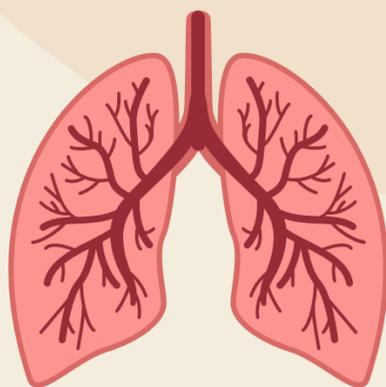


最好玩實用的

人體解剖線上讀書會

第一堂：神經系統與視覺



課程內容包含：

人體主要系統

功能與關聯

日常身心健康應用

姿勢步態與動作



每次課程進行方式

第一部份
第二部份
第三部份

課程內容解說
小遊戲或練習
總整理與QA討論

請用自在的方式學習 僅觀看回放也很好





人體如何運作？

人體的總司令-大腦

大腦就像是坐在豪華航空母艦裡的總司令，在與世隔絕的駕駛艙中，指揮著大大小小的工作與管理應變系統。

大腦之於人體，其最最重要的任務就是在持續變動的生活環境、與各種突發事件中，協助人體不斷的適應調整、找到最恰當也最有效率的生存策略，好好的活下來與避免死亡。



大腦如何運作？

人智腦：大腦皮質區，為思考中樞也是指揮中心，負責理解、分析、語言、邏輯、想像、和情緒控制等功能。

哺乳腦：大腦邊緣系統，為海馬迴及杏仁核所在，與情緒反應，學習、記憶有關聯，尤其恐懼、憤怒等負面情。

爬蟲腦：腦幹，掌管身體的本能反應，例如：逃跑、反抗、呼吸、心跳、體溫...等為了維持生存的各種行為。

小腦：控制身體活動，協調與平衡。



人體的控制網路-神經系統

分為『中樞』與『周邊』神經系統

中樞：

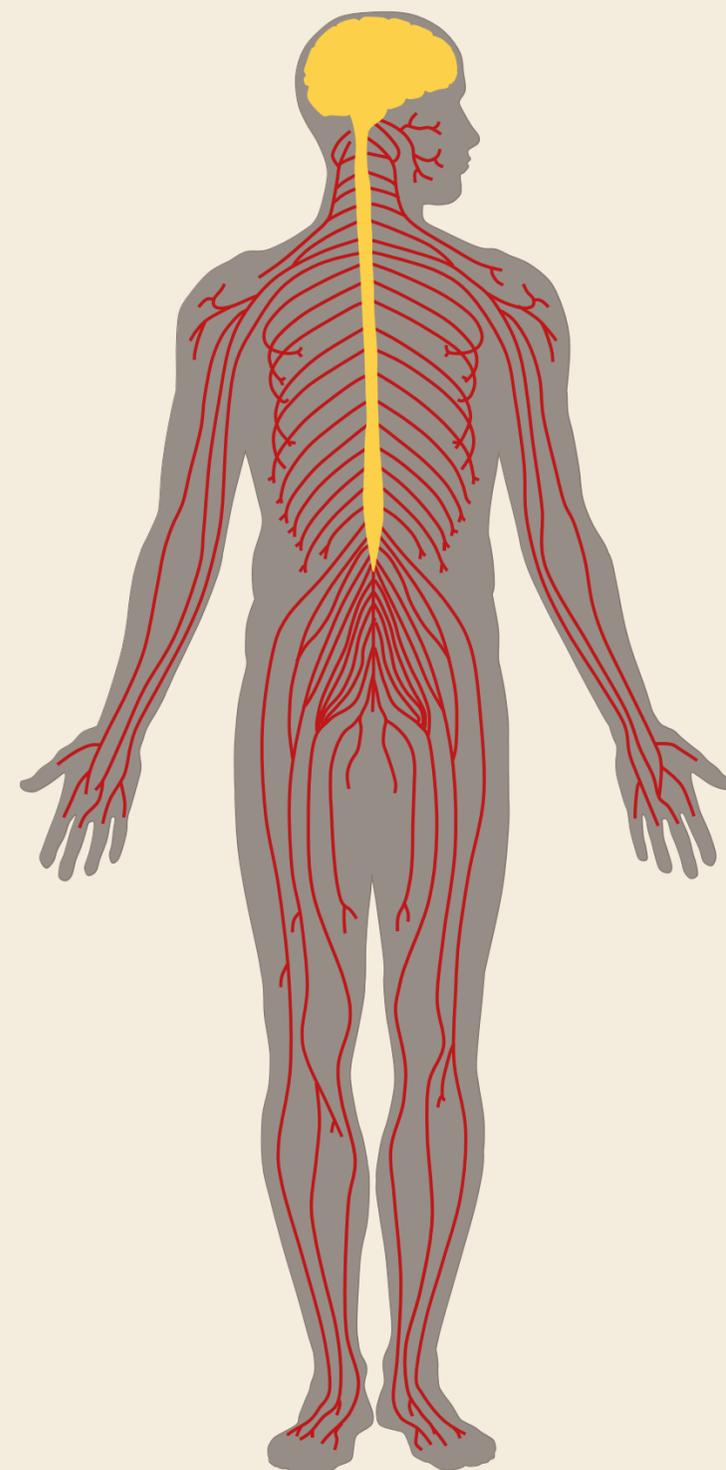
包含腦(12)與脊髓(31)，負責將複雜的訊息整合，命令身體做出適當的反應，並協調各系統與外界環境間的協調與活動。（資訊整合控制中心）

