

2024년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	교정요가B			강사성명	임보경
강의시간	10시 00분 ~12시 00분 (2시간)			강의요일	토요일
강의목표	· 건강한 몸과 마음으로 살기 위한 내 몸의 정렬 맞추기				
강의내용	· 체계적인 호흡을 통한 정화작용 및 심폐기능 강화 시키기 · 척추,골반의 중립을 지켜 몸의 토대 강화 시키기				
자격증	· 해당없음				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	간편한 복장
기타	· 해당없음				
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	체계적인 호흡법	나디소다나 뿌라나야마 (음,양,좌,우 발란스 호흡)		
	2주	호흡명상	까발라바띠 뿌라나야마 (뇌를 정화시키는 호흡)		
	3주		바스뜨리카 뿌라나야마 (폐를 정화 시키는 호흡)		
	4주		웃자이 뿌라나야마 (반다를 조인 흉곽 호흡)		
	5주	내 몸 바라보기	반다, 꿈박 익히기 (육체일부 조임, 숨 멈춤상태)		
	6주		수리야나마스까라 (전체관절, 전체 근육 움직임)		
	7주		짚드라나마스까라 (후굴 척추 강화)		
	8주		고전 수리야나마스까라 (후굴, 골반열기)		
	9주	골반,척추 바라보기	비라바드라 1 (골반의 세로 움직임, 척추 교정)		
	10주		비라바드라 2 (골반의 가로 움직임, 척추 교정)		
	11주		비라바드라 3 (한 다리를 들어올린 상체전굴)		
	12주	가슴열기	아나하타 (가슴을 열어 아나하타 짜끄라 강화)		
	13주		가슴 열어 후굴 강화		
	14주		호흡과 아사나 드리티티가 조화된 수련		
	15주	꽃 피우기	시르사 아사나 (물구나무 서기)		
	16주	에너지 순환	정리된 호흡을 통한 내 몸과 내 마음을 알아차리기		

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	교정요가B
강좌소개	몸을 수련하여 마음을 통제한다. 관절과 근육의 움직임을 만들어 몸의 유연성과 근력 지구력을 형성. 몸이 편안해지면 마음의 안정도 찾을 수 있다는 것이 요가이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<p>비라바드라 1</p> <p>매트 앞쪽에 양발과 뒤꿈치를 붙이고 선다</p> <p>마시는 숨에 왼다리를 매트 뒤쪽으로 보낸다 (왼발 45도, 오른발 90도)</p> <p>내쉬는 숨에 오른 무릎을 접어 허벅지 바닥수평 만든다</p> <p>마시는 숨에 양손을 머리 위에서 합장을 한다</p> <p>내시는 숨에 시선을 엄지 손가락 바라본다</p> <p>반다 조여 5번의 호흡을 진행하고 끝나면 다시 매트 앞으로 돌아온다</p>
강의방향 (진행방법 등)	<p>태어날 때 모든 사람은 다른 모양의 몸으로 태어난다. 유전적으로 유연한 사람 vs 뻣뻣한 사람</p> <p>자세의 완성만을 지나치게 강요하는 수업이 아닌 개 개인의 몸 상태에 맞는 수업으로 진행(수련의 기간이 길고 유연하고 힘이 좋으면 다음 단계로 안내하고 몸의 경직이 심해 아픈 경우라면 제한을 두어 호흡을 바라보며 버티게 한다)</p>
교육 재료비	해당없음
취득가능 자격증 및 조건	해당없음