中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 瑜伽提高班 | **课时数量** | 12 |
| **授课教师** | 秦霞 | **职 称** | 讲师 |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 1．简介：瑜伽的起源、特点、健身作用。2.介绍、练习瑜伽的基动作3.初步了解呼吸冥想。 | | |
| **第二节** | 1.学习第一组练习2.身体的关节活动练习：放松站立练习、手指关节活动、肘关节的活动、肩关节的活动、颈椎练习、身体的侧腰练习、前驱体练习、腹部伸展练习、脊柱柔软练习。 | | |
| **第三节** | 复习第一组动作。   1. 学习瑜伽第二组动作：   平衡练习：风吹树式、舞蹈式、幻椅式、战斗第二式连续姿势、三角功、  脊柱柔软。 | | |
| **第四节** | 1. 复习第一组动作：.身体的关节活动练习：放松站立练习、手指关节活动、肘关节的活动、肩关节的活动、颈椎练习、身体的侧腰练习、前驱体练习、腹部伸展练习、脊柱柔软练习。 2. 复习第二组动作：平衡练习：风吹树式、舞蹈式、幻椅式、战斗第二式连续姿势、三角功、脊柱柔软式、插门式侧伸展。 | | |
| **第五节** | 学习第三组练习.复习前二组练习  2.身体的柔韧练习：坐角式、触角式、龟式、鸽子式、蛇击式、顶峰式、斜板的支撑练习 | | |
| **第六节** | 学习第四组练习:复习前三组练习  2.身体的柔软第二组练习：脊柱神经调节式、呼吸系统调节式、蛇击式扭转、四角式、牛面式、叩首式、虎式 | | |
| **第七节** | 复习前四组的练习：第一组：放松站立练习、手指关节活动、肘关节的活动、肩关节的活动、颈椎练习、身体的侧腰练习、前驱体练习、腹部伸展练习、脊柱柔软练习、插门式侧伸展。  第二组动作：平衡练习：风吹树式、舞蹈式、幻椅式、战斗第二式连续姿势、三角功、脊柱柔软式。  第三组：坐角式、鸽子式、蛇击式、顶峰式、斜板的支撑练习；  第四组：脊柱神经调节式、呼吸系统调节式、蛇击式扭转、四角式、猫伸展、牛面式、叩首式、虎式； | | |
| **第八节** | 学习第五组练习；髋关节能力练习一：屈膝仰卧后仰练习、仰卧顶髋伸展练习、腹部按摩式、拱桥式、拱桥式变化、半梨式、梨式、肩肘倒立支撑。 | | |
| **第九节** | 学习第六组练习；髋关节能力练习二：拱桥变化一、二；肩肘倒立支撑变化一、二；”V’字平衡练习、侧卧腿部伸展练习、 | | |
| **第十节** | 学习第七组练习；身体的能量练习：侧卧伸展三点支撑练习、俯卧肘关节支撑练习、全弓式、全弓式变化、蝗虫式、顶峰式、斜板支撑、 | | |
| **第十一节** | 复习第五组、第六组、第七组练习。 | | |
| **第十二节** | 学习:太阳致敬式、复习前四组练习 | | |
| 备注： | | | |