

2024년 동두천시 평생학습관 특강 강의계획서

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------|-------------|--------------|
| 강좌명 | 국선도단전호흡 | | | | 강사성명 | 이 원 목 |
| 강의기간 | 2023. 5. 7. ~ 8. 24. | | | | 강의요일 | 월요일, 금요일 |
| 강의시간 | 09시 30분 ~ 11시 00분 (1시간 30 분) | | | | 첫수업일 | 2024. 5. 10. |
| 강의목표 | · 꾸준한 수련으로 왜곡된 체형을 바르게 하여 심신의 안정과 건강을 유지 한다. | | | | | |
| 강의내용 | · 기혈순환유통법(준비운동) · 행공 ; 중기단법 전편, 후편 · 기혈순환유통법(정리운동), 내기전신행법, 허리운동, 축법, 관지강화운동 | | | | | |
| 자격증 | · 자격증명 : 국선도사범 · 발급기관 : 국선도 | | | | | |
| 동아리 활동계획 | · 직장인 주말반 | | | | | |
| 교재비 | 해당없음 | 재 료 비 | 해당없음 | 준 비 물 | 편한복장(트레이닝복) | |
| 기 타 | 해당없음 | | | | | |
| 세부일정 | 회차 | 주 제 | 내 용 | | | |
| | 1회차 | 국선도의 구성 | 국선도의 구성과 원리, 기혈순환유통법, 호흡과 행공 | | | |
| | 2회차 | 기혈순환유통법 | 기혈순환유통법과 입문호흡, 경락, 행공 | | | |
| | 3회차 | 행공(水法), 경락 | 기혈순환유통법(준비동작), 일신일심법, 전심법 | | | |
| | 4회차 | 행공(火法), 경락 | 기혈순환유통법(준비동작), 정심법, 해심법 | | | |
| | 5회차 | 행공(木法), 경락 | 기혈순환유통법(준비동작), 신심법, 휴심법 | | | |
| | 6회차 | 행공(金法), 경락 | 기혈순환유통법(준비동작), 인심법, 동심법 | | | |
| | 7회차 | 행공(土法), 경락 | 기혈순환유통법(준비동작), 파심법, 사리정별법 | | | |
| | 8회차 | 입문호흡, 행공 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작 | | | |
| | 9회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작 | | | |
| | 10회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작 | | | |
| | 11회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작 | | | |
| | 12회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작 | | | |
| | 13회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작 | | | |
| | 14회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작 | | | |
| | 15회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작 | | | |
| | 16회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작 | | | |

| | 회차 | 주 제 | 내 용 |
|------|------|---------|------------------------------------|
| 세부일정 | 17회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작 |
| | 18회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 19회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 20회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 21회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 22회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 23회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 24회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 25회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 26회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 27회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 기신법 |
| | 28회차 | 중기단법 전편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(수, 화, 토), 정리동작, 화중법 |
| | 29회차 | 중기단법 후편 | 준비동작, 입문호흡, 행공(목, 금, 토), 정리동작, 화중법 |
| | 30회차 | 오십토단법 | 준비동작, 입문호흡, 중기행공, 정리동작, 축법, 허리운동 |
| | 31회차 | 호흡과 행공 | 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법, 호흡과 운기 |
| | 32회차 | 정리 | 배웠던 호흡법 및 동작 정리 |

2024년 특강 강좌소개서

| | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 강좌명 | 국선도단전호흡 |
| 강좌소개 | 우리 민족 고유의 심신수련법으로 내공과 외공으로 구분하며 일반적으로 깊은 내공수련과 운기를 위한 외공수련을 병행한다. 내공은 기혈순환유통법(준비운동), 입문호흡, 행공(도인체조) 기혈순환유통법(정리운동)으로 구분하며 꾸준한 수련으로 심신의 안정과 면역력을 증강하여 건강하고 활력있는 삶을 영유한다. |
| 교육내용 (강의주제 및 내용요약) | 기혈순환유통법(준비동작) : 호흡을 원활히 하기위한 준비동작으로 각자의 몸 상태에 무리하지 않는 범위에서 관절을 풀어주고 경락 혈도에 은은한 자극을 주어 자연스러운 행공과 호흡이 되도록 굴신동작을 취한다. 행공 : 무리하지 않는 범위에서 오행에 의식을 집중하며 부드러운 호흡과 굴신 동작을 취한다. |
| 강의방향 (진행방법 등) | 국선도단전호흡은 근육단련운동이 아닌 호흡을 원활히 하기위한 관절의 부드러움과 깊은 호흡을 통하여 심신의 안정과 건강을 추구하는 수련법입니다. 각자의 신체조건에 알맞게 굴신동작과 호흡을 꾸준히 반복하여 건강한 심신을 유지한다. |
| 교육 재료비 | ○ 해당없음 |
| 취득가능 자격증 및 조건 | 국선도 생활강사 ; 1년이상 꾸준히 수련하고 자격 시험에 합격한자 |