

Heidi Chen及客座講師 50小時線上培訓模組

內容/ 時間	體式精解分析30鐘	哲學精講60分鐘	認識解剖學60分鐘	呼吸調息與靜坐	體式練習 75分鐘	Live 課程 8-10AM
講師	Heidi Chen	Heidi & Alex	王德麟	Heidi Chen	Heidi Chen	Heidi
第一週 4 / 1 1	拜日式的精講 Surya Namaskar 1傳統拜日式 2 Ashtanga 拜日式A' 3 Ashtanga 拜日式A'	學習瑜伽哲學前要懂的字彙 瑜伽歷史簡介1 瑜伽經作者 帕坦伽利的介紹 瑜伽經簡介	第一節課：解剖學基礎 1.解剖學的概論及應用 2.肌肉骨骼系統的簡介 3.神經系統的簡介 4.基礎生物力學：關節的生理運動與附屬運動	1什麼是呼吸練習姿式 坐姿時-如何使用輔具 2勝利式呼吸發聲位置 3上行氣與下行氣的定義	依照進步安 排的課程	4/16
第二週 4 / 1 8	從下犬式延伸到肩的穩定動作 Adho Mukha Svanasana- Downward Facing Dog	瑜伽歷史簡介2 Samkhya數論之圖- 影響瑜珈的歷史發展	第二節課：動作解剖 區域相互依賴理論 動作分解邏輯 軟組織，關節，運動控制障礙等問題的區分 案例分析	胸腔的呼吸的位置 腰大肌對呼吸的重要性 傳統瑜伽三個根鎖介紹	依照進步安 排的課程	4/23
第三週 4 / 2 5	後彎練習一 從蛇式窺探後彎的全貌 Bhujangasana-Cobra	瑜伽經的第一章 三摩地	第三節課：呼吸與動作 膈肌的功能、呼吸與成長發育 頭前引，駝背，平背等不良體態力學分析 上交叉不良體態對動作的影響關係 呼吸對動作的影響 呼吸對體態的影響：上交叉，下交叉	Kevala Kumbhaka 呼吸中的- 自然止息與意圖的止息 Viloma pranayama 分段 呼吸法的吸氣練習	依照進步安 排的課程	4/30
第四週 5 / 2	站姿系統的正旋與反旋單元一	瑜珈經第一章及第二章 精選，	第四節課：頸椎，胸椎 頸椎，胸椎的生物力學 頸椎胸椎的功能解剖 頭前引，駝背，平背等不良體態力學分析 上交叉不良體態對動作的影響	Viloma Pranayama 分段呼吸法-吐氣練習 準備靜坐的心境與觀念	依照進步安 排的課程	5/7
第五週 5 / 9	站姿系統的正旋與反旋單元二 —額狀面系列體式 Utthita trikoṇāsana - 三角式 2 Vīrabhadraśana 英雄二 3 Utthita Hasta 手抓腳延展式 Pādāṅguṣṭhāsana-	延續瑜珈經第一章 和行動瑜珈	第五節課：上肢 肩，肘，腕的生物力學 上肢的功能解剖 翼狀肩，圓肩，肘外翻等不良體態的力學分 析 上肢不良體態對動作的影響	Kabalabati 聖光呼吸法 又稱頭顱清明法，是六大 潔淨法之一	依照進步安 排的課程	5/14

內容/ 時間	體式精解分析30鐘	哲學精講60分鐘	認識解剖學60分鐘	呼吸調息與靜坐 30分鐘	體式練習 75分鐘	Live 課程 8-10AM
講師	Heidi Chen	Heidi & Alex	王德麟	Heidi Chen	Heidi Chen	Heidi Chen
第六週 5 / 1 6	站姿系統的正旋與反旋二- 矢狀面系列體式 Vīrabhadrāsana 英雄一(戰士一) Añjaneyāsana - 弓箭步 Vīrabhadrāsana 3 英雄三(戰士三)	續瑜珈經第二章Yama	第六節課：腰椎，骨盆 腰椎，骨盆的生物力學 腰椎骨盆的功能解剖 骨盆前傾的體態分析 骨盆前傾對動作的影響	復習先前的呼吸法	依照進步安排的課程	5/21
第七週 5 / 2 3	平板式及四柱式 Chaturanga Dandasana 四柱式	Yamas 持戒and Niyama 個人奉行Study guide學習 方針	第七節課：下肢——髖關節 髖關節的生物力學 髖關節的功能解剖 股骨前移，股骨前傾等不良體態的力學分析 髖關節不良體態對動作的影響	Brahma Mudra 太陽貫穿呼吸法 月亮貫穿呼吸法 加入止息的練習 靜坐	依照進步安排的課程	5/28
第八週 5 / 3 0	核心與手平衡 Navasana 船式 Bakasana 烏鴉式	注意力集中、冥想、三摩地 Study guide	第八節課：下肢——膝關節 膝關節的生物力學 膝關節的功能解剖 X型腿，O型腿，膝超伸的力學分析 不良腿型對動作的影響	Brahma Mudra 、 太陽貫穿呼吸法 月亮貫穿呼吸法、 加入止息的練習 靜坐	依照進步安排的課程	6/4
第九週 6 / 6	頭倒立的預備動作 Salamba Sirsasana支撐頭倒立	瑜珈細微身與哈達瑜珈	第九節課：下肢——踝關節 踝關節的生物力學 踝關節的功能解剖 扁平足，高弓足，拇外翻等不良體態的力學分析、不良足型對動作的影響	吊胃法及呼吸 練習復習	依照進步安排的課程	6/11
第十週 6 / 1 3	後彎練習二 橋式與輪式的練習 Setu Bandha Sarvangasana 橋式 Urdhva Dhanurasana 上弓式	梵文概述及發音練習	第十節課：特殊人群的應用解剖學 慢性肌骨疼痛原因分析 非特異性疼痛與特異性疼痛 不同治療方式（手術，藥物，物理因子， 手法，訓練）的分析 運動康復路徑分析 案例分析	總整理	依照進步安排的課程	6/18