

2025년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	토요)교정요가B				강사성명	임보경
강의기간	2025. 1. 11. ~ 4. 26.				강의요일	토요일
강의시간	10시 00분 ~ 12시 00분 (2시간)				첫 수업일	2025. 1. 11.(토)
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					
교재비	해당없음	재료비	해당없음	준비물	편한 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 정화시키는 호흡)			
	4주		웃자이 뿌라나야마 (반다를 조인 흉곽 호흡)			
	5주	내몸 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		시르사 아사나 (물구나무 서기)			
	16주	에너지 순환	정리된 호흡을 통한 내 몸과 내 마음을 알아차리기			

2025년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	교정요가B
강좌소개	관절과 근육의 움직임을 만들어 몸의 유연성과 근지구력을 형성.몸이 편안해지면 마음의 안정도 찾을수 있는 것이 요가이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	매트에 두다리를 모아 발끝당겨 앉는다. 마시는 숨에 양손을 뺀어 두발 칼날을 잡고 내쉬는 숨에 척추 길게 늘려 정강이 가까이로 이마. 5번의 호흡유지후 마시며 상체 제자리로 내시며 자세를 편안히 풀어준다.
강의방향 (진행방법 등)	태어날 때 모든 사람은 다른 모양의 몸으로 태어난다. 유전적으로 유연한 사람 vs 뻣뻣한 사람 자세의 완성만을 지나치게 강요하는 수업이 아닌 개 개인의 몸 상태에 맞는 수업으로 진행(수련의 기간이 길고 유연하고 힘이 좋으면 다음 단계로 안내하고 몸 의 경직이 심해 아픈 경우라면 제한을 두어 호흡을 바라보며 버티게 한다)
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음