膝/胯連續翻壓起落訓練其鬆柔度並帶動臀部/脊椎做深層的旋轉促進身體下盤氣血暢通有效改善坐骨神經與腿部僵硬的毛病也可以促進泌尿系統的代謝功能
10	2013-12-27 晚上07:00~09:50	外轉肌群與外展肌群	外轉肌群:梨狀肌/閉孔內肌/閉孔外肌/股方肌 外展肌群:臀中肌/臀小肌/闊筋膜/髂脛束 可以利用鴿式加強伸展/初階仰臥鴿式/進階俯臥鴿式
11	2014-01-03 晚上07:00~09:50	生命分享/身心靈講座	結合課程讓學習者身體的整合/意識的整合/身心的整合 內在專注(連結)進而敏銳察覺調整轉化達到平衡
12	2014-01-10 晚上07:00~09:50	瑜伽與生活	分享篇/學習的收藏/靜態展/成果展