

【瑜珈入門-與時好時壞的自己共處】

序號：

課程編號	E1093505	課程類別	生活藝能
課程名稱	瑜珈入門－與時好時壞的自己共處	總時數/學分數	36/2
上課時間	每週五19:00~21:00,每週2小時 共18週	課程人數	21
上課區域	校本部（市中一路339號河濱國小）	親子課程	否
師資介紹	授課講師：莊宜卿 現 職：高雄市岡山區翁淑慧瑜珈教室專任教師 北高雄社區大學瑜珈老師 SHRI YOGA瑜珈老師 健身工廠瑜珈老師 最高學歷：台南應用科技大學 學士 經 歷：不急瑜珈小宇宙 100 小時陰瑜珈師資培訓 完美瑜珈會館 RYT200小時師資培訓 賴家欣老師－人體解剖學系列課程32小時研習 峇里島Radiantly Alive Yoga進修旅行 相關證照：200小時美國瑜珈聯盟(RYT 200)證照 100小時陰瑜珈國際師資證照 網 站：瑜珈跡·Yoga Jing		
學分費	2000		
其他雜費	場地費200		

課程簡介：深入的練習從基礎開始。 身體陪伴我們度過每個日子，陪我們忙於工作、忙於讀書、忙於家務，即使因為使用過度，讓肌肉張力失衡，這肉身也不會吭聲，慢慢的，軀體彷彿蒙上一層灰，腦袋感受不到身體細微的變化。這堂課透過體位法、靜坐、呼吸調息，引導你建立腦袋與身體的連結。每堂課都會分享一個主題，可能是瑜珈經典、生活中的小故事，課程中的體式引導，會全程圍繞當天的主題上。紮實的基礎課程，涵蓋肌耐力訓練以及舒緩伸展，最後以被動式延展身體的陰瑜珈做結尾，在動與靜、陽和陰的課程中，釋放壓力。	
課程理念(目標)：能踏上瑜珈墊是幸運的，代表還有「自主」的能力，在瑜珈墊上，每一個人都是待磨亮的鑽石。這堂課會透過體式引導你感受身體，學習真看、真聽、真感覺，觀察動作中支撐身體的主要部位，同時喚醒肌肉，讓頭腦跟身體產生連結。前半段誘發身體的肌肉能量，體會身體因努力而流汗的感覺；後半段藉由被動式延展身體的陰瑜珈，感受揮汗後讓心收攝沉澱的感覺，讓腦袋關注身體。	
教學預期效益：確實的練習，能達到延展身體、增強肌耐力、放鬆身心的效益。瑜珈體位中，每個體式會停留並且搭配呼吸，在停留中感受肌肉拉伸延展的狀態，建立頭腦與身體的連結，強調不管做得怎麼樣，盡力就好，學習與時好時壞的自己共處。	
與社大理念、發展之連結性：建立公民素養，拓展多元視野，培養獨立思考的能力，培養面對與解決問題的能力，充實生活內容，重建私領域的價值觀，發展自主學習	
教學方式：口述教學，老師示範演練，學員實作或練習	
選課條件：年齡須15歲以上(含)，男女皆可，所有程度皆適合(無瑜珈經驗可)。如身體有動過手術、重大疾病，請先詢問過醫師再行報名，並且主動告知。	
學員自備物品：自備瑜珈墊、瑜珈磚、擦汗用的毛巾、開水	
注意事項：◎依照第一社大旁聽規定◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。	

高雄市第一社區大學

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	入門引導	瑜珈簡介，呼吸引導之後進入暖身動作。
2	入門引導	站姿足部施力要點練習，建立穩定根基，前彎、後彎、延展動作帶領，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心。
3	髖穩定建立	先建立足部穩定，喚醒大腿肌肉以及 髂 腰肌，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
4	前彎	建立足踝穩定力量，延展腿後側以及下背部肌肉，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
5	核心肌群建立	延續下肢的穩定力量，喚醒腹部力量，穩定脊椎以及骨盆，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
6	後彎	保持下身的力量，延展上半身，展開心胸進行後彎，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
7	扭轉	穩定下半身，保持核心能量由腰部帶動軀幹 扭 轉，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
8	陰瑜珈	被動式的在體位中停留，學習放掉一切肌肉能量，完全感受呼吸以及當下，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
9	與時好時壞的自己共處	組合練習，享受當下，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放壓力。
10	髖穩定建立	先建立足部穩定，喚醒大腿肌肉以及 髂 腰肌，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
11	前彎	建立足踝穩定力量，延展腿後側以及下背部肌肉，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
12	核心肌群建立	延續下肢的穩定力量，喚醒腹部力量，穩定脊椎以及骨盆，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放整日的壓力。
13	陰瑜珈	被動式的在體位中停留，學習放掉一切肌肉能量，完全感受呼吸以及當下更明確，釋放整日的壓力。
14	與時好時壞的自己共處	組合練習，享受當下，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放壓力。
15	後彎	藉由牆壁輔助，延展上半身，展開心胸進行後彎。
16	核心肌群建立以及手平衡	保有核心力量，穩定脊椎以及骨盆之後，帶入手平衡動作中。
17	陰瑜珈	被動式的在體位中停留，學習放掉一切肌肉能量，完全感受呼吸以及當下。
18	與時好時壞的自己共處	組合練習，享受當下，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心，釋放壓力。