周邊：

軀體神經系統（感覺 vs. 運動神經）

自律神經系統（交感與副交感）

腸神經系統

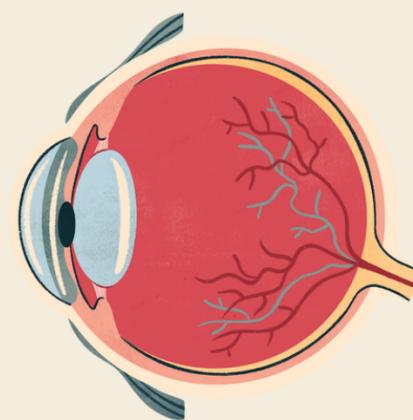


本體感覺



前庭系統

空間感、平衡感、速度感、
旋轉、平移。



視覺

超過 70% 的大腦資訊來源
運動中的主要定位系統。



肌肉知覺

肌肉、肌腱、筋膜、關節的
張力與長度變化。

皮質小人

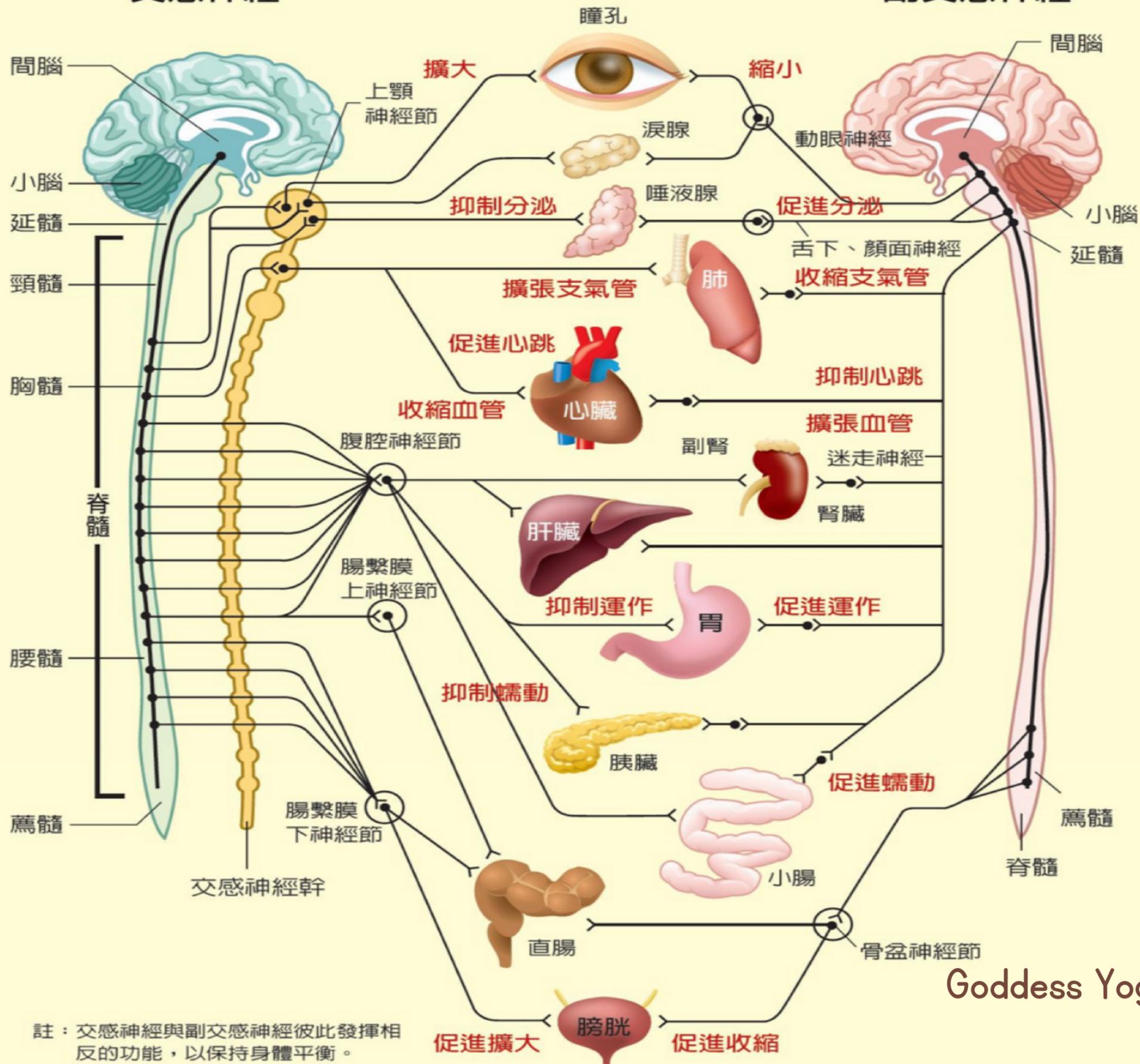


感官功能

運動功能

交感神經

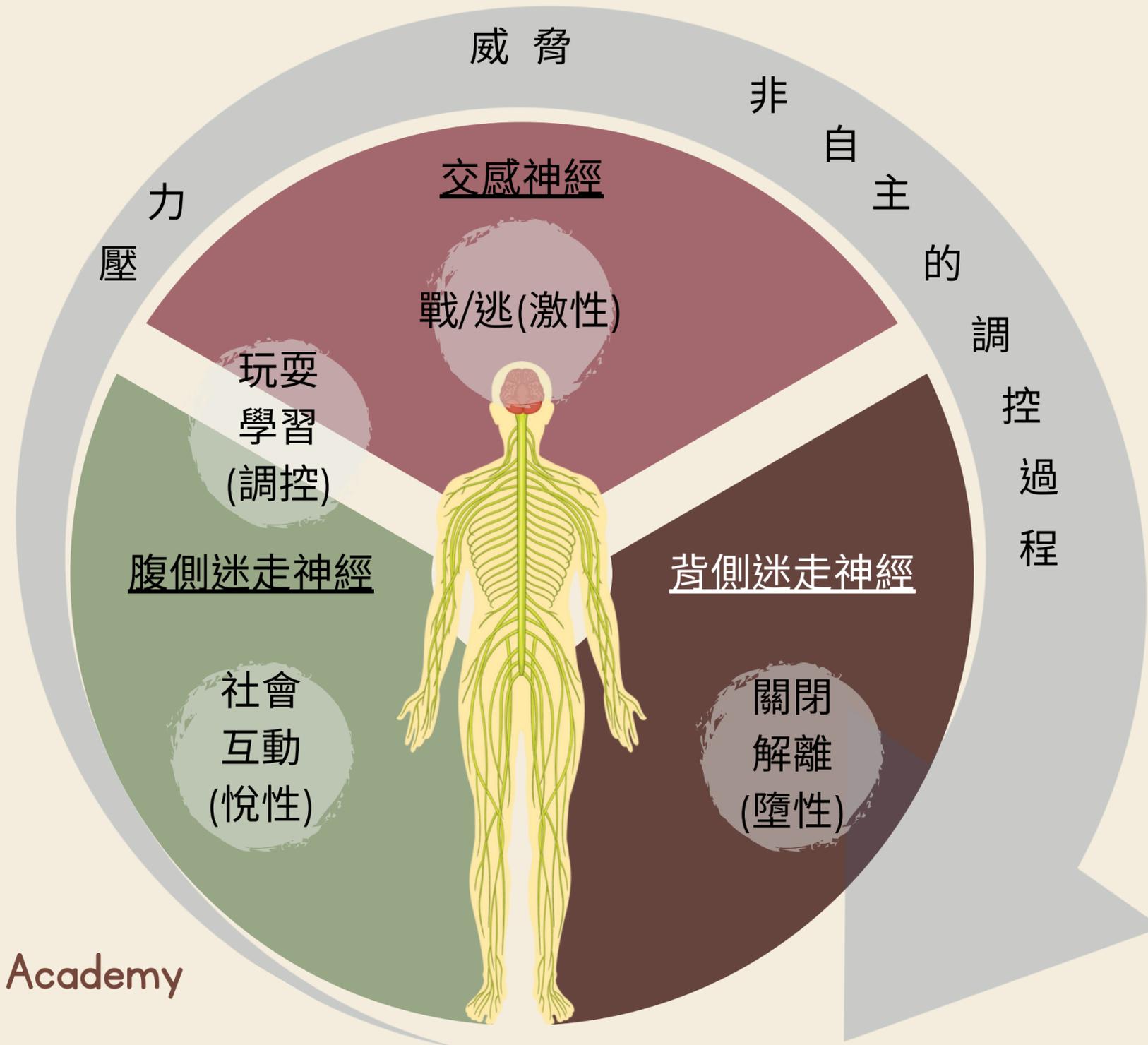
副交感神經



註：交感神經與副交感神經彼此發揮相反的功能，以保持身體平衡。

