

課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

(9/9開課)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1052-1052TH07

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 2016年09月09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」。

※【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) 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 (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  | 2016-09-09<br>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<br>藉由躺式、攤屍---<br>睡眠品質提升                         |
| 2  | 2016-09-23<br>晚上07:00~08:50 | 正念的練習                | ·<br>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<br>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 |
| 3  | 2016-09-30<br>晚上07:00~08:50 | 頸、肩、手臂、<br>胸拉筋操      | 藉由「易筋經」套路讓學習在舉手投足間，看見「呼吸的融入」。<br>頸側部旋轉、延展，肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用           |
| 4  | 2016-10-07<br>晚上07:00~08:50 | 【坐式瑜伽】髖、<br>臀、腿後肌拉筋操 | 藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、<br>「屈膝前彎」、「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。       |
| 5  | 2016-10-14<br>晚上07:00~08:50 | 輪棒的伸展與運用             | 藉由輔助器材『輪棒』伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等運用<br>讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。        |
| 6  | 2016-10-21<br>晚上07:00~08:50 | 實踐公民力量               | 讓學習者展現公民學習*敬老日的配合*<br>保生促進會微課程的配合<br>*美善基金會活動配合*                    |
| 7  | 2016-10-28<br>晚上07:00~08:50 | 肌力與肌耐力訓練             | 人的活動均需藉助骨骼肌肉才足以完成各項動作，最基本的身體條件<br>莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在，肌力與肌耐力便估    |
| 8  | 2016-11-04<br>晚上07:00~08:50 | 班級結合(公共建築班)          | 讓學習者跨班級學習*公共建築班*做班級結合<br>台江文化中心是台江音樂的夢想*一村一廟一樂團*<br>以文化治理社區揮別文化沙漠   |
| 9  | 2016-11-11<br>晚上07:00~08:50 | 十二經絡軟身按摩             | 利用輪棒作為輔助器材，針對頭部按摩/頸部按摩'手臂三陰經/三陽經按摩<br>腿部膀胱經/肝膽經/脾胃經，腰部左右兩側做全身性穴位按摩  |
| 10 | 2016-11-18<br>晚上07:00~08:50 | 陰性/陽性瑜伽異同            | *陰性瑜伽*心靜體鬆/呼吸自然/動作層次分明/接受自己/滋養自己                                    |
| 11 | 2016-11-25<br>晚上07:00~08:50 | 我們為什麼要做早晨瑜伽          | 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。<br>【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。預防各     |
| 12 | 2016-12-02<br>晚上07:00~08:50 | 呼吸法的運用篇              | 藉由丹輪呼吸法、進而圓氣法一系列。<br>進而蜂鳴呼吸法、嘶聲呼吸法<br>進而提升*頭顱發光呼吸法*同時是清潔法/用鼻孔呼吸、緩慢吸 |
| 13 | 2016-12-09<br>晚上07:00~08:50 | 生命的自我訓練              | (一)適當的運動<br>(二)適當的呼吸<br>(三)適當的放鬆<br>(四)適當的飲食<br>(五)正念瑜伽讓生命啟動*重生*    |
| 14 | 2016-12-16<br>晚上07:00~08:50 | 健健康康料理篇              | 藉由健康食材、料理出適合全家早/午/晚營養的飲食<br>廚房是藥局注重配方讓家人健康百分百                       |
| 15 | 2016-12-23<br>晚上07:00~08:50 | 雙人瑜伽連結(輪棒一)          | 彼此認識互相問候與自我介紹(面對面)<br>瑜伽脈絡知道方法自然來/瑜伽動作以<br>人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)   |

|    |                             |                   |  |
|----|-----------------------------|-------------------|--|
| 16 | 2016-12-30<br>晚上07:00~08:50 | 雙人瑜伽連結(輪棒二)       | 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)利用健康輪棒保健身體        |
| 17 | 2017-01-06<br>晚上07:00~08:50 | 瑜伽修正篇(改變體質/氣質/命運) | 生活職場養成慣性容易造成脊椎側彎藉由瑜伽修正從頸部/上背/腰部/骨盤等緩慢調整促進心臟功能/促進上下半身血液循環 |
| 18 | 2017-01-13<br>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                                |