

zen  ga<sup>®</sup> 禅·迦™

# 课程编排指南

普拉提、瑜伽和舞蹈有机融合，协同作用，有助恢复身体，提高柔韧性。



禅·迦™ (ZEN·GA®) 是一种独特的身心运动模式，将普拉提、瑜伽、武术和冥想的元素融合为一系列强调呼吸并强健身心的连贯运动。这些练习易于开展，配合使用各种道具和设备，乐趣十足，效果强大。禅·迦强调平稳的过渡、运动意图，侧重于通过伴随深呼吸的运动实现体质提升。禅·迦是身心锻炼的入门训练，旨在刺激筋膜系统，增强耐力、力量、灵活性和稳定性，同时提高练习体验之外的身体感知。

## 教练基础课程

禅·迦是一种通过创新课程编排有意地将身体和心灵相联系的教学模式。在这种先进方法的背后，不仅有多年来一直使用的运动应用，还有最近才应用到实际训练中的信息。在整个锻炼中，重点不仅在于运动本身，还在于我们在运动时要心怀目的。通过意图和意象，禅·迦释放身体张力，使头脑更加清晰。运动中将使用各种道具来支撑身体，并创建一个引导呼吸的焦点，让动作更加流畅自如，让身体更加舒适放松。

### 垫上运动，1级

禅·迦垫上运动课程帮助我们探索构成禅·迦方法的基本原则，并将这些基本原则应用于旨在达到预期目标的运动计划。本课程为一个时长七小时的课堂培训（加上一小时的休息时间），我们强烈建议适当辅以瑜伽或其他身心锻炼。

### 设备，1级

通过禅·迦运动方式创建的设备课程可以利用独特的弹簧阻力。弹簧的张紧和放松可以让肌肉收缩更流畅，让身体更柔韧。禅·迦设备课程探索构成禅·迦方法的基本原则，并将这些基本原则应用于旨在达到预期目标的运动计划。本课程为一个时长七小时的课堂培训（加上一小时的休息时间），我们强烈建议适当辅以瑜伽或其他身心锻炼。

**申请条件：** 这些课程适用于那些已经在运动健身领域工作的人员或任何有兴趣培养相关技能的人员。本课程不设置入学条件，但学员最好拥有参与运动健身的经验。所有参加课程的学员都会收到一封结业函并获授教练资格。

### 基础课程目标

1. 解释禅·迦的起源并能够为禅·迦下定义。
2. 总结归纳禅·迦的基本原理—吸气、支撑、呼气、流畅—并解释它们如何融入运动。
3. 向任何级别的学员教授禅·迦基础课程。
4. 将禅·迦课程编排有效地传授给任何级别的客户。
5. 探索基础运动模式和筋膜系统。
6. 体验将原理应用于实践的课程编排概念。

### 垫上运动，1级

#### 继续教育学分

0.7 斯多特普拉提和其他组织

#### 本课程使用的设备

垫子（瑜伽垫或普拉提垫），弹力带（常规强度），19 cm、25 cm和30 cm迷你稳定球

### 设备，1级

#### 继续教育学分

0.7 斯多特普拉提和其他组织

#### 本课程使用的设备

V2 Max Plus™普拉提塑形机、文亚沙三角（Vinyasa Triangle）、弹跳板、垫子延长台、25 cm和30 cm迷你稳定球

## 教练工作坊

**推荐：**教练们可以通过参加禅•迦工作坊，学习基础课程未涵盖的课程编排和动作编排内容。以下所有工作坊时长均为两小时，并提供斯多特普拉提和其他组织的继续教育学分（CEC）。

**请注意：**如果单独参加工作坊而不参加基础课程，将不会获得禅•迦教练资格。

### 禅•迦身心运动：呼吸练习

这种身心运动练习的基础是：适当的呼吸是保持营养充沛、充满活力的健康身体的关键所在。呼吸的作用是由内而外激活运动，以便将注意力集中在优化体核连接并调动脊柱、臀部和肩胛带上。所示练习融入了迷你稳定球™（Mini Stability Ball™），旨在改善体态、缓解身体的负面紧张感，并强健体核。

