



one yoga

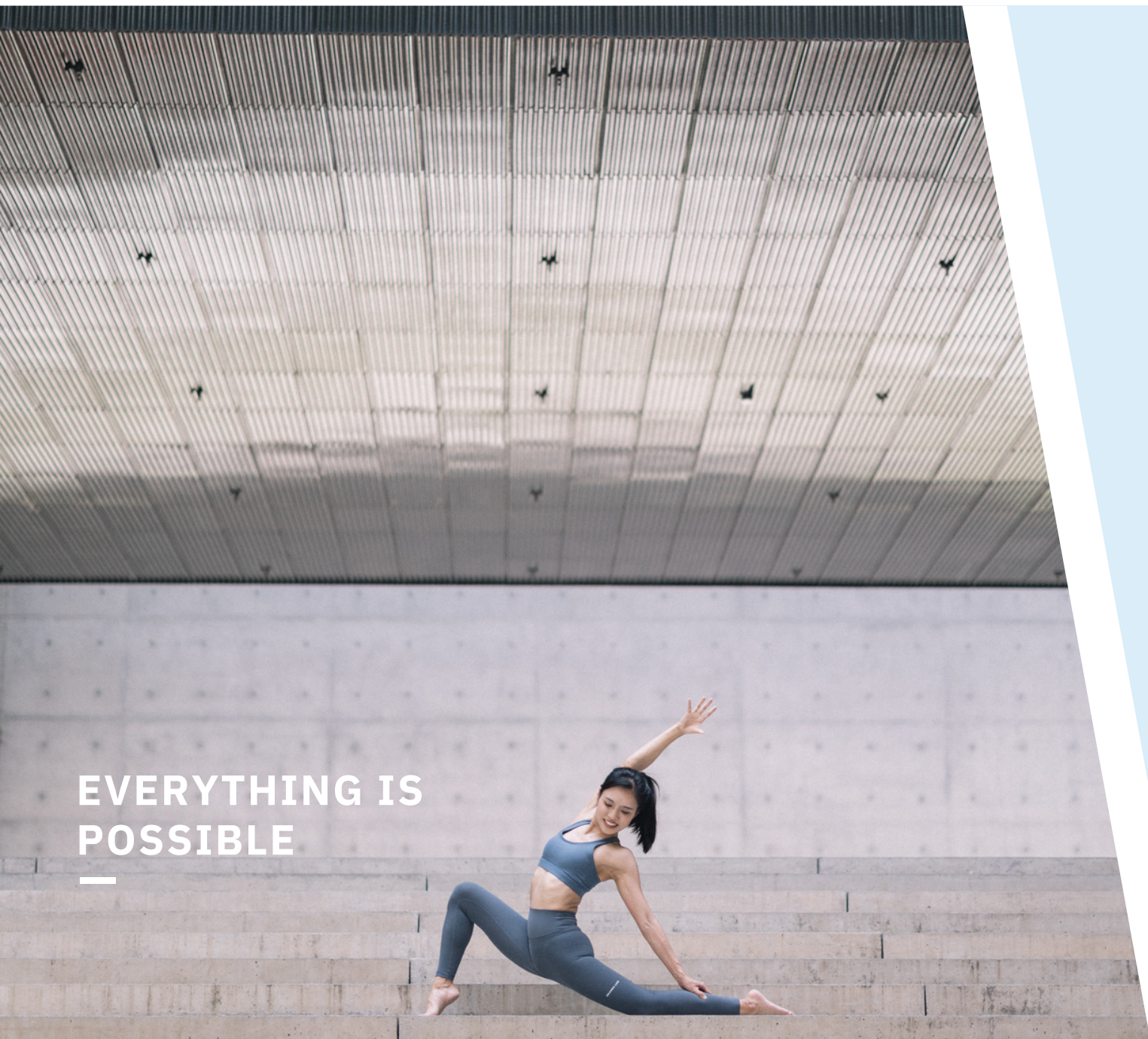


ONE YOGA STUDIO

線上瑜伽導師培訓體驗課程教材

ONLINE YOGA
TEACHER TRAINING MANUAL

EVERYTHING IS
POSSIBLE



ONE YOGA STUDIO



我們的故事

One Yoga 的故事，始於一位對瑜伽充滿熱忱的年輕瑜伽練習者 Samantha Sin。

早在青少年時期，Samantha 便踏上了追尋內心平靜的旅程。在瑜伽的練習中，她體會到，瑜伽不僅僅是身體的鍛鍊，更是一條連結真實自我的道路。

Samantha 堅信，瑜伽是身、心、靈的合一。透過練習，我們得以整合、平衡生命的各個層面，讓身體、心智與精神達到真正的和諧。

One Yoga 的「ONE」，象徵著「凝聚」、「合一」與「完整」。我們希望能將瑜伽的美好，分享給每一位到來的人。我們的初衷，是希望透過瑜伽練習，幫助學員們向內探索、覺察自我，學習活在當下，進而感受到生命獨有的豐盛與美好。

目前，我們在交通便利的中環、北角及尖沙咀，設有三間瑜伽和普拉提教室，期待您的到來。

瑜伽的歷史

HISTORY OF YOGA

什麼是瑜伽？ What is Yoga?

瑜伽這個詞源自梵文「Yuj」，其核心意思是「連結」、「合一」或「軛」。在精神層面上，它被描述為個體意識（小我，Atman）與宇宙意識（大我，Brahman）的結合。

然而，這種「合一」並非僅是一個哲學概念，它需要透過一套完整的實踐體系來達成。這包括：

- 體式 (Asana)：鍛鍊並淨化身體。
- 呼吸法 (Pranayama)：調節並擴展生命能量。
- 靜心冥想 (Meditation)：穩定並淨化心靈。

透過這些練習，瑜伽士得以逐漸平息心靈的波動 (Citta Vritti)，從而體驗到內在最真實、永恆不變的本性。因此，瑜伽是一條整合身、心、靈，最終通往自我了悟 (Self-realization) 的道路。

瑜伽歷史 History Of Yoga

