

【瑜珈的自我練習 (Andiappan Yoga & Self-practice)】

序號：

課程編號	E1081106	課程類別	生活藝能
課程名稱	瑜珈的自我練習 (Andiappan Yoga & Self-practice)	學分數	1
上課時間	每週一 19:00~21:00, 共9週, 每週2小時	課程人數	25人
上課區域	校本部(市中一路339號河濱國小)	親子課程	☐ 是 ☒ 否
師資介紹	李書銘(April) 最高學歷:英國赫特福德大學心理學系學士 經歷:Andiappan Yoga Community 瑜珈老師 [香港] (負責協青社 HipHop 舞學校年青學員的瑜珈培訓計劃, 教授Andiappan Yoga) 現職:「高雄市第一社區大學」瑜珈老師 「高雄市鳳山社區大學」瑜珈老師 「嘉俞瑜珈生活館」瑜珈老師 「四月瑜珈」瑜珈老師 (私人課程) 相關證照:200小時認證瑜珈老師 200小時認證進階哈達瑜珈老師 網 站:FB專頁-四月瑜珈 April Yoga		
學分費	1000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	場地費100

課程簡介: 現代人工作繁忙、生活緊張, 沒有時間運動也不懂放鬆身體, 本課程將會讓學員找回自己對身體的感覺, 學習鍛煉柔韌度、力量、耐力和平衡感等。透過對身體不同部位的鍛煉, 讓學員可以從身體的練習幫助精神和心靈放鬆。跟一般瑜珈課程不同的是課堂當中會預留一小段自我練習時間, 老師會提供個別指導, 讓學員能學到適合自己的一套瑜珈練習。			
授課理念: 現代人工作繁忙、生活緊張, 沒有時間運動也不懂放鬆身體, 本課程將會讓學員找回自己對身體的感覺, 學習鍛煉柔韌度、力量、耐力和平衡感等。透過對身體不同部位的鍛煉, 讓學員可以從身體的練習幫助精神和心靈放鬆。跟一般瑜珈課程不同的是課堂當中會預留一小段自我練習時間, 老師會提供個別指導, 讓學員能學到適合自己的一套瑜珈練習。			
瑜珈源於印度, 本課程教授的是跟印度瑜珈大師 Yogananth Andiappan 學習所得的傳統瑜珈, 在學習身體運動的同時, 也能練習在繁忙的生活環境下放鬆身心, 讓學員感受到傳統印度瑜珈帶給身體與精神的好處。			
與社大理念、公共行動之關聯性: 瑜珈本質在於內在修煉, 鍛煉身體, 修身正心, 再將正念跟正能量帶給世界, 讓人與人之間有更好的互動, 讓個人對於社區、城市以及世界帶來更好的影響。瑜珈一般適合任何年紀任何性別的人練習, 特別關注到現代女性在工作跟家庭上的壓力, 課程可以讓其身體跟心靈得到真正的休息, 並更有力量面對日常生活的事情, 對於她們自己本身的自我成長, 以及她們能提供給身邊人的正能量會有很大的幫助。			
課堂中的一小段自我練習和老師個別指導部分 更可以鼓勵學員在下課以後繼續做適合自己的瑜珈練習, 把課程的好處繼續在生活上延伸。			
教學方式: 每週的流程會相類似, 以便學員熟習。 1) 開始的時候會先做各種基本的暖身動作, 讓身體每個關節和肌肉活絡。(約20分鐘) 2) 之後會做拜日式和一些Asana(體位法)的準備動作, 以便在學習體位法時更容易掌握和避免受傷。(約30分鐘) 3) 學習不同的Asana(體位法), 每週會有一個主題或複習之前學過的。(約35分鐘) 4) 預留一小段自我練習時間, 學員可以發問, 老師會提供個別指導。(約20分鐘) 5) 大休息和呼吸法練習, 讓學員放鬆身體, 深層休息。(約15分鐘)			

- 課堂當中每個段落會讓學員作短暫的休

教學預期效益：課程可以讓更多人感受瑜珈為身心帶來的好處，提升學員身體柔韌度、力量、耐力和平衡感，透過Asana(體位)及Pranayama(呼吸法)，讓學員鍛煉身體之外，也可以讓身心放鬆。課堂當中會有自我練習時間，學員可以有機會發問，老師會提供個別指導，讓學員能學到適合自己的一套瑜珈練習。另外，學員將學會一些在瑜珈課堂上常用到的英文跟梵文字詞，想進一步了解瑜珈的學員可以更容易在課堂以外找到相關的資料。

學員條件：適合不同程度的學員，歡迎成人初學者或完全沒有瑜珈經驗的朋友，男女皆可。

學員自備物品：學員請自備毛巾、開水、瑜珈墊、瑜珈磚、沒有彈性的瑜珈繩

課程大綱：

週次	主題	內容
1	認識瑜珈及瑜珈基礎練習(肩膀與上背 Shoulders&UpperBack)	瑜珈簡介 靜坐、暖身、拜日式、一系列肩膀與上背(Shoulders&UpperBack)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
2	瑜珈基礎練習(陰瑜珈 YinYoga)	靜坐、暖身、拜日式、一系列陰瑜珈(YinYoga)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
3	瑜珈基礎練習(後彎 BackBending)	靜坐、暖身、拜日式、一系列後彎(BackBending)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
4	瑜珈基礎練習(髖部、臀部與後腿肌 Hips&Hamstrings)	靜坐、暖身、拜日式、一系列髖部、臀部與後腿肌(Hips&Hamstrings)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
5	瑜珈基礎練習(平衡瑜珈 YogaBalance)	靜坐、暖身、拜日式、暖身、拜日式、一系列平衡(YogaBalance)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
6	瑜珈基礎練習(扭轉 Twisting)	靜坐、暖身、拜日式、一系列扭轉(Twisting)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
7	瑜珈基礎練習(核心肌群 CoreYoga)	靜坐、暖身、拜日式、一系列核心肌群(CoreYoga)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
8	瑜珈基礎練習(前彎 FrontBending)	靜坐、暖身、拜日式、一系列前彎(FrontBending)的練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法
9	瑜珈基礎複習(整個課程的複習)	靜坐、暖身、拜日式、整個課程的一些體位練習動作和體位法、自我練習及個別指導、大休息和呼吸法