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

1062-1062T17

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 2017年09月06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

大道公健康瑜伽將瑜伽分成三部分:1.調身『體位瑜伽』Asana

Yoga2. 調氣『拙火瑜伽』Kundalini Yoga3. 調心『數息瑜伽』Annapana Sati Yoga『瑜伽是修行、修行就是瑜伽』;利用瑜伽的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜伽是接受、等待、不斷的修正。瑜伽是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜伽是不斷的改變自己、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;如此修練是合諧是超越無限、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	2017-09-06	相見歡/自我診斷	讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節 從站姿/坐姿/臥姿/躺姿	

	下午02:00~04:00	表	自我觀察、緩慢一步步調整、進而讓疼痛減輕達到舒緩效果
2	2017-09-13	提升血液循環篇/	由動禪 {快節奏} 進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環
	下午02:00~04:00	站姿篇【功能性	並舞動身軀加速心肺運轉、
		有氧】	因而排汗在大量攝取水分、身心更提升生命更自在
3	2017-09-20	輔具學習 【毛	讓學習者運用毛巾做輔具、伸展手臂肌群{腕/肘/肩/}並打開
	下午02:00~04:00	巾篇一】	胸,減緩
			胸廓出口症候群/胸椎肩疼痛/旋轉肌疼痛
4	2017-09-27	輔具學習 【毛	讓學習者運用毛巾做輔具、伸展腹部肌群/腰背肌群、滅緩單
	下午02:00~04:00	巾篇二】	腰痛/下背腰部疼痛/坐骨神經痛改善腰背後更提昇上下腹部;
			統功能
5	2017-10-04	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
	下午02:00~04:00		(二)增加學員彼此互動與關懷
6	2017-10-11	輔具學習{牆壁篇	站如松 {立根} 先調整左右兩側、配合呼吸效果更佳* {手部/胸
	下午02:00~04:00	}	/腹部/腰背/腿部}
			循序漸進每日精進效果更佳
7	2017-10-18	拜日式的練習{一	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉,並可做為修練其他瑜伽體作
	下午02:00~04:00	}	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
8	2017-10-25	拜日式的練習{二	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉,並可做為修練其他瑜伽體作
	下午02:00~04:00	}	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
9	2017-11-01	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習力量*敬老日的配合*
	下午02:00~04:00		保生促進會微課程的配合 *美善基金會活動配合*並帶領學習
			更多元學習*跟者流域去旅行*課程中更認識家鄉守護台江
10	2017-11-08	舒活瑜伽身/心/	生存是長度/生活是寬度/生命是高度
	下午02:00~04:00	靈	(一)能否活得長 (二)能否活出品質
			(一) 肥 召 冶 田 印 貝
11	2017-11-15	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
	下午02:00~04:00		(四)適當的飲食
			(五)正念 瑜伽讓生命啟動*重生*的歷程轉化並克服心理障礙
12	2017-11-22	消除疼痛其實很	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛,藉由按摩
	下午02:00~04:00	簡單【一】	推拿來疏通血氣,養護身體修復身體這種{自癒學原理}讓人会 緩減輕疼痛,進而預防一些慢性疾病{養生保身}不求人,人具
13	2017-11-29	雙人瑜伽	讓學習彼此面對面伸展肢體,藉由互動、感動、激勵彼此我们
	下午02:00~04:00		都是一家人,有緣相聚共學 {相知、相惜} 又有課程相關連帶動
	001= 10 11	J 54 - 1 - 4-	與學習
14	2017-12-06	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
	下午02:00~04:00		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
1	0017 10 10	na l. dan al l. v	
15	2017-12-13 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓	人的活動均需藉由筋骨骼肌肉才可以完成各項動作,最基本自身體條件,莫過於
	7-7 02:00/~04:00	練 	才寵 除什,吳迥於 要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在,肌力與肌
16	2017-12-20	消除疼痛其實很	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛,藉由按摩
	下午02:00~04:00	簡單【二】	推拿來疏通血氣
			,養護身體修復身體這種{自癒學原理}期許一些長者健康參與
17	2017-12-27	改變體質/氣質/	促進心臟功能/促進上下半身血液循環、關節/
	下午02:00~04:00	命運	柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎
			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
18	2018-01-03	静態與動態的展	課程體驗篇/海報篇/學習分享篇
- 1	下午02:00~04:00	演	

1		