

## 2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	토요)교정요가(B)			강사성명	임보경
강의시간	2023. 5. 8. ~ 8. 26. 10시 00분 ~ 11시 30분 ( 1시간 30분 )			강의요일	토요일
강의목표	· 균형잡힌 건강한 몸만들기				
강의내용	· 체계적인 정화 호흡 · 발란스를 맞춘 아사나				
자격증	· 해당없음				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편한복장
기타					
세부일정	주차	주제	내용		
	1주	체계적인 호흡법	나디소다나쁘라나야마 (음, 양, 좌, 우 발란스호흡)		
	2주		까발라바띠 뿌라나야마 (뇌를 정화시키는 호흡)		
	3주		바스뜨리카 뿌라나야마 (폐를 정화시키는 호흡)		
	4주		웃자이 뿌라나야마 (반다를 조인 흉곽 호흡)		
	5주	내 몸 바라보기	반다, 꿈박 익히기 (육체일부 조임, 숨 멈춤)		
	6주		수리야나마스까라 (전체 관절, 근육 움직임)		
	7주		짚드라나마스까라 (후굴 척추 강화)		
	8주		고전 수리야나마스까라 (후굴, 골반 열기)		
	9주	골반, 척추 바라봄	비라바드라 1 (골반의 움직임, 척추 바로세우기)		
	10주		비라바드라 2 (골반의 가로 움직임, 척추세우기)		
	11주		비라바드라 3 (한다리를 들어올린 상체 전굴)		
	12주	가슴열기	아나하타 (가슴을 열어 아나하나 짜끄라 강화)		
	13주		가슴과 후굴을 강화시키기		
	14주		호흡과 아사나 드리시티가 조화된 수련		
	15주	꽃피우기	시르사 아사나 (요가의 꽃 머리서기)		
16주		호흡을 통한 내 몸과 내 마음을 알아차리기			

## 2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 토요일)교정요가
강좌소개	○ 몸을 수련하여 마음을 통제한다. 관절과 근육의 움직임을 만들어 몸의 유연성과 근지구력을 형성. 몸이 편안해지면 마음의 안정도 찾을 수 있는 것이 요가이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 비라바드라 아사나Ⅱ - 양발의 보폭 어깨너비 두 배, 두 배 반 왼발 두 번째 발가락 정면, 오른발 오른쪽으로 90도 회전 오른발 뒤꿈치가 왼발 아치 중앙과 일직선 양손 어깨 수평, 오른 무릎 접어 허벅지 바닥과 수평 치골 앞으로 당기고, 물라다라 반다 배꼽 등 쪽으로 우디아나 반다 어깨 긴장되지 않게 손끝에 힘, 시선 오른손 멀리 바라본다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 태어날 때부터 모든 사람은 각각 다른 모양의 몸으로 태어난다. 태생적으로 유연한 사람 vs 나무같이 뻣뻣한 사람 ○ 자세의 완성만 지나치게 강요하는 수업이 아닌 개개인의 몸 상태에 맞는 수업으로 진행 (오랜 수련으로 힘이 좋고 유연하면 다음 단계로 안내하고 몸의 경직이 심하고 아픈 경우라면 움직임에 제한을 두어 호흡으로 버티게 한다.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음