瑜伽的歷史源遠流長，其發展脈絡可分為四個主要時期：

前經典瑜伽 (Pre-Classical Yoga / 約 5000 年前)：

最早的瑜伽不是身體動作，比較像是一種精神儀式和哲學思考。當時的人們透過冥想來探索「自己」和「宇宙」的關係，追求心靈上的合一。

經典瑜伽 (約西元 200 年)：

一位叫帕坦伽利的聖人寫了一本很重要的書《瑜伽經》。他第一次把瑜伽的理論和練習方法，整理成一個有系統的架構，提出了有名的「八支瑜伽」，就像一套完整的練習步驟。這本書到現在還是所有瑜伽的理論基礎。

後經典瑜伽 (約西元 800-1700 年)：

這個時期，瑜伽大師們開始更重視「身體」的練習。他們發展出更多的身體姿勢和淨化技巧，希望能淨化身體、延長壽命。我們今天常做的「哈達瑜伽」，就是從這個時候開始發展的。

現代瑜伽 (19 世紀末至今)：

印度的瑜伽大師到西方國家分享瑜伽，讓瑜伽在全世界流行起來。也因為這樣，瑜伽在世界各地發展出非常多種風格和流派，像是我們今天看到的各種瑜伽教室課程。

紀錄您對以下問題的思考和這章節的課堂筆記。

1. 梵文「yuj」涵為何？
2. 瑜伽的根本目的，即「自我實現」或「解脫」的目標是什麼？

什麼是哈達瑜伽

INTRODUCTION TO HATHA YOGA

哈達瑜伽的簡介 Introduction to Hatha Yoga

哈達 (Hatha) 一詞代表對立能量的平衡：「Ha」象徵太陽/陽性力量，「Tha」象徵月亮/陰性力量。哈達瑜伽的目標是透過各種練習來平衡身心，達到身心和諧的狀態。傳統上，哈達瑜伽是一套完整的瑜伽路徑，包含體位法 (Asana)、六大潔淨法 (Shatkriya)、瑜伽封印 (Mudras)、呼吸法 (Pranayama) 和冥想。

哈達瑜伽的練習重點

在體式練習中，哈達瑜伽特別強調呼吸的控制和姿勢的穩定性。與某些快節奏的瑜伽風格不同，哈達瑜伽的姿勢通常會保持較長的時間，以提供更深層次的伸展和對身體的覺知。傳統哈達瑜伽會從淨化身體的練習開始，例如六大潔淨法，其目的在於清潔身心、提高感官敏銳度。

