

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1031-4148

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 2014年04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) 半健康人的族群
- (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) 閱讀週心得分享
- (ii) 出席率
- (iii) 期中、期末兩次示範動作

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	2014-04-25 晚上07:00~09:50	我為什麼要上瑜伽?	拉拉筋、運動、身心平衡、睡眠品質更提升 藉由躺式、攤屍---睡眠品質提升 藉由瑜伽磚、毛巾、牆壁為輔助工具器材，體位動作更強化 藉由健康舞---舒壓排毒功能
2	2014-05-02 晚上07:00~09:50	正念的練習	讓學習者藉由行、住、坐、臥、「專注呼吸、覺察身體」；正念飲食是最佳練習
3	2014-05-09 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
4	2014-05-16 晚上07:00~09:50	身體全身掃描	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」。
5	2014-05-23 晚上07:00~09:50	山海圳綠道巡禮	藉由鹽水溪旁堤岸、提供為互外演練、輔助教學開發、強化身體機能 早上時間空氣清新，呼吸法練習最佳時段
6	2014-05-30 晚上07:00~09:50	簡易呼吸法:安那般拿數習法	從一呼一吸去瞭解生命的真相，並運用呼吸四相---風相、喘相， 氣相、息相；以氣調心以息制心。
7	2014-06-06 晚上07:00~09:50	英雄式系列(一)	英雄系列的練習、為傳統瑜伽體位法，她是一種很棒的暖身運動、能柔軟 並伸展脊椎和四肢
8	2014-06-13 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
9	2014-06-20 晚上07:00~09:50	英雄式系列(二)	英雄系列的練習、為傳統瑜伽體位法，她是一種很棒的暖身運動、能柔軟 並伸展脊椎和四肢
10	2014-06-27 晚上07:00~09:50	生命分享週---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
11	2014-07-04 晚上07:00~09:50	瑜伽與經絡	讓學習者、認識實用穴位---「臉部篇」藉由按摩穴位、眼四周穴位、 鼻四周穴位、口四周的穴位；讓臉部開運
12	2014-07-11 晚上07:00~09:50	瑜伽與生活	讓學習者藉由分享篇、學習的收藏、靜態展、成果展完全展現出自信心