

711 入門瑜珈

授課教師：楊淑致 老師

學經歷：中華民國瑜珈協會師資合格瑜珈指導老師，新店崇光社區大學、小雅韻律瑜珈教室、新店高中及文山國中、大豐社福館、綠中海社區、雙城活動中心瑜珈指導老師。

課程時間：週三晚上 7：00～9：30

課程理念：在傳達瑜珈體位修練結與正確養生觀念，能有加乘的積極效果。經由增加正面的運行血氣循環，得以開通隱藏於身體內部的種種能量，進而達到身、心、靈合一，感受心靈純淨喜悅的境界。

課程效益：由瑜珈體位法延展及放鬆，提升穩定度。

課程進行：拍打功疏通全身經絡，瑜珈墊上調整姿勢體位、肌肉的延展，呼吸放鬆。

成績評量：姿勢體位的進步，對自己身體的認識理解，健康養生觀念的認知。

選課要求：對瑜珈有興趣者均可參加

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	講解傳統瑜珈由來，從零學習了解身體的結構，循序漸進簡單易做，學習專注力。 拍打功講解示範(疏通全身經絡、緩解僵硬痠痛部位) 簡易暖身動作講解、簡易瑜珈動作、自然腹式呼吸
第二週	拍打功、暖身 / 提膝式、壓腹式、拉背式、拱背式、搖船式 / 利用伸展帶舒緩腿部僵硬
第三週	拍打功、暖身 / 桌面式、貓式、牛式、大拜式、虎式、平衡式
第四週	拍打功、暖身 / 腹部肌肉訓練:扭轉、抬腿、轉圈
第五週	拍打功、暖身 / 練習金剛坐，幫助消化系統，緩解胃食道逆流及放鬆髖關節、膝關節 人面獅身式、人面獅身變化式、單邊蝗蟲式
第六週	拍打功、暖身 / 坐姿前彎式、後視式、蝴蝶式、簡易束角式
第七週	拍打功、暖身 / 站立山式、樹式、舞蹈式、蹺蹺板式
第八週	拍打功、暖身 / 噴泉式、敬禮式、祈禱式、蝙蝠式
第九週	【公民素養週】 生活瑜珈、瑜珈生活 / 拍打功、暖身
第十週	拍打功、暖身 / 角式、三角式、大字式、扭轉式
第十一週	拍打功、暖身 / 門門式、門門變化式
第十二週	拍打功、暖身 / 簡易船式、搖船變化式、仰臥起坐式
第十三週	拍打功、暖身 / 英雄一、英雄一變化式
第十四週	拍打功、暖身 / 青蛙式、拜拜式
第十五週	拍打功、暖身 / 風吹樹式、弦月式、站姿扭轉式、幻椅式
第十六週	拍打功、暖身 / 桌子式、半邊駱駝式、兔子式、貓式變化式
第十七週	拍打功、暖身 / 半龜式、龜式
第十八週	拍打功、暖身+總複習 / 飛機式、單邊弓式、弓式扭轉變式+總複習