對比串連體式 (Vinyasa Flow)：哈達瑜伽的節奏通常較慢，姿勢保持時間更長，提供更多深層伸展；而串連體式則注重呼吸與一系列姿勢的流暢連接，速度較快。

瑜伽的哲學

PHILOSOPHY OF YOGA

1. 《博伽梵歌》 Bhagavad Gita

起源與作者：

與《吠陀經》和《奧義書》一樣，《博伽梵歌》的作者身份不詳，但傳統上歸功於一位傳奇人物 廣博仙人 (Vyasa)。

核心主題與情節：

《博伽梵歌》圍繞著「一個人如何在不退出社會的情況下過著對精神上有意義的生活」這一問題展開，它挑戰了當時認為只有修行者和僧侶才能透過放棄過上完美生活的普遍共識。情節基於兩個堂兄弟家族——Pandavas和Kauravas——爭奪王位，在戰場上相遇。主角 阿朱那 (Arjuna) 因不願與親友戰鬥而沮喪，此時 奎師那 (Krishna) 開始說服他應履行戰士的職責。這部經典以阿朱那與奎師那之間的對話形式呈現，一個尋求者與一個知識者之間的交流。

核心信息：奎師那向阿朱那闡述了多個重要觀點：

- **真我永恆**：Atman (自我) 是永恆的，認為可以真正殺死某人是錯誤的，因為靈魂只是進入輪迴的下一個階段。
- **法的履行**：阿朱那應該戰鬥是出於榮譽和職責 (Dharma)，因為戰鬥是作為戰士階層的他存在的理由。履行生命的職責並非罪過。
- **行動的必然性**：不作為是不可能的，即使選擇退出戰鬥本身也是一個有意識的決定。
- **邪惡的根源**：邪惡的根源不在於行動本身，而在於行動背後的 激情和慾望 (意圖)。
- **無業障的行動方式**：存在可以行動而不產生惡業的方式。
- **四種達到「合一」的方式**：奎師那在《博伽梵歌》中解釋了四條瑜伽途徑，適合不同的人或種姓：
 - 知識瑜伽 (Jnana Yoga)：知識的方法。
 - 奉愛瑜伽 (Bhakti Yoga)：奉愛的方式。
 - 業力瑜伽 (Karma Yoga)：「行動方式」或「工作方式」。
 - 王者瑜伽 (Raja Yoga)：思維和冥想的方式。

影響：

《博伽梵歌》是吸引外國人關注最多的印度文本之一。它所包含的信息既令人深思又具啟發性，至今仍在解決我們關注的一些問題，其信息已傳遍亞洲和全球。

紀錄您對以下問題的思考和這章節的課堂筆記。

1. 《博伽梵歌》主要的訊息是什麼？
2. 《博伽梵歌》中提出了哪四種達到「合一」的瑜伽途徑？

體式與教學指導

ASANA&TEACHING INSTRUCTION

哈達拜日式 Hatha Sun Salutation

拜日式是一組流暢、連續的序列，用以喚醒身心、協調呼吸與動作，為練習建立穩定且溫暖的基礎。以下為簡潔的學習結構與實作要點。

標準序列（精簡 12 步）

1. 山式合十（祈禱式）
2. 吸氣 雙手上舉後彎（伸展式）
3. 呼氣 前彎（手觸地或小腿）
4. 吸氣 右腳後撤 弓步（馬步式）
5. 呼氣 左腳後撤 平板
6. 膝、胸、下巴落地（八點支撐）
7. 吸氣 眼鏡蛇式（胸前開）
8. 呼氣 下犬式
9. 吸氣 右腳上步回到弓步
10. 呼氣 左腳上步 回前彎
11. 吸氣 雙手上舉後彎
12. 呼氣 回到山式合十



體式與教學指導

ASANA&TEACHING INSTRUCTION

烏鴉式 Crow Pose



梵文名 **Sanskrit**

英文名 **English**

中文名 **Chinese**

意思 **Meaning**

Kakasana

Crow Pose

烏鴉式

Kaka-crow

課堂排序

CLASS SEQUENCING

哈達課堂 (Hatha Class)

