

國立東華大學推廣教育

授課教師資料表

教師姓名	林儷茵	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
任職單位	瑜珈走廊創辦人 陽光運動中心瑜珈老師 一步工作室瑜珈老師	職稱	瑜珈教師
專長 (不限於系所 任教科目)	正位瑜珈、流動瑜珈、阿斯坦加瑜珈 空中瑜珈、空中瑜珈串聯、 瑜珈輪、椅子瑜珈、 脈輪瑜珈、輔具瑜珈 內觀禪修、頌鉢音療、禪繞畫、 身體覺察、手作靜心		
學歷	國立東華大學課程設計與潛能開發學系碩士班		
相關課程之 教學經歷	<p>教學經驗</p> <p>一步工作室 瑜珈老師</p> <p>花蓮縣立自強國中教師紓壓社團 瑜珈老師</p> <p>慈濟醫院 職員運動社團 瑜珈老師</p> <p>慈濟科技大學 職員運動社團 瑜珈老師</p> <p>理想大地渡假飯店 瑜珈老師</p> <p>亞緻運動會館 瑜珈老師</p> <p>喬力運力 瑜珈老師</p> <p>靜好空間 瑜珈老師</p> <p>陽光運動中心 瑜珈老師</p> <p>心流・靜旅 靜心瑜珈課程合作教師</p> <p>花蓮太魯閣煙波飯店 瑜珈老師</p> <p>大農大富平地森林十周年活動 草地瑜珈 瑜珈老師</p> <p>瑜珈走廊 創辦人</p> <p>證照及工作坊</p> <p>2017 台灣內觀中心十日課程</p> <p>2018 信安、Peyton 阿斯坦加工作坊</p> <p>2019 All Yoga Fly you to the moon 手平衡、手倒立工作坊</p> <p>2019 All Yoga 後彎工作坊</p> <p>2020 古舞團觸即興三日工作坊</p> <p>2020 水上活動獨木舟初級指導員證</p> <p>2021 邱顯峯 脈輪與勝王瑜珈研習</p> <p>2021 禪繞畫研習、沉金漆器纏繞畫課程</p> <p>2021 寰宇瑜珈 100 小時師資證照</p> <p>2022 Andrey Lappa 寰宇瑜珈系統五部分精要工作坊</p> <p>2022-2023 Polestar Pilates Mat 初、中、高階研習</p> <p>2022-2023 Yoga Alliance RYT 200</p>		

2023 脈輪與呼吸 工作坊

2023 One yoga 瑜珈輪 16 小時 研習

2023 中華空中瑜珈暨體適能協會 培訓 C 級師資

2023 中華空中瑜珈暨體適能協會 培訓 B 級師資



課程教學影片

<https://youtu.be/OhDfYUKQ7yc?si=f4Tz1nxtanAs71Ip>

頌鉢串聯瑜珈

課程簡介：

瑜珈練習使我們更貼近自己，
透由意識的澆灌，探尋自我身心的邊界，
進一步將無意識的行動重新導向，
創造更多的空間、自由與快樂。

將頌鉢音樂與瑜珈結合，可以帶來多種功效，包括：

1. 冥想與放鬆：頌鉢的聲音有助於冥想，幫助身心放鬆，提升冥想狀態的深度。
2. 能量平衡：頌鉢的振動聲音被認為可以幫助平衡身體的能量中心，促進身心靈的平衡。
3. 降低壓力與焦慮：頌鉢的音樂可以降低壓力水平，減輕焦慮感，讓人感到更加寧靜與放鬆。
4. 提升注意力：透過與頌鉢音樂相伴的瑜珈練習，可以增強注意力集中，提升身心靈的連結。

在課程前靜心冥想、課中舒緩伸展、課程結尾以頌鉢作為錨，將我們的意識與感官留在當下，作為課前身體與意識的準備與修復。

串聯瑜珈 Vinyasa yoga，Vinyasa 字意思為 “breath-synchronized movement.” 呼吸與動作協調。重視動作轉換搭配呼吸。由呼吸帶領動作感受身心的一體性，呼吸帶動氣的運行，經過時間的累積身體的柔韌度和肌肉強度能夠明顯提升。

串聯瑜珈，被視為動態的「冥想」，將體位法串聯，呼吸的細線將動作連結成串，一個姿勢開展另一個姿勢，呼吸、動作、形式、順位亦隨之流動。

在課程中，試著將瑜珈解構，開課初期著重在力量的建立、熟悉拜日式基本體位法以及串聯模式，每次課程中深入探索幾種元素(呼吸法、後彎等)，持續練習之，感受身體的變化，期望能夠達到動態冥想並為內在帶來深刻變化。

單元活動設計（一）

第 1 週 課程	課程主題：串聯瑜珈入門與頌鉢靜心體驗
教學內容簡述	<p>一、課程目標說明及各週內容概述</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 課程規劃說明與學習目標 ● 課前練習準備 ● 瑜珈課程中注意事項 ● 如何在課程中安全進行自己的瑜珈練習 <p>二、課程身心能體驗目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 體驗課前頌鉢靜心帶來的效果 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本強化體位法組合練習 ● 基本伸展體位法組合練習(配合頌鉢) ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 <p>三、Q&A</p>

單元活動設計（二）

第 2 週 課程	課程主題：伸展強化組合＋頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本強化體位法組合練習 ● 基本伸展體位法組合練習(配合頌鉢) ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（三）

第 3 週 課程	課程主題：伸展強化組合＋頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本強化體位法組合練習 ● 基本伸展體位法組合練習(配合頌鉢) ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（四）

第 4 週 課程	課程主題：伸展強化組合＋頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本強化體位法組合練習 ● 基本伸展體位法組合練習(配合頌鉢) ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（五）

第 5 週 課程	課程主題：基本串聯組合＋頌鉢靜心
----------	------------------

教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本串聯組合講解+串聯練習 ● 強化伸展組合練習 ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A
--------	---

第 6 週 課程	課程主題：基本串聯組合+頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本串聯組合講解+串聯練習 ● 強化伸展組合練習 ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（七）

第 7 週 課程	課程主題：基本串聯組合+頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本串聯組合講解+串聯練習 ● 強化伸展組合練習 ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（八）

第 8 週 課程	課程主題：基本串聯組合+頌鉢靜心
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 基礎呼吸法練習與暖身 ● 基本串聯組合講解+串聯練習 ● 強化伸展組合練習 ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（九）

第 9 週 課程	課程主題：全套曼陀羅練習+Meditation 冥想
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前頌鉢靜心 ● 應用前述內容進行曼陀羅練習 ● 頌鉢大休息頌鉢療癒 ● Q&A

單元活動設計（十）

第 10 週 課程	課程主題：全套曼陀羅練習+Meditation 冥想
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none">● 課前頌鉢靜心● 應用前述內容進行曼陀羅練習● 頌鉢大休息頌鉢療癒● Q&A