### 使用迷你稳定球进行的禅•迦流畅调理

通过本工作坊，为任何团体或个人培训环境带来平静的元素。通过结合平衡、力量和流畅的身心运动，这种动态锻炼包括带动学员从一个动作流畅切换到另一个动作的连续动作。迷你稳定球让练习者在整个流畅锻炼过程中注意到人体的深层稳定肌群，并鼓励练习者专注于体核连接和外围区域的柔韧性。

### 禅•迦流畅连续动作

这种身心练习将运动和流动元素与深刻的连结和控制意识相结合，可培养舞者的优雅和勇士的力量。本课程可促进血液循环、刺激中枢神经系统、提高灵活性，同时加强身心连结。流畅的垫上连续动作更加注重体核力量、平衡和协调。

### 禅•迦力量

在一套为心灵带来平静与安宁、为身体带来力量和控制力的动作中，亲身探索禅•迦方法的身心运动原则。这个具有挑战性的垫上计划包括健身训练的所有组成部分—运动节奏可加快心血管系统活动，连续动作的流动性可增强柔韧性，而受控的静止保持动作可增强全身的力量和活力。

### 禅•迦筋膜健康：探索手臂线条

许多人认为，筋膜系统是全身带来张力的系统，可以起到稳定、传递力量、保持关节完整性和允许整个骨骼框架协调运动的作用。探索手臂线条（Arm Line Exploration）使用四条手臂线为基准来了解这些筋膜的连续性，以激发对三维结构的意识并“体验”或感受手臂线条。本课程包括一个动态的弹力带®（Flex-Band®）锻炼，旨在进一步构建概念。

### 禅•迦入门：Max Plus™ 普拉提塑形机\*上流畅V2文亚沙三角（Vinyasa）

对于那些开始身心之旅或那些想要改善身心连结的人来说，这些流畅的动作令人振奋，并能够为各种健身水平的学员恢复活力。将禅•迦身心运动原则应用于曼丽丘普拉提塑形机的成套锻炼，有助于增强整个身体的力量、耐力和灵活性。课程中使用弹簧加压阻力调节神经肌肉和神经筋膜系统，并让身体过渡到流畅的运动和静态保持动作。文亚沙三角（Vinyasa Triangle™）提供人体工程学支持，并可促进一系列独特的练习。禅•迦计划旨在通过呼吸和具化的练习来增加耐力、稳定性、韧性和毅力。

**V2 Max Plus 普拉提塑形机上的禅•迦V2文亚沙（V2 Vinyasa），1级** 这个创新的工作坊以独特方式应用了禅•迦身心运动原则，创造出创新的融合锻炼，侧重于打造清晰的头脑、体核力量、稳定性和耐力。利用普拉提塑形机的弹簧加压阻力和全新的文亚沙三角（Vinyasa Triangle），该工作坊可以训练神经筋膜网、强健体魄并提高身体柔韧性。

**V2 Max Plus 普拉提塑形机上的禅•迦V2文亚沙（Vinyasa），2级** 该工作坊基于禅•迦V2文亚沙（Vinyasa）1级，增加了对神经筋膜系统的要求，提高力量和耐力。该计划将禅•迦身心运动的原则融入独特的动作中，着重于关节的流畅性和稳定性以及头脑的清晰度。这套课程包含更长时间对抗普拉提塑形机的弹簧阻力保持静止动作，会对协调性和力量构成挑战，从而改善整体健康。



前往 [merrithew.com/zenga](https://merrithew.com/zenga)  
体验禅•迦

leaders in mindful movement™

身心运动领袖™



如欲了解更多信息，请联系我们的教育销售团队

+1 416.482.4050转0955 (总公司)

educationchina@merrithew.com

Wechat ID: MERRITHEW\_China

[merrithew.com](http://merrithew.com)

