

課程屬性 生命與健康

課程編號 1032-4563

授課老師 張秀美

最高學歷/ 台南家專 會統科

相關學經歷/ 台南市新市區樂齡學習中心講師  
嘉南藥理科技大學健康活動系列講師  
慈蓮寺原始佛教瑜珈指導老師  
中國石油公司瑜珈班指導老師  
台南市農會家庭保健研習訓練講師  
台南YMCA瑜珈指導老師  
國立成功大學航太所瑜珈指導老師  
台南市婦女會技藝訓練水連清韻減肥班指導老師  
台南市北區昇平社區瑜珈指導老師  
私立台南仁愛之家日間托老瑜珈指導老師  
私立台南仁愛之家康寧園瑜珈指導老師

●證照：

國際瑜珈大會歐洲研習  
印度瑞希克斯瑜珈研習  
國際沖道瑜珈研修學院研習  
日本高野山寶城院瑜珈道場研習  
日本求道實行會密教瑜珈道場研習  
高雄達心瑜珈術職業補習班導師班畢業。

●殊榮：

榮獲90年南部七縣市社教有功人員

現職/ 美的瑜珈學苑負責人、台南生活美學館及附設長青大學 瑜珈指導老師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2014年09月03日 (星期三)

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

讓瑜珈融入我們的生活，藉著瑜珈放鬆享受，享受放鬆，建立信心，淨化身心靈，活出生命的光彩，誠心邀請您，一起來體會，共同分享。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要身體健康者
2. 一顆善良的心，想要行善，促進社會和諧者
3. 想要了解生死的情境而不致慌亂者
4. 祈求內心安穩平靜者

ps1:本課程為教育推廣課程，限一人一次(舊生要參加須講師同意)

ps2:預定開課十期，本次課程為第五期，詳情請上網站【太極禪·生命健康講座】<http://www.dr-lai.tw>

ps3:學員人數未滿30名，將考慮延後授課或併班，屆時可上網登錄預約保留，以候通知  
<http://www.dr-lai.tw>

ps4:請穿著寬身衣褲，帶一件薄外套、一條乾毛巾，並自行攜帶瑜伽墊、瑜伽磚。瑜伽磚可以蒲團或枕頭或厚書本替代

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、靜坐觀想與課程講解1.5小時、瑜伽練習1.5小時。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

招生人數| 32 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（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2014-09-03 晚上07:00~08:50	如何做好瑜伽	深度呼吸法、放鬆、瑜珈語言、禪坐、放鬆
2	2014-09-10 晚上07:00~08:50	改善便秘	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式
3	2014-09-17 晚上07:00~08:50	塑身	伸展背肌、柔軟脊椎、頸部運動、延伸式、抬腳、扭轉式、減肥操、禪坐
4	2014-09-24 晚上07:00~08:50	預防骨質疏鬆	板腳、打腳跟、前彎式、扭轉式、蹲馬步式、大樹式、金雞獨立、螺旋拉伸禪坐
5	2014-10-01 晚上07:00~08:50	改善肩膀酸痛	肩胛骨轉動式、牛面式、行動式、蛇式、貓式、螺旋拉伸、禪坐
6	2014-10-08 晚上07:00~08:50	改善腰部酸痛	貓式、扭腰式、兔式、鱷魚式、弓式、橋式、螺旋拉伸、拜日式、禪坐
7	2014-10-15 晚上07:00~08:50	強化肝腎臟	獅子吼式、三角式、側拉式、門閃式、扭腰後視式、禪坐
8	2014-10-22 晚上07:00~08:50	保護眼睛	眼球運動、手臂運動、抬腳運動、禪坐
9	2014-10-29 晚上07:00~08:50	強化免疫力	毛巾操、腺體延伸、天線式、禪坐

10	2014-11-05 晚上07:00~08:50	改善糖尿病	側拉、前彎、後仰、牛面式、禪定八卦扭轉乾坤、禪坐
11	2014-11-12 晚上07:00~08:50	改善高血壓	瑜珈身印、大樹式、平衡式、額著膝、側拉前臥、禪坐
12	2014-11-19 晚上07:00~08:50	認識身體的七個 輪脈淨化、提升 生命能量	七個能量中樞簡介
13	2014-11-26 晚上07:00~08:50	(一)海底輪：平 衡及提升生命能 量、促進排泄	螺旋拉伸 魚式、船式、合蹠、拜日式、禪坐
14	2014-12-03 晚上07:00~08:50	(二)生殖輪：丹 輪 生殖腺、性器 官強化	螺旋拉伸、瑜珈身印、頭碰膝、蛇式、 拜日式、禪坐
15	2014-12-10 晚上07:00~08:50	(三)臍輪：腎上 腺 強化肝、脾、 胃腸，提升生命	螺旋拉伸 吊胃式、行動式、 嬰兒式、拜日式、禪坐、
16	2014-12-17 晚上07:00~08:50	(四)心輪：胸腺 強化肺、心臟、 皮膚，提升做事	螺旋拉伸 蛇、弓、輪、鋤、拜日式、禪坐
17	2014-12-24 晚上07:00~08:50	(五)喉輪：喉腺 消除緊張、憂慮 、 強化心智	螺旋拉伸 瑜珈語音、兔、蛇、 弓式、拜日式、禪坐
18	2014-12-31 晚上07:00~08:50	(六)眉心輪：腦 下垂體增加記憶 力、開啟智慧	螺旋拉伸 兔式、犁鋤、肩立 天堂鳥、瑜珈舞