

715 伸展瑜伽

授課教師：李宜霽 老師

學經歷：中華民國瑜伽協會師資合格瑜珈指導老師

現任：小雅瑜伽教室老師，新店區公所大豐社福館經絡瑜珈班指導講師。

課程時間：週四晚上 7：00～9：30

課程理念：行、走、坐、臥動靜平衡，生活中有瑜伽；瑜伽連結生活；Yoga 自在生活化。

課程效益：氣血循環經絡通；精氣神足心明靜；身展好眠心靜安，參與～動身靜心靈安好。

課程進行：律動暖身、舒壓伸展、透過有意識的呼吸串連體位動作，漸進柔軟度、增進肌耐力、平衡自律神經。

成績評量：出席率 70%以上

選課要求：有意願身體活動，無經驗者皆可參加，請自備瑜伽墊、瑜伽磚、大小毛巾各一；著彈性貼身服裝。

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	健康評估識身體 ~ 瑜伽連結、注意須知、暖身防護、簡易伸展
第二週	流汗排毒緩拉筋 ~ 律動、呼吸練習、扭轉伸展
第三週	舒壓解勞好入眠 ~ 律動、基礎躺姿體位
第四週	核心根鎖塑身易 ~ 律動、基礎坐姿體位
第五週	脾胃暖和順運行 ~ 律動、拜日十二式、基礎跪姿體位
第六週	腰撐胸挺整背脊 ~ 律動、拜日十二式、基礎站姿體位
第七週	靈活平衡足有力 ~ 律動、拜日十二式、基礎趴姿體位
第八週	新陳代謝暢血循 ~ 律動、拜日十二式、基礎俯撐姿體位
第九週	【公民素養週】鬆肩韌頸正骨盆 ~ 律動、拜日十二式、基礎俯撐姿體位
第十週	心開不鬱少焦慮 ~ 律動、站、坐、躺、坐姿變化
第十一週	緊實不痛延展肌 ~ 律動、站、坐、跪、跪姿變化
第十二週	五臟六腑機能增 ~ 律動、站、坐、蹲、趴姿變化
第十三週	調節腺體內分泌 ~ 律動、站、坐、臥、立姿變化
第十四週	感統協調大腦醒 ~ 律動、站、坐、躺、蹲、俯臥趴姿變化
第十五週	瑜伽脈輪能量聚 ~ 律動、站、坐、躺、蹲、俯臥撐姿變化
第十六週	免疫提昇促康健 ~ 律動、坐、跪、站、躺、趴姿整體平衡變化
第十七週	精氣神足心明靜 ~ 律動、坐、跪、站、臥、立姿整體平衡變化
第十八週	期末成果複習週 ~ 跟著做 ~ 動靜皆自在