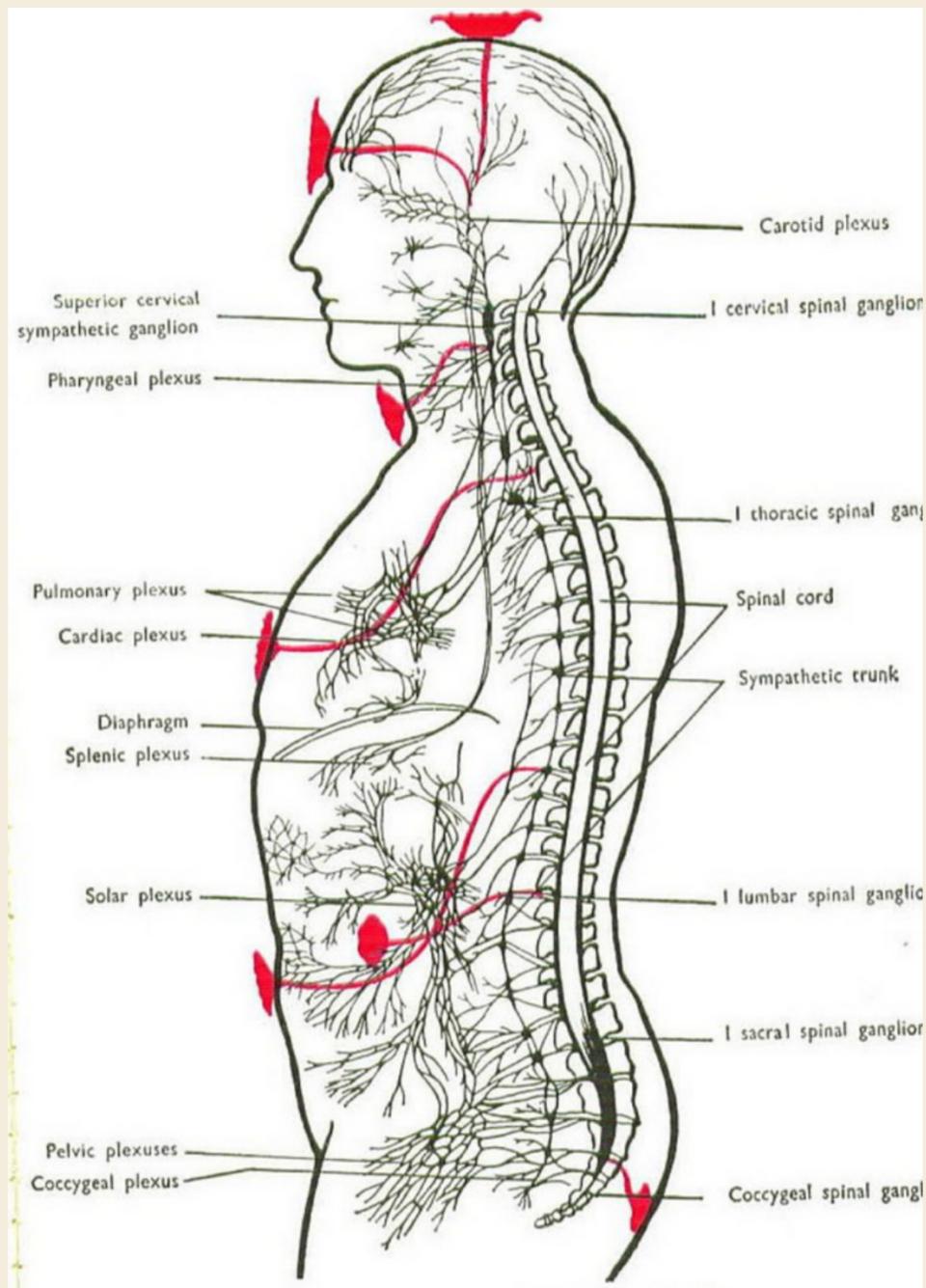


多重迷走神經理論



CHAKRAS

脈輪與神經系統



- 頂輪： 大腦皮質
- 三眼輪： 頸動脈叢
- 喉輪： 咽神經叢
- 心輪： 心神經叢
- 臍輪： 太陽神經叢
- 生殖輪： 子宮卵巢/薦神經叢
- 海底輪： 尾神經叢/薦神經叢

