

課程名稱 | 大道公健康瑜珈(9/12開課)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1032-4720

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07:00-08:50 第一次上課日期 2014年09月12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

5. 備註&推薦書目

【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！

103年9月8日(一)中秋節

103年10月10日(五)國慶日

104年1月1日(四)元旦

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 (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	2014-09-12 晚上07:00~08:50	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
2	2014-09-19 晚上07:00~08:50	正念的練習	讓學習者藉由行、住、坐、臥、「專注呼吸、覺察身體」; 正念飲食是覺知練習的開始, 走路更是身心的覺察。 讓學習者、認識實用穴位---「臉部篇」藉由按摩穴位、眼四周
3	2014-09-26 晚上07:00~08:50	認識實用穴位	讓學習者先複習「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。
4	2014-10-03 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 頸、肩、手臂、 胸拉筋操	藉由「八段錦」的8種套路讓學習在舉手投足間, 看見「呼吸的融入」 。 頸側部旋轉、延展, 肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用
5	2014-10-17 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 頸、肩、手臂、 胸拉筋操【二】	藉由「八段錦」的8種套路讓學習在舉手投足間, 看見「呼吸的融入」 。 頸側部旋轉、延展, 肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用
6	2014-10-24 晚上07:00~08:50	健康天地篇	「運動與飲食」習習相關, 讓學習者「知其然、故而所以然」 正確飲食 更能提升生命能量; 早餐高能量、中餐少熱量、晚上多膳食。
7	2014-10-31 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 體 、臀、腿後肌拉 筋操【一】	藉由椅子輔助讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、「 屈膝前彎」、 「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。
8	2014-11-07 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 體 、臀、腿後肌拉 筋操【二】	藉由椅子輔助讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、「 屈膝前彎」、 「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用
9	2014-11-14 晚上07:00~08:50	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。
10	2014-11-21 晚上07:00~08:50	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
11	2014-11-28 晚上07:00~08:50	公園健身房【一 】	讓學習者藉由輔助器材訓練, 發現公園四周的輔助器材、 單槓調整脊椎、雙槓訓練肌力、輪胎開胸椎-----。把課 程帶入社區服務
12	2014-12-05 晚上07:00~08:50	淨化瘦身【一】	讓學習者由金剛跪練習緊縮臀部提升底輪能量, 伸張、扭轉, 進而蛇擊式動作反複練習使背椎強化。
13	2014-12-12 晚上07:00~08:50	淨化瘦身【二】	讓學習者仰臥雙膝彎曲、扭轉、進而增加腰部扭腰擺臀, 俯臥扭轉雙膝、進而強化腰肌、腹肌
14	2014-12-19 晚上07:00~08:50	毛巾伸展與運用 【一】	藉由毛巾輔助伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等運用 讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。
15	2014-12-26 晚上07:00~08:50	毛巾伸展與運用 【二】	藉由毛巾輔助伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等運用 讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。

16	2015-01-02 晚上07:00~08:50	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」。
17	2015-01-09 晚上07:00~08:50	公園健身房【二】	讓學習者藉由輔助器材訓練，發現公園四周的輔助器材、單槓調整脊椎、雙槓訓練肌力、輪胎開胸椎-----。把課程帶入社區服務
18	2015-01-16 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展