## 課程名稱|經絡拳瑜珈

課程屬性 |台江分校

課程編號

1102-1102T57

授課老師 | 曾小真

最高學歷/ 龍華科技大學/財務金融系

相關學經歷/中華民國瑜珈協會合格教練

宣印學派拳瑜珈教練

樂龄體適能運動指導員

服務單位: 南港中研新村社區 職稱: 拳瑜珈老師 服務日期: 2015年~ 至今

服務單位:三重社區大學 職稱:拳瑜珈老師 服務日期:2010年~ 至今 服務單位:新營社區大學 職稱:拳瑜珈老師 服務日期:2018年~ 至今 服務單位:南港社區大學 職稱:拳瑜珈老師 服務日期:2014年~ 至今

現職/宣印學派/認證經絡拳講師

上課時間

每週五晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2021年10月01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

經絡拳拳瑜珈非常適合沒有學過瑜珈的學員參加 , 如果您覺得自己有點年紀或身體較僵硬,或 者是曾經害怕練瑜珈,歡迎你加入經絡拳瑜珈,開始美好的瑜珈旅程。

經絡拳瑜珈利用『振動體位法』讓學員瞭解能量阻塞的部位,應用打氣幫助學員改善體質、提升 臟腑機能而改善健康。經絡拳瑜珈將帶領學員們達到肢體的鍛練、肌肉的強化與放鬆的伸展,每 次的練習都可給予身體深度的放鬆、減少倦怠感,也讓生活更有熱情與活力。

經絡拳瑜珈將積極投入社區的老人據點及弱勢團體的服務行列, 讓學員們有機會貢獻愛心, 發揮所學的技能,一起為社區、為社會貢獻心力。

經絡拳瑜珈期望開創社區養身新風潮,讓每個人都能夠健康老化、活躍老化。

2. 修此門課需具備什麼條件?

不分年齡,沒有條件,都歡迎一起來成長;

特別歡迎~~追求健康養身方法的你、喜歡分享美好事物的你、

熱心想要投入志工服務的你

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

(備註): 上課中間不休息, 故上課時間為19:00~21:20

動作示範、解說、實地操練。

每一堂課會設定不同的主題進行,針對每個族群與身體狀況不同,從經絡打氣學的角度、瑜珈療 癒的方向教學,因此每一堂課的練習重點與順序並不一樣。

打氣柔軟操是每堂課前半段必要之練習;後半段針對各種身心失衡而設計的伸展打氣法,讓身心 得到最佳的自我調和,讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。

經絡拳瑜珈的上課氛圍;很像是家人之間的互動,學員們可以透過上課中的共修,增進彼此間的情誼,人只要能心情開心愉悅;身體自然就健康,同時能把這種喜悅帶回去給家人,用拳瑜珈的方法,來創造家庭和樂的氣氛,並照顧到全家人身體的健康,如此才能自助助人。

## 4. 如何取得學分? (評量方式)

- 1、出席率50%
- 2、上課開心程度20%
- 3、參與義診公益活動30%

招生人數 25 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 (14 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-10-01 晚上07:00~09:20	課程說明、經絡拳瑜珈入門課程	經絡概念/經絡拳法介紹/輕鬆愉快拳瑜珈
2	2021-10-08 晚上07:00~09:20	打氣膀胱經	儲存身體能量課程/改善膀胱失調、腰痛背痛/釋放負面情緒 /經絡拳律動、伸展
3	2021-10-15 晚上07:00~09:20	打氣胃經	減少體脂肪細腰美腿課程/改善駝背、胃漲、消化不良/經絡拳律動、伸展
4	2021-10-22 晚上07:00~09:20	打氣膽經	筋骨柔軟課程/改善高低肩、長短腳、脊椎側彎、促進頭部血 液循環/經絡拳律動、伸展
5	2021-10-29 晚上07:00~09:20	打氣脾經	呼吸走路拳瑜珈/改善啤酒肚、大腹婆、大象腿/經絡拳律動、伸展
6	2021-11-05 晚上07:00~09:20	打氣腎經	排酸解痛課程/改善便泌、水腫、腰酸/經絡拳律動、伸展
7	2021-11-12 晚上07:00~09:20	打氣肝經	元氣滿滿課程/改善生理期、更年期症後群/經絡拳律動、伸展
8	2021-11-19 晚上07:00~09:20	打氣三焦經	消除肩頸酸痛拳瑜珈/調整自律神經·提升代謝/經絡拳律動 、伸展
9	2021-11-26 晚上07:00~09:20	公民週	
10	2021-12-03 晚上07:00~09:20	打氣肺經、大腸 經	美膚養顏拳瑜珈/手部活絡操、改善便泌、牙周病、肩膀僵硬 /經絡拳律動、伸展
11	2021-12-10	打氣心包經	元氣滿滿課程/改善呼吸不順、平衡血壓/經絡拳律動、伸展

	晚上07:00~09:20		
12	2021-12-17 晚上07:00~09:20	打氣心經、小腸經	快速入眠拳瑜珈/改善記憶力差、常失眠/經絡拳律動、伸展