

## 【阿思唐加瑜珈】

序號:80

課程編號	E1051304		課程名稱	阿思唐加瑜珈
學分數	1		課程類別	生活藝能
上課時間	星期三 19:00~20:00 共18週, 每週 1小時		親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)			
師資介紹	<b>戴芳芳</b> 最高學歷:國立屏東商業技術學院財務金融系畢業 經歷:(原名魔法舞蹈劇場)塗色舞集肚皮舞/瑜珈教師、全班亞洲健身俱樂部(裕誠店、屏東店)/瑜珈教師、高雄小港社教館草裙舞老師 現職:鳳山社區大學瑜珈教師、岡山救國團草裙舞教師、瓊菲藝術舞集團長 相關證照:中華民國舞蹈總會 TDSF - 丙級肚皮舞教練、美國瑜珈聯盟RYT-200 網站: <a href="https://www.facebook.com/effie.tai">https://www.facebook.com/effie.tai</a>			
學分費	1000	課程人數	23	
講義費	50	材料費	0	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理			

**課程目標(授課理念):**現代人生活繁忙,不僅是面對工作、生活等情緒壓與壓力的困境,長期積累下來易延伸生出身心的疾病。

願學員在學習阿思唐加瑜珈時能慢慢學習如何駕馭從呼吸到心裡的平穩與平靜,與每個動作帶給身心的感受。

**與社大理念、發展之連結性:**希望能透過瑜珈的學習過程中,讓學員在工作、家庭外也能學習到彼此學員間的信任感、互助、向心力,希望藉由這樣的互動能慢慢的去影響到身邊的每個人。

**預期效益:**希望這樣的課程能讓學員們在練習的過程中能受到身體像課程透過在練習的當中不然提升身心並紓解生活上的壓力、疲倦等負面的能量,達到身心的平衡。

**學員資格(修課建議條件):**年滿18歲以上,若有心臟病或曾經開過大刀或其他症狀的學員請斟酌上課

**教學方式(上課進行方式):**在課程體位法的動作上會分為2種,讓不管是瑜珈學習多年或是剛接觸入門的學員依自行的能力來選擇替代動作,也能一起來練習,透過課程中的練習來釋放身心的壓力、提昇肌力、平衡感、柔軟度、心肺功能等,在課程中也會安排呼吸法的練習與靜心,讓身心達到深度的放鬆。

**學員自備事項:**1.學員上課須空腹(課程前1小時盡可能不要喝水進食)

2.水、毛巾、穿著寬鬆的衣服

3.請自備的用品如下或可請老師代為訂購:瑜珈墊、硬瑜珈磚2塊、瑜珈繩(長於180CM)

**其他(備註):**水電場地費100

**課程大綱(課程概要):**

週次	主題	內容
1	動作前的叮嚀準備與暖身	瑜伽是一種全身性的平衡運動,在練習前需先暖身促進循環加強身體各個部位的韌性以免運動傷害及身心靈的平穩。 在每堂課程的開始,會以梵唱的方式帶領靜心與調整呼吸再帶入動作
2	拜日式A	讓學生們在學習拜日式的瑜伽中了解身體肌肉的使用避免過度運動傷害,並藉由拜日式的動作來舒緩上半身的胸腔及背部的放鬆。
3	手腳趾前彎式、三角延伸式	伸展後腿筋,預防坐骨神經痛消除腰酸背痛。
4	木棍式、上犬式等	加強核心與手臂及大塊肌群的強健,加強脊椎的伸展
5	開髋動作	關節越大對於掌控身體動作的靈活度越重要, 髋關節位在人體中間, 連結上、下半身的活動, 身體所有的動作都會牽動到它, 髋關節的靈活度會影響所有的瑜伽動作, 動作做不來有很高比例是因為髋關節的因素。在練習開髋同時也在訓練膝蓋強壯, 膝蓋強壯了, 髋也就開了。
6	練習前幾週的瑜伽動作	複習先前所教授的動作,讓學員的身體能適應與記憶。
7	手拉大腳趾站立式	加強下半身的伸展及核心肌群的強壯,訓練身體的穩定性及平衡感
8	反轉(側)三角式	可促進背椎的矯正與強化背部與腹部的肌肉
9	反手觀音式	開胸肩與加強身體前彎及開髋, 改善胸悶或背部易緊繃等
10	束角式	開胸肩與開髋, 加強核心、大腿肌群的使用, 訓練身體的穩定性及平衡感
11	學習參與週	
12	馬里奇C、D式	加強腰部的扭轉,藉由扭轉的動作來按摸腹腔的內臟及口脊椎的伸展
13	螢火蟲式	加強手臂與核心、大腿等部位的肌群,訓練身體的穩定性
14	頭頂倒立	倒立號稱瑜伽體位法之王,藉由倒立的動作,除了鍛練身體各個部的肌群之外,讓橫膈膜上提使腹腔內的空間變大,有助於內臟的按摸與歸位
15	練習前幾週的瑜伽動作	複習先前所教授的動作,讓學員的身體能適應與記憶。
16	公雞式	這個體位法能讓脊柱得到完全的伸展, 在非常短的时间可以增强腹部器官, 可以使雙臂和胸部、腹部器官變得強壯
17	練習前幾週的瑜伽動作	複習先前所教授的動作,讓學員的身體能適應與記憶。
18	練習前幾週的瑜伽動作	複習先前所教授的動作,讓學員的身體能適應與記憶。