

2023년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	토요) 교정요가(B)			강사성명	임보경
기간	2023. 9. 9. ~ 12. 23.			강의요일	토요일
강의시간	10시 00분 ~ 11시 30분 (1시간 30분)				
강의목표	· 건강한 삶으로 살기 위한 내 몸의 정렬 맞추기				
강의내용	· 체계적인 정화호흡 · 발란스를 맞춘 아사나				
자격증	· 해당없음				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	0원	재료비	0원	준비물	편한 복장
기타	· 해당없음				
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	체계적인 호흡법	나디소다나쁘라나야마 (음,양, 좌,우 발란스호흡)		
	2주		까발라바띠 뿌라나야마 (뇌를 정화시키는 호흡)		
	3주		바스뜨리가 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	교정요가 B
강좌소개	몸을 수련하여 마음을 통제한다. 관절과 근육의 움직임을 만들어 몸의 유연성 과 근지구력을 형성. 몸이 편안해 지면 마음의 안정도 찾을 수 있는 것이 요가이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<p>아도무카 스바나 아사나</p> <p>- 기어가는 자세를 취하시고 마시는 숨에 발끝을 세워 무릎들어 올리고 엉덩이 높이고, 내쉬는 숨에 손바닥 바닥에 강하게 밀어 어깨를 낮추어 시선 양발 사이</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 양발 골반 너비 두 번째 발가락 정면 2. 우디아나 반다 배꼽을 등쪽으로 깊이 3. 물라다라 반다 회음부 수축 4. 척추는 길게 늘려 다리뒤편 늘려 냅니다. <p>호흡은 차분히 진행합니다.</p>
강의방향 (진행방법 등)	<p>태어날 때 부터 모든 사람은 제 각 각 다른 모양의 몸으로 태어난다.</p> <p>태생적으로 유연한 사람 vs 나무 같이 뻗뻗한 사람</p> <p>자세의 완성만 지나치게 강요하는 수업이 아닌 개 개인의 몸 상태에 맞는 수업으로 진행 (오랜 수련으로 힘이 좋고 유연하면 다음단계로 안내하고 몸의 경직이 심하고 아픈 경우라면 움직임에 제한을 두어 호흡으로 버티게 한다.</p>
교육 재료비	해당 없음
취득가능 자격증 및 조건	해당 없음