

瑜伽呼吸法與身體和諧工作坊

課程介紹

瑜伽呼吸是瑜伽練習的精華，老師們在課堂上總是會提醒同學們要保持呼吸，但是呼吸的方法、時機，原理卻常常沒有時間深入討論。本次的一日工作坊將介紹基礎呼吸法的練習方式，同時探討瑜伽的動作如何能夠幫助呼吸法的練習。

日期： 2016 年 11 月 26 日（六）

9:30-10:30	準備良好的坐姿	一個小時的主題練習，透過以開髻為主題的體位法，讓身體能長時間穩定舒適的坐著，為呼吸法的練習做準備。
10:45-12:30	呼吸與核心之間的關聯	理論的解說和實際應用：了解橫隔膜呼吸、呼吸在日常生活及於瑜伽練習時牽動的核心肌肉系統。 • 橫隔膜呼吸 • 吊胃法 • 頭顱清明法
12:30--13:30	午餐	免費
13:30-16:30	呼吸法的介紹與練習 練習呼吸法的好處 Q&A	下午的課程將介紹基礎呼吸法的方式、原理及功效，並實際演練。 • 勝利呼吸法 • 太陽呼吸法 • 月亮呼吸法 • 清涼呼吸法

費用 | 700 (6HR+午餐)

關於教師/Cindy 佳靜

佳靜的瑜伽練習啟蒙於在東華大學時期修習的運動科學，但直到碩士畢業之後，才漸漸確定分享瑜伽是自己一輩子的志業。她感謝所有指導她的老師們讓她更有智慧，以運動科學為基礎，加上 Ashtanga、Anusara 和 Hatha Yoga 的背景，並在 Neil Barker 老師的指導下，跟隨 Sri.O.P Tiwari 老師至印度練習生命能量呼吸法，持續在每日的練習中體驗生命的旅程。佳靜老師的教學風格溫柔而堅定，她目前移居英國，帶著運動科學的知識和瑜伽哲學的體會，希望能夠啟發學生對瑜伽和生活的熱情，帶著智慧和覺知，在瑜珈墊上和生活上練習。

經歷

台大物理治療所兼任運動指導員

統一健身房瑜伽教師

True Yoga 瑜伽教師

證照

- Yoga Alliance 200hrs Yoga Teacher training with Patrick Creelman
- Yoga Alliance 100hrs Pre/Post Natal Yoga Teacher Training with Samantha Chan
- Pranayama Teacher Training with Sri.O.P Tiwari
- 喜悅之路靜坐協會脈輪與拙火瑜伽師資班

