

712 進階傳統瑜珈

授課教師：陳香蘭 老師

學經歷：中華民國瑜珈協會導師班結業，中華民國瑜珈協會常務理事，新北市新店區韻律瑜珈推廣協會理事長，小雅韻律瑜珈教室負責人，東吳大學舞研社、淡江大學國標社、耕莘護校舞蹈社社團指導老師、新店崇光社區大學、新店區公所、新店高中及五峰高中、研華、固緯、坤旭電子公司瑜珈指導老師

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：週五晚上 7：00~9：30

課程理念：自古以來瑜珈術早已廣為人們所熟悉與流傳，藉由瑜珈動作的練習以鍛鍊身體、澄靜心靈，透過深沉的凝視探索性靈的真我。本課程由基本的呼吸、體位循序漸進，佐以正統的瑜珈觀念，並由擁有二十餘年教學經驗的資深老師任教，適合初學者與進階者共同來學習。

課程效益：提升正面能量，把負面能量降到最低，將身體的病痛及大腦儲存的迷失拋開，讓身心得到快樂、幸福。

課程進行：學員自備大毛巾、墊子、服裝寬鬆輕便或緊身衣褲皆宜。壩上的暖身，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：出席率 30%、參與度 30%、學習成果 40%，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	壩上暖身、輪棒按摩 講解學習瑜珈前應有的觀念與注意事項(呼吸、冥想、體位法)
第二週	壩上暖身、輪棒按摩 金剛坐、青蛙姿勢、拜拜姿勢
第三週	壩上暖身、輪棒按摩 大字姿勢、勇者姿勢、三角姿勢、三角姿勢
第四週	壩上暖身、輪棒按摩 人面獅身姿勢、蛇姿勢、蛇姿勢+扭轉
第五週	壩上暖身、輪棒按摩 簡易橋式、提臀式、扭轉式
第六週	壩上暖身、輪棒按摩 簡易體位法:貓姿勢、牛姿勢、大拜姿勢、平衡姿勢、虎姿勢
第七週	壩上暖身、輪棒按摩 仰臥起坐姿勢、蝦姿勢、背立姿勢
第八週	壩上暖身、輪棒按摩 雙手單鉤姿勢、彎背姿勢
第九週	【公民素養週】動與靜 壩上暖身、輪棒按摩
第十週	壩上暖身、輪棒按摩 樹姿、風吹樹姿勢、弦月姿勢、扭轉姿勢、靜坐
第十一週	壩上暖身、輪棒按摩 蝗蟲姿勢、半弓姿勢、娃娃姿勢、眼鏡蛇姿勢
第十二週	壩上暖身、輪棒按摩 桌面姿勢、下犬姿勢、海豚姿勢
第十三週	壩上暖身、輪棒按摩 提膝姿勢、壓腹式姿勢、魚姿勢、半橋姿勢
第十四週	壩上暖身、輪棒按摩 舟的姿勢、後視式姿勢、彎膝扭轉姿勢
第十五週	壩上暖身、輪棒按摩 噴泉姿勢、敬禮姿勢、祈禱姿勢
第十六週	壩上暖身、輪棒按摩 單腳前屈姿勢、頭觸腳姿勢、瑜珈深印姿勢
第十七週	壩上暖身、輪棒按摩 側三角姿勢、勇士坐姿勢
第十八週	壩上暖身、輪棒按摩+總複習 拜日式、腹式呼吸法、蓮花坐姿勢+總複習

