

# 2024년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	교정요가(B)				강사성명	임보경
강의기간	2024. 9. 7. ~ 12. 21.				강의요일	토요일
강의시간	10시 00분 ~ 12시 00분 (2시간)				첫 수업일	2024. 9. 7.
강의목표	· 건강한 몸과 건강한 마음으로 살기 위한 내 몸의 정렬 맞추기					
강의내용	· 체계적인 호흡을 통한 정화작용 및 심폐기능 강화 시키기 · 척추, 골반의 중립을 지켜 몸의 토대 강화 시키기					
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편한 복장	
기타	· 편한 복장 준비					
세부일정	주차	주제	내용			
	1주	체계적인 호흡법	나디소다나 뿌라나야마 (신경정화 호흡)			
	2주		까발라바띠 뿌라나야마 (뇌 정화 호흡)			
	3주		바스뜨리가 뿌라나야마 (폐 정화 호흡)			
	4주		웃자이 뿌라나야마 (반다 조인 흉곽호흡)			
	5주		반다,꿈박 익히기 (육체일부 조임, 숨 멈춤)			
	6주		전체 관절, 근육 움직임			
	7주	내 몸 바라보기	수리야나마스까라 익히기			
	8주		짚드라 나마스까라 익히기			
	9주	골반,척추 바라봄	골반교정, 움직임 만들기			
	10주		골반 가로열림 만들기			
	11주		골반 세로 열림 만들기			
	12주	가슴열기	아나하타자세로 가슴열기			
	13주		가슴을 열어 후굴 강화시키기			
	14주		호흡과 동작 시선이 조화된 수련			
	15주	에너지 순환	시르사 아사나 (물구나무 서기)			
16주	정리된 호흡과 아사나를 통한 내 몸과 마음 알아차리기					

# 2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	교정요가(B)
강좌소개	<p>몸을 수련하여 마음을 통제한다. 관절과 근육의 움직임을 만들어 몸의 유연성과 근지구력을 형성. 불편했던 몸이 편안해지면서 마음의 안정도 찾을 수 있는 것이 요가이다.</p>
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<p>매트에 두 다리 뻗어 발을 모아 허리 펴고 앉는다. 마시는 숨에 허리 세우고, 내쉬는 숨에 상체 낮추고 양손 뻗어 발 칼날 바깥쪽 잡고 유지. 5호흡 동안 다리가 바닥에서 들리지 않도록 하고 반다 조여낸다. 마시며 상체 제자리 내쉬며 자세 풀어낸다.</p>
강의방향 (진행방법 등)	<p>태어날 때부터 모든 사람은 제각각 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.</p>
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음