

2024년 동두천시 평생학습관 2기 강의계획서

강좌명	교정요가B			강사성명	임보경
강의기간	2024. 5. 7 . ~ 8. 24 .			강의요일	토요일
강의시간	10시 00분 ~ 12시 00분 (2시간)			첫 수업일	2024. 5. 11 .
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	· 자격증명 : 해당없음				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	00원	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		반다,꿈박 익히기 (육체일부 조임, 숨 멈춤)		
	6주		수리야나마스까라 (전체 관절,근육 움직임)		
	7주	내 몸 바라보기	고전 수리야나마스까라 (후굴, 골반 열기)		
	8주	골반,척추 바라봄	짚드라나마스까라 (후굴 척추 강화)		
	9주		골반의 세로 움직임, 척추 바로세우기		
	10주		골반의 가로 움직임, 척추세우기		
	11주	한다리를 들어올린 상체 전굴			
	12주	가슴열기	아나하타 (가슴을 열어 아나하나 짜끄라 강화)		
	13주		가슴과 후굴을 강화시키기		
	14주		호흡과 아사나 드리시티가 조화된 수련		
	15주	에너지 순환	시르사 아사나 (요가의 꽃 머리서기)		
16주	정리된 호흡을 통한 내 몸과 내 마음을 알아차리기				

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	교정요가B
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)	○ 비라바드라 아사나 II 양발의 보폭 어깨너비 두 배, 두 배반 왼발 두 번째 발가락 정면, 오른발 오른쪽으로 90도 회전 오른 발 뒤꿈치가 왼발 아치 중앙과 일직선 양손 어깨 수평, 오른 무릎 접어 허벅지 바닥과 수평치골 앞으로 당기고, 물라다라 반다 배꼽 등쪽으로 우디아나 반다 어깨 긴장되지 않게 손 끝에 힘, 시선 오른손 멀리 바라본다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 태어날 때 부터 모든 사람은 제 각 각 다른 모양의 몸으로 태어난다. 태생적으로 유연한 사람 vs 나무 같이 뻗뻗한 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