

脈輪治療瑜伽體位法師資班課程內容

週次	課程主題
一	1.師資班課程介紹 2.脈輪瑜伽、王者之瑜伽與俱生瑜伽的整合鍛鍊法 3.脈輪瑜伽對身心靈的利益 學科：動態瑜伽與靜態瑜伽
二	動作鍛鍊：九大關節暖身動作 Pavanbhadhamuktasana 的設計 學科：元素觀想法
三	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—拜日十二式、拜月流動式 學科：九大脈輪、十四能量主脈、脈穴與觸發點
四	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—拜月聖潔式 學科：七大能量中心、控制元素、腺體、神經叢與壇城
五	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—智慧系列 學科：脈輪與因果業力
六	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—英雄式系列 學科：因果業力、50 習性、心念與 1000 業的行為模式
七	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—動態貓式、腹部能量循環系列 學科：脈輪情緒流動的五種模式—表發、轉化表發、壓抑式控制、元衡控制與昇華
八	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—骨盤活化系列 學科：地元素、五種黏液、五種膽汁
九	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—動態平衡式 學科：生命能量與十種氣元素
十	動作鍛鍊：動態流動瑜伽—動態樹式 學科：強化與減弱五種內行氣的作用
十一	學科：海地輪四種慾望習性 動作鍛鍊：四種能量導引法
十二	學科：生殖輪六種退縮習性 動作鍛鍊：以力導引能量法
十三	學科：臍輪十種情緒習性 動作鍛鍊：以形導引能量法
十四	學科：心輪十二種情感習性 動作鍛鍊：以呼吸導引能量法
十五	學科：喉輪十六種波動習性 動作鍛鍊：以意念導引能量法
十六	學科：眉心輪心智到智慧的發展
十七	學科：頂輪、上師輪與大松果神經叢
十八	印度養生醫學瑜伽：地能、火能與氣能型的疾病型態與診斷學

十九	印度養生醫學瑜伽：脈輪的診斷學
二十	印度養生醫學瑜伽：生活型態、飲食、作息與心靈特質對體質的影響與調整
廿一	印度養生醫學瑜伽：脈穴、按摩油、呼吸法、彩光療法等調整改善三要能的體質
廿二	印度養生醫學瑜伽實習一：如何藉由瑜伽體位法調整三要能的失衡
廿三	印度養生醫學瑜伽實習二：氣能型疾病的調整體位法
廿四	印度養生醫學瑜伽實習三：火能型疾病的調整體位法
廿五	印度養生醫學瑜伽實習四：地能型疾病的調整體位法
廿六	脈輪治療瑜伽主題一：增強控制六大元素，強化其相關特質
廿七	脈輪治療瑜伽主題一：增強控制六大元素—壇城、手印、身印
廿八	脈輪治療瑜伽主題一：增強控制六大元素—種子音根梵咒、持名咒、七音震七輪與生命能量呼吸控制法
廿九	脈輪治療瑜伽主題二：增強海底輪、生殖輪與臍輪能量，強化其相關器官、組織與系統功能
三一	脈輪治療瑜伽主題二：增強心輪、喉輪與眉心輪能量，強化其相關器官、組織與系統功能
三二	脈輪治療瑜伽主題三：八種方向平衡刺激海底輪、生殖輪與臍輪能量，幫助其相關習性的元衡
三三	脈輪治療瑜伽主題三：八種方向平衡刺激心輪、喉輪與眉心輪能量，幫助其相關心靈特質的元衡與發展
三四	脈輪治療瑜伽主題四：地、水與火元素的內化、流動與昇華，轉化為 Oja、Teja 兩種能量
三五	脈輪治療瑜伽主題四：心輪、喉輪與眉心輪能量的內化與深化，轉化內在明辨良知、光明全知與心智智慧的特質
三六	脈輪治療瑜伽主題五：Oja、Teja 兩種能量上下流動，滋養全身上下與利益身心功能
三七	脈輪治療瑜伽主題五：心輪、喉輪與眉心輪能量的往外表發作用，強化希望前進、行動實踐力與慈悲等特質
三八	一、如何規劃脈輪治療瑜伽的練習 二、課程整合與總複習