### 標題：Asana 體位法

將千變萬化的體位法分科別類，針對不同體位分析講解。體位法分類有：站姿、坐姿、躺姿、前彎、後彎、扭轉、側伸展、腳平衡、手平衡、開髖等。

### 標題：Pranayama 生命能量呼吸法

在課程中會介紹 Hatha Yoga Pradipika 哈達瑜珈經裡的 Pranayama 呼吸法，「Prana 梵文是生命能與 Ayama梵文是擴張、伸展或控制，藉由呼吸法來擴張延展生命能並提升內在覺知力。如 Nadi Suddhi 脈叢淨化呼吸法，和Shat Karma 潔淨法練習。

### 標題：Trataka 凝視法

燭光凝視法是 Shat Karma 六大潔淨法之一。能釋放腦部壓力，清除心中雜念，紓緩眼睛疲勞和刺激淚水分泌，進而慢慢進入Dhyana禪定冥想的狀態。

### 標題：Jal & Sutra Neti 鼻腔潔淨法

鼻腔潔淨法是Shat Karma 六大潔淨法之一。在練習Pranayama 呼吸法之前，先淨化鼻腔，可以幫助呼吸法的成效。而鼻孔更是左右脈的終點。鼻腔的氣上通於腦部，也可以淨化頭顱，清明雙眼。

### 標題：Yoga Nidra 瑜珈睡眠法

Nidra 是梵文「睡眠」的意思。由老師的語言引導，進入學員的潛意識，幫助引領學員身體掃描進入完全放鬆狀態。

### 標題：Anatomy & Physiology 人體解剖學與生理學

解說人體肌肉、骨骼、肌經膜系統。也會解說基本生理學，其中包含：呼吸系統、自主神經系統、腸胃系統、心臟、循環、內心泌、腎臟系統、 中樞神經系統，以及如何避免和處理運動傷害。解說體位法中的呼吸安排。如胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式呼吸。

### 標題：Yoga Adjustments 調整的藝術

教導您如何適當的運用瑜珈磚、瑜珈繩、瑜珈毯、瑜珈枕、甚至是牆壁等輔具，從做初階基礎輔助到進階動作的加深。調整的目的是讓學生知道他們透過有意識且堅持不懈的練習能夠實現目標。

### 標題：Yoga Practicals 瑜珈實踐教學

獨當一面並用合適的示範教授團體課程，以口頭或肢體進行體式調整。當有另一位老師在教學時，學習當一位助教，觀察和幫忙調整學生已輔助他人教學。

### 標題：Yoga Philosophy 瑜珈哲學

瞭解我們練習什麼、為何練習和如何練習，將瑜珈練習帶入當下並融入生活中，而非僅止於墊上練習。閱讀及理解古典經文，包括：Patanjali Yoga Sutras《帕坦珈利的瑜珈經》， Thiru Mandiram 《狄魯°E曼迪朗》，Siva Samhita《濕婆本集》，HathaYoga Pradipika《哈達瑜珈之光》，Gheranda Samhita《格蘭達本集》等。