

2025년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	국선도			강사성명	이원목
강의기간	2025. 1. 6. ~ 4. 26.			강의요일	월요일
강의시간	10시 00분 ~ 12시 00분 (2 시간)			첫 수업일	2025.1.6.(월)
강의목표	. 꾸준한 수련으로 심신의 건강을 유지한다.				
강의내용	. 기혈순환유통법(준비운동), 입문호흡(기본호흡), 행공(도인체조), . 기혈순환유통법(정리운동)				
자격증	. 자격증명 : 생활강사			발급기관 : 국선도	
교재비	-	재 료 비	-	준 비 물	운동복, 수건
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	국선도의 구성과 원리	내공과 외공, 호흡, 행공, 경락, 기신법, 축법, 허리운동		
	2주	기혈순환유통법(준비운동)	기지개 켜기 ~ 무릎세워 몸통틀기		
	3주	기혈순환유통법(준비운동)	기지개 켜기 ~ 무릎세워 몸통틀기		
	4주	기혈순환유통법(준비운동)	다리벌려 몸통틀기 ~ 발끝잡고 상체숙이기		
	5주	기혈순환유통법(준비운동)	다리벌려 몸통틀기 ~ 발끝잡고 상체숙이기		
	6주	기혈순환유통법(준비운동)	가부좌 상체돌리기 ~ 상체 숙였다 틀기		
	7주	기혈순환유통법(준비운동)	가부좌 상체돌리기 ~ 상체 숙였다 틀기		
	8주	기혈순환유통법(준비운동)	무릎세워 목운동 ~ 누워서 호흡조절		
	9주	기혈순환유통법(준비운동)	무릎세워 목운동 ~ 누워서 호흡조절		
	10주	행공(水法)	일신일심법, 전심법 ; 정법, 좌법, 입법, 축법, 동법		
	11주	행공(火法)	정심법, 해심법 ; 합법, 신법, 낙법, 역법, 동법		
	12주	행공(木法)	신심법, 휴심법 ; 전법, 후법, 좌법, 우법, 동법		
	13주	행공(金法)	인심법, 동심법 ; 상법, 하법, 중법, 압법, 동법		
	14주	행공(土法)	파심법, 사리정별법 ; 수법, 화법, 목법, 금법, 토법		
	15주	기혈순환유통법(정리운동)	누워기지개켜기 ~ 심호흡		
	16주	내기전신행법	水法, 火法, 木法, 金法, 土法		

2025년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	국선도
강좌소개	우리민족 고유의 심신수련법으로 남녀노소 누구나 어려움없이 수련할 수 있으며 각자의 몸상태에 알맞게 꾸준히 수련하면 몸과 마음이 편안해집니다
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	기혈순환유통법(준비운동), 입문호흡(준비호흡), 행공(도인체조), 기혈순환유통법(정리운동), 내기전신행법, 허리운동, 축법, 관지강화운동
강의방향 (진행방법 등)	각자의 몸상태에 알맞는 굴신동작을 유도하여 편안한 호흡으로 건강을 유지한다.
교육 재료비	해당없음
취득가능 자격증 및 조건	해당없음