

康寧學校財團法人康寧大學推廣教育班課程

教學大綱

中華民國 107 年 8 月 1 日

| 課程名稱 | 養生瑜珈 | | |
|------|------------------------------|---------------------------------|-----|
| 時數 | 12堂課共24小時，每週五 17:00 -- 19:00 | | |
| 週次 | 課程內容 | 說明 | 教師 |
| 1 | 認識瑜珈與並示範 瑜珈基礎--拜日式 | 具有暖身作用 避免運動傷害 | 林華蓉 |
| 2 | 拜日式+貓式+弓式 | 矯正脊椎，預防腰痠背痛 強化卵巢與子宮功能 | 林華蓉 |
| 3 | 駱駝式+下犬式 | 柔軟腰腿肌肉並伸展脊椎 開闊胸腔按摩內臟促進腸胃蠕動 | 林華蓉 |
| 4 | 蛙式 | 強化肝經膽經之功能 調整血行，補腎氣，提高脂肪代謝 | 林華蓉 |
| 5 | 伏地擴胸式 | 強化心肺功能 改善心悸胸痛咳嗽氣喘等問題 | 林華蓉 |
| 6 | 鱈魚式 | 加強丹田與肚臍附近的力量 改善腸胃消化與吸收失調之問題 | 林華蓉 |
| 7 | 船式 | 強化腰部力量，調節腹內壓 預防內臟下垂 | 林華蓉 |
| 8 | 三角式+三陰平衡式 | 提高肝臟解毒機能 加強肝膽脾胃的循環與功能 | 林華蓉 |
| 9 | 蓮花扭轉式 | 加強生殖輪的功能 改善膀胱炎與排尿等問題 | 林華蓉 |
| 10 | 魚式 | 刺激腦下垂體，核果腺，甲狀腺 強化卵巢機能，提高骨盤活力 | 林華蓉 |
| 11 | 英雄式+剪刀式 | 強化腰部腿部及丹田的力量 | 林華蓉 |
| 12 | 拜日式及體位法 | 總複習 | 林華蓉 |