

課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1052-1052TH03

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 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2016年09月07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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga 2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga 3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』；利用瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i) 夫妻、親子共學 (ii) 老、中、青的族群
(iii) 公民的實踐力量、參與社群

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，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，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

(i) 瑜珈「心」生活 (ii) 出席率
(iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

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	2016-09-07	相見歡／自我診	讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節

	下午02:00~04:00	斷表	站姿/坐姿/臥姿/躺姿
2	2016-09-14 下午02:00~04:00	提升血液循環篇	蝗蟲式/飛機式帶動下行血的運轉、利用俯臥姿勢啟動生命的能量
3	2016-09-21 下午02:00~04:00	呼吸法練習篇	正念*可以讓人改變命運*正確的呼吸*可以讓人改善身體健康 啟動愛能量讓人/事/物相互溝通除了愛自己*藉由瑜伽學習更展現大愛*讓愛的氣息隨你我的呼吸轉化成生命正面能量*永遠生
4	2016-09-28 下午02:00~04:00	拜日式的練習	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強
5	2016-10-05 下午02:00~04:00	班級結合/走讀台江流域	帶領學員由課堂的學習再深入認識家鄉*台江流域學習*海尾排*藉由講師的帶領及解說*檢測水質*讓大家一起反思台江河川*守護運動*共同實踐公民的力量
6	2016-10-12 下午02:00~04:00	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習*敬老日的配合* 保生促進會微課程的配合 *美善基金會活動配合*
7	2016-10-19 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓練	人的活動均需藉由骨骼肌肉才可以完成各項動作，最基本的 身體 條件，莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在，肌力與肌
8	2016-10-26 下午02:00~04:00	鹿的曼達拉(一)	它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界 在行法過程要做到縮/持/扣/伸/推/壓/緊*由淺層入深層的體驗
9	2016-11-02 下午02:00~04:00	公園健身房	(一)讓學習者走入社區利用社區輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 (三)讓社區居民能認知與參與
10	2016-11-09 下午02:00~04:00	舒活瑜伽身/心/靈	生存是長度/生活是寬度/生命是高度 (一)能否活得長 (二)能否活出品質
11	2016-11-16 下午02:00~04:00	生命的自我訓練	(一)適當的運動 (二)適當的呼吸 (三)適當的放鬆 (四)適當的飲食 (五)正念
12	2016-11-23 下午02:00~04:00	鹿的曼達拉(二)	它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界 在行法過程要做到縮/持/扣/伸/推/壓/緊*由淺層入深層的體驗
13	2016-11-30 下午02:00~04:00	雙人瑜伽	瑜伽脈絡知道方法自然來/瑜伽動作以人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)
14	2016-12-07 下午02:00~04:00	放鬆冥想篇	學習放鬆放空吸氣懷腹部強而有力凸出/呼氣讓腹部強而有力內縮 行住坐臥都可以練習*藉由腹式呼吸身體放鬆此刻可以閉上眼睛將 意念放下享受類似睡眠休息狀
15	2016-12-14 下午02:00~04:00	改變體質/氣質/命運(一)	促進心臟功能/促進上下半身血液循環 柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎
16	2016-12-21 下午02:00~04:00	改變體質/氣質/命運(二)	促進心臟功能/促進上下半身血液循環 柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎
17	2016-12-28 下午02:00~04:00	鹿的曼達拉(三)	它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界 在行法過程要做到縮/持/扣/伸/推/壓/緊*由淺層入深層的體驗

18	2017-01-04 下午02:00~04:00	靜態與動態的展 演	課程體驗篇／海報篇／分享篇
----	-----------------------------	--------------	---------------