

瑜伽教案

瑜伽简介：瑜伽起源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。发展到现代瑜伽，通过练习瑜伽体位法，舒展身体肌肉骨骼的同时，融合调息的呼吸法及调心的冥想法等，来改善人们的生理、心理、情感和精神方面的能力，达到身体、心灵与精神和谐统一！

课程目的：通过瑜伽体式的练习，减压养心，释放身心，全身舒畅，达到修身养性的目的。

课程教学方式：一对多人教学

课程内容：

第一节：哈他瑜伽

哈他瑜伽最适合初学者，是通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，来达到训练的目的。对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处，课程的特点在于它体位练习中动作缓慢,轻柔,舒适,安静。通过练习可协调身体中的六大系统，增强练习者的身体柔韧度和耐力,对集中力也会有一定的提升。身体上的积极变化会给练习者带来心灵上的放松与平静，能够积极地面对外界的种种压力。

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

树式~单臂风吹树式~摩天式~直角式~战士一~战士二~双角式~蹲式~

双腿背部伸展式~脊柱扭动式~简易拱背式一~猫式~虎式~叩首式~眼镜蛇~平板支撑式~弓式~炮弹式~竖腿式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第二节：减压瑜伽

减压瑜伽是速效减压，全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑，长期坚持，让你重新找到最佳精神状态，全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

树式~战士三式~加强侧伸展式~骑马式~龙式~绕退式~扭臂式~颈部练习~肩放松功~牛面式~踏式~摇摆式~犁式~转颈转膝式式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第三节：瘦身瑜伽

瘦身瑜伽主要针对大腿，侧腰，手臂等肌肉的练习，燃烧多余脂肪和赘肉，全面打造完美体型

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

摩天式~直角式~摩天式~战士二右侧~加强战士二右侧~屈肘战士二右侧~反手抱腿（换左侧）~

新月式~平板式一~弓式~飞蝗虫式~大拜式~脊柱式~前伸展式~竖腿式~仰卧起坐

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第四节：流瑜伽

流瑜伽，瑜伽的一种类型，是时下很流行的一种瑜伽，它的体式之间的衔接给人一气呵成之感，所以被称为“流瑜伽”。在练习的过程中以行如流水般流畅的动作组合来强健身体，它侧重伸展性，力量性，柔韧性，耐力，平衡性，专注力。

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

（右边）三角式~新月式~弓步祈祷扭转式~反战士式~侧角扭转式

（左边）三角式~新月式~弓步祈祷扭转式~反战士式~侧角扭转式

左右弓步蹲~骑马式~高低弓步~单腿下犬~猫式放松~仰卧起坐~

4. 休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第五节：身心平衡瑜伽

身心平衡瑜伽，全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑，长期坚持，让你重新找到最佳精神状态，全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩，让身心平衡

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

摩天式~单臂风吹树式右~腰转动式右~单臂风吹树式左~腰转动式左~战士三式~

蹲式~半莲花膝部练习~摇腿功~牛面式~前伸展式~侧斜板式（两侧）~肩倒立~仰

卧手抓脚式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第六节：肩颈理疗瑜伽

肩颈理疗瑜伽就是通过瑜伽的方式对颈肩部位起到缓解放松，缓解肩周不适

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

摩天式~单臂风吹树式右~腰转动式右~单臂风吹树式左~腰转动式左~敬礼式~肩

放松式~肩肘部练习式~坐姿侧伸展式（两侧）~犁式~简易拱背二式~眼镜蛇式~

半蛙式~蹬自行车式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第七节：减压瑜伽

减压瑜伽是速效减压，全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑，长

期坚持，让你重新找到最佳精神状态，全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦

躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

树式~战士三式~加强侧伸展式~骑马式~龙式~绕退式~扭臂式~颈部练习~肩放松

功~牛面式~踏式~摇摆式~犁式~转颈转膝式式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

第八节：力量瑜伽

力量瑜伽即为 POWER 瑜伽，是一种强有力、健康的串联体式瑜伽。任何人都可以学习力量瑜伽。学习力量瑜伽能够达到减肥、提高身体力量并提高灵活性的目的，可以帮助我们在生理功能、意识、人际交往，以及精神层面等各个方面都得到提升。

1.冥想（调整呼吸，平静内心）

2.热身：瑜伽拜日式（拉伸打开全身 12 条经络）

3.课程体式：

摩天式~直角式~摩天式~战士二右侧~加强战士二右侧~屈肘战士二右侧~反手抱腿（换左侧）~

新月式~反手敬礼式~平板式一~弓式~飞蝗虫式~大拜式~脊柱式~前伸展式~蹬自行车式~仰卧起坐

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）