

# 阿南達社瑜伽課招生

近代史研究所研究員 賴惠敏

阿南達社是以印度瑜伽課程為主，市面上教瑜伽課很多，但只偏重運動，而沒講解瑜伽動作對身體腺體以及內分泌的重要性。阿南達社的教學內容強調體位法、調整呼吸，達到身心平衡作用。院內同仁特別是研究人員，長期參加本活動，認為這運動合適用腦過度者，調整身體失眠或甲狀腺等問題。

## 瑜伽體位法課程內容

一	瑜伽體位法 Asana	基本瑜伽動作：瑜伽身印、大拜式、眼鏡蛇式
二	生命能量呼吸控制法 Pranayama	左右兩脈平衡呼吸法、左右兩脈呼吸淨化法、瑜伽完全呼吸法、全身循環呼吸法、步行呼吸法
三	收攝 Pratyahara	意識式、半意識式、樹式、平衡式
四	集中 Dharana	肩立式、倒蓮式、魚躍式、魚式身印、困難椅式、半知識式、知識式、鳥式、獅子式、勇氣式
五	高士基舞	1.從頭到腳所有的腺體和四肢都運動、2.增長壽命、3.靈活脊椎、4.消除在脊椎、脖子、腰部及各關節處的發炎

活動時間：自二月十三日開始，每週三晚上 6：00~7：30

活動地點：中研院物理所九樓檔案室

人數限制：按報名先後，以 12 名為限

費用：免費

師資：近史所研究員賴惠敏，教學經驗 20 年以上。



報名請寄到電子郵箱以便造冊：[mhlhm@gate.sinica.edu.tw](mailto:mhlhm@gate.sinica.edu.tw)