視覺是老大但也最常出錯

70% 的訊號來源

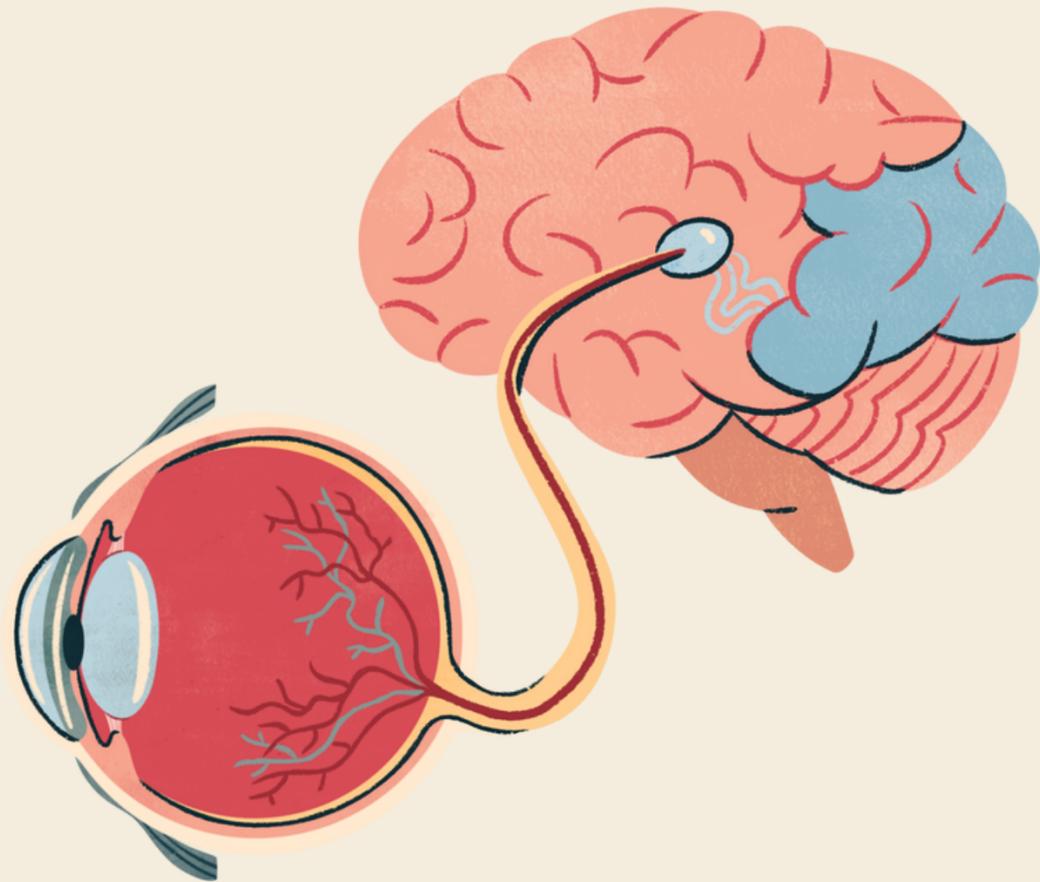
其實為腦的一部分，並傳達了高達70%的外在訊號。

協調與平衡

手、眼、腦的溝通，感官統合能力。

穩定脊椎

凝視點對於人體的靜態與動態穩定都很重要。





小練習

嘗試感受不同本體感覺的刺激

1. 閉上眼睛進行低風險但需要平衡的體位法

2. 光著腳丫在不同的地面上進行同一種體位法：如沙地、草地、泥巴地等

3. 在移動的車體中，同步本體感覺與擾亂本體感覺





瑜伽如何影響本體感覺/內感受



體位法與呼吸練習



體位法種類、序列安排、動作強度、空間變化、移動速度、停留時間等都會對人體有不一樣的刺激。



視覺與聽覺

動作中的定位能力、凝視點的應用、壓力的增加與卸除，口令與音樂會讓大腦的應變機制有所不同。



環境氛圍與輔具應用

溫度、光線、墊子排列、各種輔具的應用、甚至空間中的氣味，都能很立即性的對人體造成影響。





刺激交感神經系統的可能練習方式



需要力量/平衡的體位法

需要較多力量的體位法與呼吸法編排，移動速度教快、停留時間較久等等都會有機會刺激交感神經。



振奮的音樂與口令

較有節奏聲量大的口令與音樂、或是課堂中的遊戲與互動練習會讓交感神經較容易啟動。



注意練習後的平衡

更重要的是針對不同練習族群、課程季節與時間、特殊身心需求來調配練習後的平衡方式。



☆ 刺激副交感/迷走神經系統的可能練習方式



力量較少的體位法

較少自主力量的地板動作、輔具完整支撐的修復類體式，較長時間停留與慢且深的呼吸引導等。



溫柔的音樂與口令

較溫柔口令與令大腦放鬆的音樂、舒適的溫度與氣味、以及不受外在因素干擾的練習氛圍都有幫助。



注意練習後的平衡

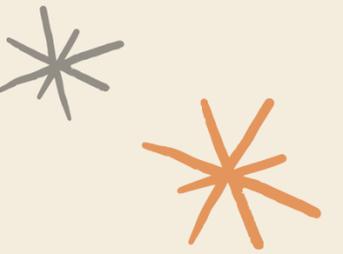
更重要的是針對不同練習族群、課程季節與時間、特殊身心需求來調配練習後的平衡方式。



小練習

嘗試在本週為自己調整練習方式





Thank You!

