

阴瑜伽教师培训课程—阴瑜伽的理论与练习

要是你已经是瑜伽老师，你绝对不能忽视这次的培训。三大必需了解的原应：

- 让自己学习一个全新的体系，开拓新的领域
- 让自己迎合以在中国的瑜伽界欣起的最新旋风
- 让自己有机会亲敬亚洲唯一有阴瑜伽资历培训老师的导师

阴瑜伽是卧位放松练习，每次 3-5 分钟。它是肌肉运动或阳瑜伽的一种理想的补充。阴练习强调髋、大腿、骨盆和下部脊柱的结缔组织。以这种方法，让身体和思想作好准备，进行更长时间的冥想练习。通过把学员的意识从肌肉拉到更深层的骨骼，从而达到更深层的放松和专注。

有三种组织对于瑜伽来说尤其重要：骨、结缔组织和肌肉。这三种组织对瑜伽练习的反应各不相同，通过学习认识这些组织，瑜伽可以帮助他们免受损耗和可能的创伤。

本课程开发您练习瑜伽，以便识别自己和他人阴和阳性组织的能力。还介绍现代的尖端练习理论，结缔组织和关节的健康如何直接与所有身体器官中气（能量）的流动直接相关。

这个课程主要为培养瑜伽教育者而设。再培训的过程中将把阴瑜伽的成功教学方式带出来。学员一定会在身体上感受深切的打开和在教学上有更高的提升。

主要概念：

- 阴瑜伽的理论
 - 阴和阳
 - 塑形和弹性
 - 身体的三种组织
 - 两种肌腱
 - 锻炼阴性组织
 - 练习的理论
 - 为什么要强化关节
 - 阴瑜伽的两个特点
 - 强化关节的四大理由
 - 现代的经络理论
 - 为什么瑜伽修行者开发出哈达瑜伽
- 了解关节的运动
 - 分析关节运动
 - 颈椎、胸椎和腰椎
 - 肩和肩胛关节
 - 肘关节
 - 腕

- 髋关节
 - 膝关节
 - 踝关节
 - 运动范围限制的概念
 - 紧绷
 - 挤压
 - 比例
 - 方向
- 技术
 - 深入讨论所有印的顺序和体式
 - 阴瑜伽体式的顺序
- 如何教印瑜伽
 - 在练习中需要解释些什么
 - 静默的技术
- 实习
 - 关于印瑜伽的书面作业
 - 关于印瑜伽的考试
 - 实际上一节课

课程表

第一天到第三天： 八点到五点

第四天： 八点到十二点

关于 Paul Grilley

Paul Grilley 从 1980 年开始教授瑜伽，他特别对教授解剖感兴趣。他练习 Paulie Zink 风格的瑜伽体式，而他的哲学思想和写作研究是 Dr. Hiroshi Motoyama 模式——Hiroshi Motoyama 是一位来自日本东京的瑜伽修行者和科学家。这种哲学思想整合了中国的道家和经络理论，再加上印度的瑜伽和密宗瑜伽。Paul 和他的妻子 Suzee 生活在 Ashland, Oregon。 <http://www.paulgrilley.com/>

关于 Victor Chng

Victor 从 2004 年开始亲近阴瑜伽创史人 Paul Grilley (保罗哥里)。在保罗的细心调教下，Victor 对与人体揭破和瑜伽练习起了及大的变化。不管在身体，能量，或灵性方面都有高度的提升和深切的体验。在之前，Victor 练习过多年的阿师倘卡 (Ashtanga)，流瑜伽 和爱样各 (Iyengar) 瑜伽。Victor 非常感谢在他生命中教授过他的老师们，尤其是保罗 (Paul)。在阴瑜伽的学习道路上，他不段的追随着保罗 (Paul)。同时，他也不不断的依靠着自己的练习与体验来传授阴瑜伽。Victor 认为瑜伽能让每个人回到平衡。再利用这个中心去面对生命中的种种挑战，让瑜伽在生活中发挥它的作用。在宗教上，Victor 是一个已经修学了十七年的藏传佛教弟子。他是在亚洲为一个在进行阴瑜伽的培训的导师。他已经在新加坡，马来西亚，泰国，不丹，尼泊尔，香港，中国等国家教授过阴瑜伽。