

# 課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈-下午班(4/12開課)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1061-1061T18

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02:00-04:50 第一次上課日期 2017年04月12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（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	2017-04-12	相見歡/自我診	讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節

	下午02:00~04:50	斷表	站姿/坐姿/臥姿/躺姿
2	2017-04-19 下午02:00~04:50	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	2017-04-26 下午02:00~04:50	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	2017-05-03 下午02:00~04:50	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
5	2017-05-10 下午02:00~04:50	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
6	2017-05-17 下午02:00~04:50	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習*孝親日的配合* 保生促進會微課程的配合 *美善基金會活動配合*
7	2017-05-24 下午02:00~04:50	鹿的曼達拉	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
8	2017-05-31 下午02:00~04:50	肌力與肌耐力訓練	人的活動均需藉由筋骨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
9	2017-06-07 下午02:00~04:50	改變體質/氣質/命運	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
10	2017-06-14 下午02:00~04:50	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)
11	2017-06-21 下午02:00~04:50	放鬆冥想篇	學習放鬆放空吸氣讓腹部強而有力凸出/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
12	2017-06-28 下午02:00~04:50	靜態與動態的展演	課程體驗篇/海報篇/分享篇