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，主副教练搭档配合教学

**课程内容**：

**第一节：基础哈他瑜伽**

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

1. 休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第二节：减压瑜伽**

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：力量瑜伽**

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）

**第四节：流瑜伽**

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~

1. 休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第五节：基础瑜伽**

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：

（左边）三角式~反三角式~加强背部伸展式~加强背部伸展式变体

（右边）三角式~反三角式~加强背部伸展式~加强背部伸展式变体

骑马式~猫式~虎式~绕腿式~塌式~炮弹式~竖腿式~摇摆式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第六节：身心平衡瑜伽**

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）

**第七节：肩颈理疗瑜伽**

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）

**第八节：流瑜伽**

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~

1. 休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第九节：减压瑜伽**

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）

**第十节：力量瑜伽**

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）

**第十一节：瘦身瑜伽**

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：

单臂风吹树式~摩天式~战士一式~战士二式~双角式~蹲式~磨豆功式~前伸展式~船式~猫式~交叉平衡一式~交叉平衡二式~手肘平板支撑式~蹬自行车式~竖腿式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第十二节：纤体塑形瑜伽**

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~腰转动式~直角式~幻椅式~下犬式~四柱支撑式~上犬式~下犬式~骑马式~低飞龙脊柱扭转式~猫式~虎式~侧平板支撑式~半蛙式~炮弹式~竖腿式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第十三节：肩颈修复瑜伽**

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：

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~肩倒立~简易拱背二式~手抓脚仰卧式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第十四节：基础瑜伽**

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）

**第十五节：哈他瑜伽**

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~~双角式~蹲式~双腿背部伸展式~磨豆功~脊柱扭动式~简易拱背式一~猫式~虎式~叩首式~眼镜蛇~弓式~炮弹式~摇摆式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）

**第十六节：力量瑜伽**

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：

三角式右~战士一式右~战士二式右~加强侧伸展式右~三角式左~战士一式左~战士二式左~加强侧伸展式左~双角式~蹲式~双腿背部伸展式~脊柱扭动式~虎式~平板支撑式~手肘平板支撑~船式~炮弹式~竖腿式

4.休息术（最大限度放松，快速调整身心）