- 核心概念：作為一種瑜伽風格，哈達瑜伽特別強調呼吸控制與姿勢。它著重於建立核心力量。
- 與串連體式的區別：哈達瑜伽與串連體式瑜伽共享許多相同的姿勢。兩者都強調有控制、有意識的呼吸。但最大的區別在於從一個姿勢轉換到下一個姿勢的速度。哈達瑜伽的動作速度較慢，姿勢保持的時間通常較長，並且提供更多的伸展。它更注重個別姿勢的元素。
- 課程範例：一個60分鐘的哈達課堂，主題可能為「整體能量提升」，適合初學者。其結構可能包括：
 - 意念集中和調息 (5分鐘)
 - 熱身姿勢 (15分鐘)
 - 序列1、2 (各10分鐘，共20分鐘)
 - 倒立/手臂平衡 (5分鐘)
 - 緩和動作 (5分鐘)
 - 大休息 (5分鐘)

課堂排序

ART OF SEQUENCING

順序：哈達課堂（60分鐘）

主題：整體能量提升

級別：初學者

意念集中和調息（5分鐘）

熱身姿勢（15分鐘）

順序1（10分鐘）

順序2（10分鐘）

倒立/手臂平衡（5分鐘）

緩和動作（5分鐘）

大休息（5分鐘）

NOTES

紀錄您對以下問題의思考和這章節的課堂筆記。

1. 為何建議老師需要「提前規劃課程」？對於新老師而言，這有何特別重要性？
2. 在課堂排序的範例中，哈達課堂是以「意念集中與調息」作為開端。這個環節的目的是什麼，以及它如何為後續的體式練習做準備？

