

【瑜珈入門-腦袋與身體的親密接觸】

序號：

課程編號	E1101502	課程類別	生活藝能
課程名稱	瑜珈入門-腦袋與身體的親密接觸	總時數/學分數	36/2
上課時間	每週五09:30~11:30, 共18週, 每次2小時	課程人數	20~23人
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	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 ● 賴家欣老師一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: FB粉絲頁: 瑜珈跡·Yoga Jing		
學分費	2000 (相關優惠依高雄市第一社區大學學分優惠方案辦理)		
其他雜費	場地費200		

課程簡介: 每堂課都會分享一個主題, 可能是瑜珈經典、哲學, 或者生活中的小故事, 課程中的體式引導, 會全程圍繞當天的主題上。強調瑜珈的基礎原則, 透過體位法、靜坐、呼吸調息, 建立自我與身體的連結。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, 感知身體的流動。

課程理念(目標): 繁忙的日常裡, 我們頭腦關注於工作、家事、家人、美食和娛樂, 但我們有讓頭腦關心過自己的身體嗎?

- 久坐於辦公室的人, 臀部肌肉長期拉長, 造成臀肌無力, 髖關節以及膝蓋可能因代償而受傷; 疏於感受足部施力點的人, 可能站不穩並有腰部酸痛的情況。
- 疏於感知身體, 就無法清楚自己哪裡需要注意。
- 課程以主題式的分享與引導, 同學不只是身體進入瑜珈, 心也能專注在當下。
- 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; 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: 願意為自己踏上瑜珈墊, 已值得讚許。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, 並強調安全練習的重要性。

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, 鼓勵溝通與表達, 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

學員條件: 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：瑜珈墊*1、瑜珈磚*2、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。

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	基礎練習	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	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。
4	髓穩定建立	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。
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。
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。
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。
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。
9	組合練習	延續穩定身體的力量，加入拜日式串聯練習，最後以陰瑜珈體位法沉澱身心。
10	扭轉	穩定下半身，保持核心能量由腰部帶動軀幹扭轉。
11	組合練習	組合動作串聯練習，著重檢視身體的順位、肌肉發力感受。
12	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。
13	髓穩定	藉由牆壁輔助，喚醒大腿肌肉以及髂腰肌。
14	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
15	後彎	藉由牆壁輔助，延展上半身，展開心胸進行後彎。
16	扭轉	穩定下半身，保持核心能量由腰部帶動軀幹扭轉。
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	組合練習	組合動作串聯練習，著重檢視身體的順位、肌肉發力感受。