See You On The Next Class



@goddess_yoga_tw



vickyli0723@gmail.com



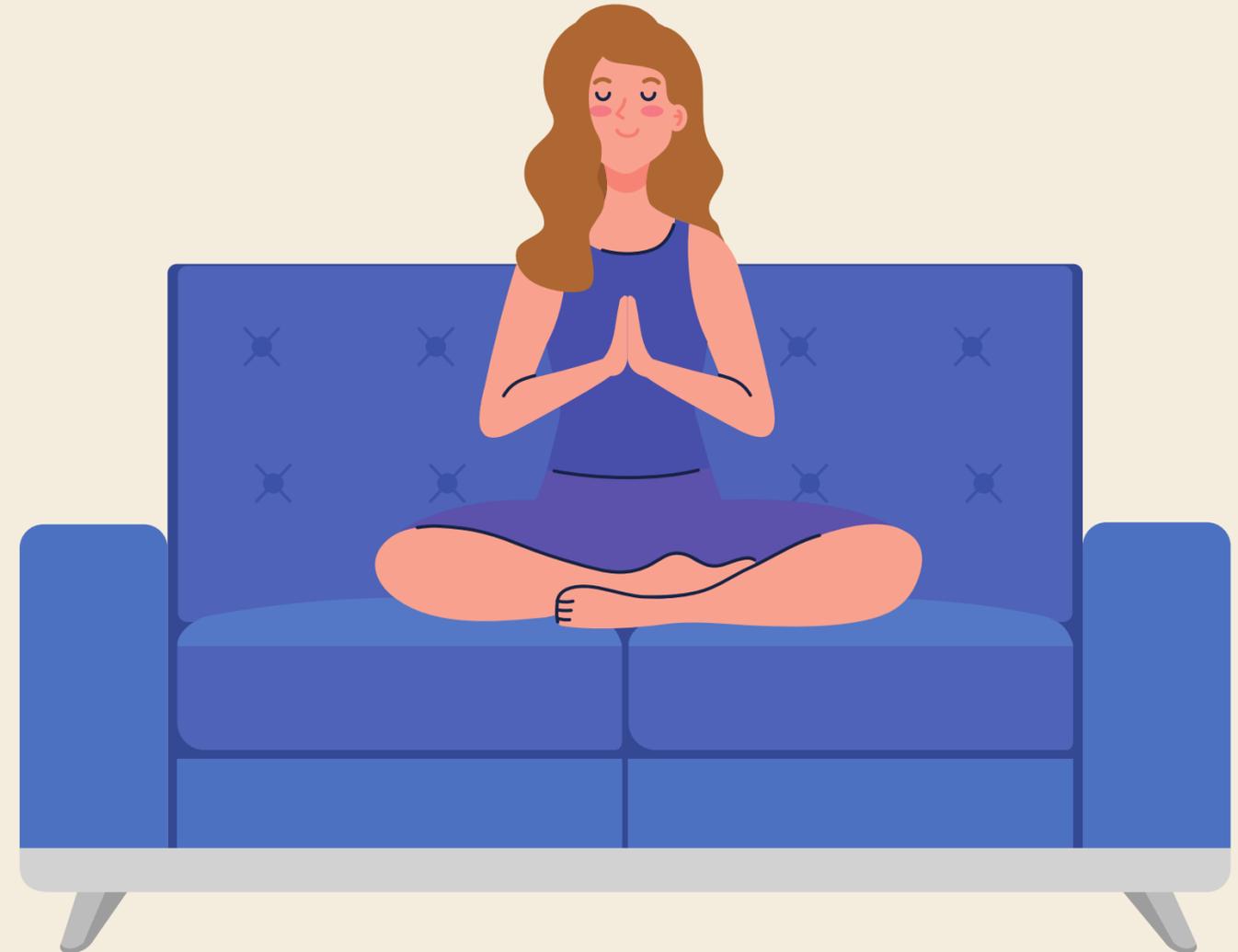
goddess yoga tw



@goddessyogaacademy



女神說書



Goddess Yoga Academy