

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1071-1071T36

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 2018年03月16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】

教材費 | 200 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  | 2018-03-16<br>晚上07:00~08:50 | 生命的自我訓練<br>我為什麼要上瑜珈? | 拉拉筋、運動、身心平衡、藉由躺式、攤屍、放鬆冥想---讓睡眠品質更提升<br>藉由毛巾、牆壁伸張身體，用『輪棒』為輔助工具器材， |

|    |                             |                              |   |
|----|-----------------------------|------------------------------|---|
| 2  | 2018-03-23<br>晚上07:00~08:50 | 正念的練習                        | 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*藉由瑜珈學習<br>更展<br>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<br>生 不息 |
| 3  | 2018-03-30<br>晚上07:00~08:50 | 頸、肩、手臂、<br>胸拉筋操              | 藉由「易筋經」「八段錦」套路讓學習在舉手投足間，看見「<br>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  | 2018-04-13<br>晚上07:00~08:50 | 【坐式瑜珈】髖<br>、臀、腿後肌拉<br>筋操     | 藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易坐姿「扭轉式」、「<br>左右側彎式」、「屈膝前彎式」、「坐姿屈膝式」等運用。   |
| 5  | 2018-04-20<br>晚上07:00~08:50 | 雙人瑜珈連結(輪<br>棒一)              | 讓學習者知覺瑜珈脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜珈動作緩慢<br>開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)<br>利用健康輪棒保健身體                                      |
| 6  | 2018-04-27<br>晚上07:00~08:50 | 【跪式瑜珈】髖<br>、臀、腿後肌拉<br>筋操     | 藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易跪姿「扭轉式」、「<br>左右側彎式」、「屈膝前彎式」、「跪姿屈膝式」等運用。   |
| 7  | 2018-05-04<br>晚上07:00~08:50 | 【站式瑜珈】髖<br>、臀、腿後肌拉<br>筋操     | 藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者由簡易站姿「扭轉式」、<br>「左右側彎式」進而體驗大腿肌肉群應用<br>「英雄式」、「舞蹈式」等運用。  |
| 8  | 2018-05-11<br>晚上07:00~08:50 | 消除疼痛其實很<br>簡單                | 讓學習者把健康身體養好，免除老化、退化帶來的病痛教你自<br>我檢測，藉由按摩、推拿來疏通血<br>氣養護身體、循序漸進自我保健消除疼痛其實就很簡單。                                 |
| 9  | 2018-05-18<br>晚上07:00~08:50 | 十二經絡軟身按<br>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/<br>三陽經按摩 腿部膀胱經/肝膽經/脾胃經，腰部左右兩側做全身<br>性穴位按摩實地操作                                 |
| 10 | 2018-05-25<br>晚上07:00~08:50 | 肌力與肌耐力訓<br>練                 | 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<br>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<br>肌耐力便佔有重要的角色，果1.提升運動能力                         |
| 11 | 2018-06-01<br>晚上07:00~08:50 | 班級結合【跟者<br>河流去旅行】            | 讓學習者關心台江、在地人文居住是人人有責隨者流域踏查方<br>式，進行並檢視之讓參與者提議一些改進可行性。<br>*暫定假日行程  |
| 12 | 2018-06-08<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 進而提升*頭顱發光呼吸法*同時<br>是清潔法/用鼻孔呼吸、緩慢吸氣                                       |
| 13 | 2018-06-15<br>晚上07:00~08:50 | 生活瑜珈化瑜珈<br>生活化               | (一)適當的運動 (二)適當的呼吸 (三)適當的放鬆<br>(四)適當的飲食 (五)正念瑜珈<br>讓生命啟動*重生* 的歷程轉化並克服心理障礙                                    |
| 14 | 2018-06-22<br>晚上07:00~08:50 | 雙人瑜珈連結(輪<br>棒二)              | 讓學習者知覺瑜珈脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜珈動作緩慢<br>開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)<br>利用健康輪棒保健身體                                      |
| 15 | 2018-06-29<br>晚上07:00~08:50 | 健康料理篇                        | 藉由健康天然食材、料理出適合全家早/午/晚營養的飲食 廚房<br>是藥局注重配方，讓家人健康百分百，讓學習調整飲食習性、<br>慣性一起為健康把關                                   |
| 16 | 2018-07-06<br>晚上07:00~08:50 | 瑜珈修正篇 A (<br>改變體質/氣質/<br>命運) | 生活職場養成慣性容易造成脊椎側彎藉由瑜珈修正從<br>頸部/上背/腰部/骨盤等緩慢調整<br>促進心臟功能/促進上下半身血液循環  |
| 17 | 2018-07-13<br>晚上07:00~08:50 | 瑜珈修正篇 B (<br>改變體質/氣質/<br>命運) | 生活職場養成慣性容易造成脊椎側彎藉由瑜珈修正從<br>頸部/上背/腰部/骨盤等緩慢調整<br>促進心臟功能/促進上下半身血液循環  |
| 18 | 2018-07-20<br>晚上07:00~08:50 | 瑜珈與生活                        | 讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展   |

---