**瑜伽课程编排**

|  |  |
| --- | --- |
| **模块** | **适应内容／体式** |
| **冥想** | 2-3分钟简单奢摩他冥想 |
| **唱诵** | OM |
| **热身** | 脊柱四方向伸展  肩髋的曲屈伸展 |
| **致敬式** | 适合主题的1-2套各类致敬式固定序列 |
| **核心** | 腹部核心力量体式  体侧核心力量体式  肩臂稳定性力量体式 |
| **主序列** | 站立体式  深度伸展体式  手臂支撑体式 |
| **阳性倒立** | 海豚式  各类倒立 |
| **后弯** | 各类主动后弯体式 |
| **反式** | 坐姿、仰卧的前屈、扭转、侧屈 |
| **摊尸** | 摊尸式与特定放松冥想引导 |
| **回向唱诵** | Om Santi等传统唱诵与回向观想 |

**※课程会根据学员的基础来制定体式，如：学员没有什么瑜伽基础，则相关体式以简单基础的体式为主．**