人體解剖學

HUMAN ANATOMY

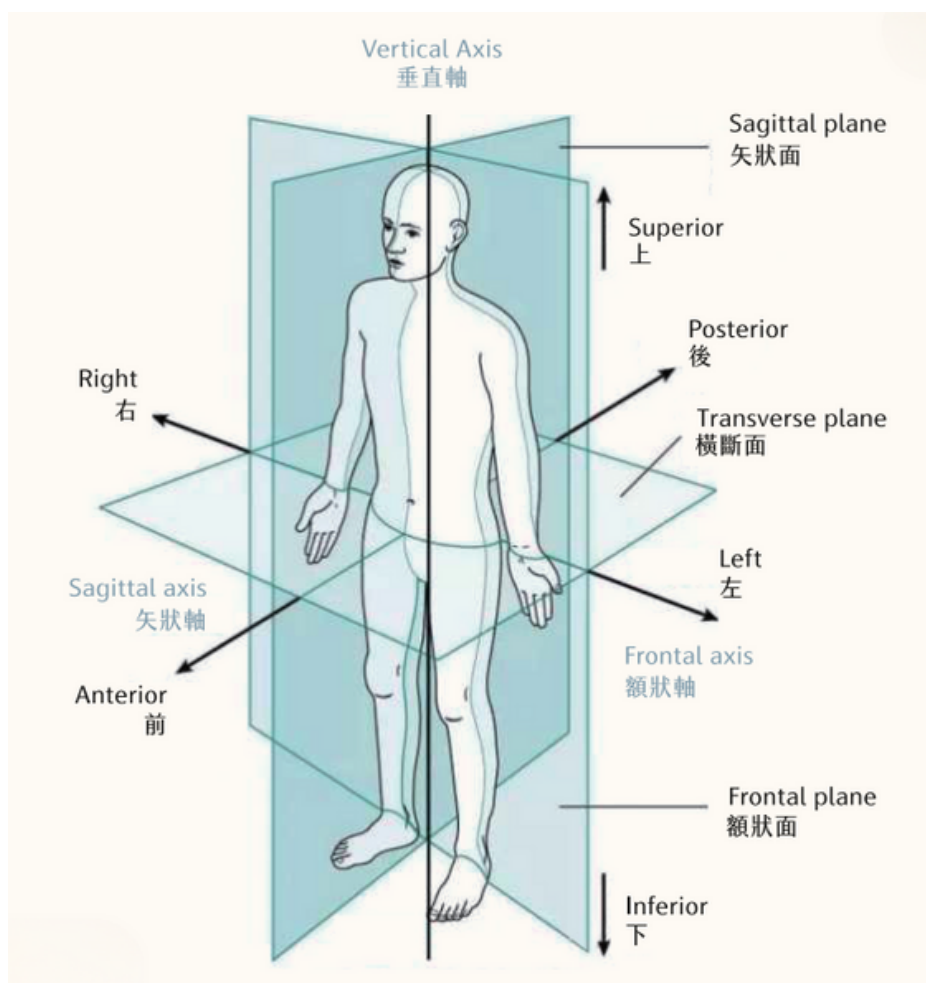
基本術語

解剖位置

- 直立站姿，面朝前。
- 手臂伸直置於身體兩側，掌心朝前。
- 雙腳平行，腳趾朝前。

身體平面

- 常用的身體平面有三種：矢狀面、額面與水平面。
 - 矢狀面 (Sagittal plane)：將身體分為左右兩部分的垂直平面。
 - 額面／冠狀面 (Frontal plane)：將身體分為前（腹側）與後（背側）部分的垂直平面。
 - 水平／橫向面 (Horizontal plane)：將身體分為上（較靠近頭）與下（較靠近足）部分的水平平面。



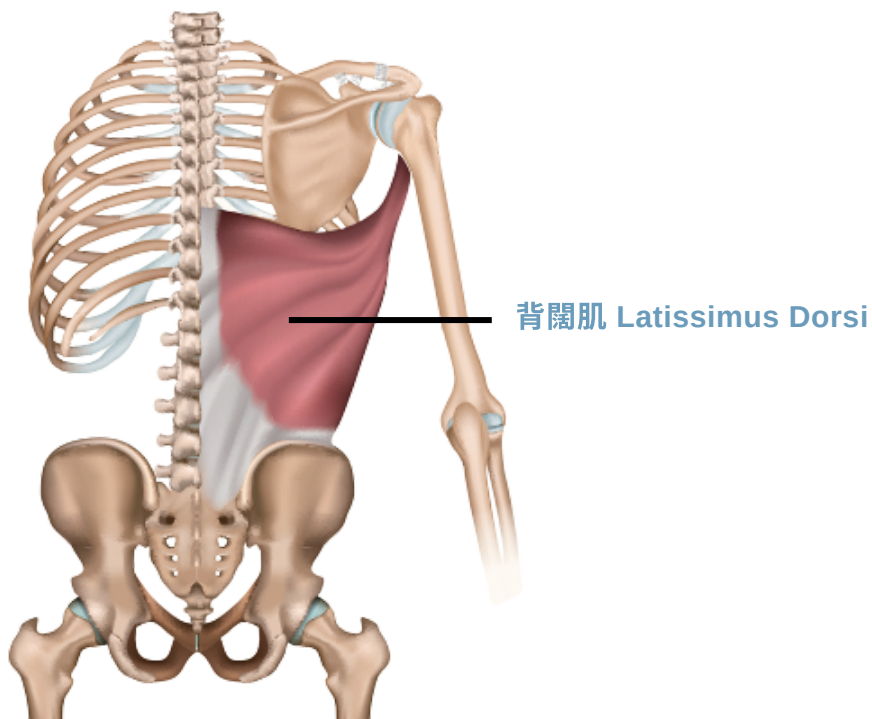
人體解剖學

HUMAN ANATOMY

背闊肌 (Latissimus Dorsi)

背闊肌是上半身最大的肌肉。背闊肌負責肩關節的伸展、內收、橫向伸展（也稱為水平外展）、伸展位置的屈曲和肩關節的（內側）內旋。

- 起點：從下背部的脊椎、骨盆後方延伸至肩胛骨下角。
- 止點：肱骨（上臂骨）前側的二頭肌溝。
 - 作用：主要負責手臂的伸展、內收與內旋，做出各種「拉」的動作（如引體向上、划船）。同時也輔助呼吸與維持姿勢。





TAKE A SMILE
HAPPINESS IS SIMPLE



BIO OF LEAD TEACHER



Samantha Sin
ERYT500 | YACEP
Founder of One Yoga and Samantha Yoga
Registered Nurse

Samantha started her yoga journey in her early teens. She believes that yoga should be the union of mind, body and soul.

Samantha's teaching style is dynamic and fun. She encourages students to push their own limits and progress in a non competitive way.

