

# 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 | 1091-1091T27

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 2020年03月04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

招生人數 | 31 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	2020-03-04 下午02:00~04:00	相見歡/自我診斷表	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	2020-03-11 下午02:00~04:00	提升血液循環篇/ 站姿篇【功能性	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

		<b>有氧】</b>	提升生命更自在
3	2020-03-18 下午02:00~04:00	輔具學習 【硬式棒球一】	讓學習者運用輔具俯臥或側臥，藉助身體下壓的力量按壓腹直肌、腹內外斜肌提升內臟的運作，腹橫肌擴張時橫膈肌下降幫忙吸氣、收縮時橫膈肌上升幫忙呼氣
4	2020-03-25 下午02:00~04:00	輔具學習 【硬式棒球二】	讓學習者運用輔具仰臥按壓下背、腰部、臀部減緩疼痛可以改善腎臟供血與神經傳導的通道提升腎臟功能，藉由梨狀肌按壓舒緩坐骨神經痛
5	2020-04-01 下午02:00~04:00	班級的結合	(一)讓學習者藉由課程結合，認識進而提升參與 (二)增加學員彼此互動與社區關懷 (三)讓學習者認知公民主動參與
6	2020-04-08 下午02:00~04:00	輔具學習(五角器/毛巾運用)	利用五角器材按壓配合呼吸、鬆開積久硬化的肌肉效果更佳{臉/手部/胸部/腹部/腰背/腿部} 加上毛巾伸展，循序漸進每日精進效果更佳
7	2020-04-15 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	2020-04-22 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	2020-04-29 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
10	2020-05-06 下午02:00~04:00	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習力量孝親日的配合、保生促進會微課程的配合、美善基金會活動配合、並帶領學習者更多元學習藉由青春伴行、為家鄉掃地等課程中更認識家鄉、守護台江
11	2020-05-13 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	2020-05-20 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	2020-05-27 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	2020-06-03 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	2020-06-10 下午02:00~04:00	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，肌力與肌耐力便佔有重要的角色。
16	2020-06-17 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	2020-06-24 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	2020-07-01 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