

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	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 下午02:00~04:00	提升血液循環篇/ 站姿篇【功能性 有氧】	由動禪{快節奏}進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環、 並舞動身軀加速心肺運轉、 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 下午02:00~04:00	輔具學習 【毛 巾篇一】	讓學習者運用毛巾做輔具、伸展手臂肌群{腕/肘/肩/}並打開心 胸，減緩 胸廓出口症候群/胸椎肩疼痛/旋轉肌疼痛
4	2017-09-27 下午02:00~04:00	輔具學習 【毛 巾篇二】	讓學習者運用毛巾做輔具、伸展腹部肌群/腰背肌群、減緩單側 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系 統功能
5	2017-10-04 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
6	2017-10-11 下午02:00~04:00	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/胸部 /腹部/腰背/腿部} 循序漸進每日精進效果更佳
7	2017-10-18 下午02:00~04:00	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
8	2017-10-25 下午02:00~04:00	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
9	2017-11-01 下午02:00~04:00	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習力量*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*並帶領學習者 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 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	2017-11-15 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 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 下午02:00~04:00	消除疼痛其實很 簡單【一】	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛，藉由按摩、 推拿來疏通血氣，養護身體修復身體這種{自癒學原理}讓人舒 緩減輕疼痛，進而預防一些慢性疾病{養生保身}不求人，人與
13	2017-11-29 下午02:00~04:00	雙人瑜伽	讓學習彼此面對面伸展肢體，藉由互動、感動、激勵彼此我們 都是一家人，有緣相聚共學{相知、相惜}又有課程相關連帶動 與學習
14	2017-12-06 下午02:00~04:00	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
15	2017-12-13 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
16	2017-12-20 下午02:00~04:00	消除疼痛其實很 簡單【二】	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛，藉由按摩、 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 下午02:00~04:00	改變體質/氣質/ 命運	促進心臟功能/促進上下半身血液循環、關節/ 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 下午02:00~04:00	靜態與動態的展 演	課程體驗篇/海報篇/學習分享篇

