

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		힐링요가 저녁반	
강 의 개 요 및 수 업 목 표		몸의 바른 정렬과 호흡, 아사나로 심신의 안정과 체형교정, 유연성 증대, 근력 강화의 효과를 기대할 수 있습니다.	
강 의 교 재 및 교 육 기 자 재		개인매트	
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	바른 자세와 호흡, 명상을 통해 마음을 안정시킨다. 다리를 교차하고 척추를 곧게 펴고 앉는다 - 수카사나 명상	명 상 . 호 흡 . 정렬	
2	위밍업 동작으로 수련전 굳은 몸을 이완시킨다 - 목 돌리기, 손목이완, 어깨회전, 상체 측면 기울이기. 상체 숙이기, 골반이완 등	위밍업동작, 신체이완	
3	호흡에 집중하여 몸의 열을 발산시키고 혈액의 흐름을 증가시켜 우리 몸을 수련하기 편안한 상태로 준비시킨다.	태양경배12 자세, B자세	
4	신장, 전립선 질환이나 방광염, 좌골 신경통에 도움을 준다. - 나비자세, 현 자세, 박쥐 자세 등	골반, 고관절 이완 팔약근 수축	
5	골반의 불균형을 완화시키고 척추와 어깨가 신장됨을 느낀다. - 박쥐자세, 소모리자세, 현자세	골반 정렬, 어깨회전	
6	복부와 다리의 힘에 집중하여 다리근육 발달과 균형. 평형 감각을 향상 시킨다 - 나무자세, 삼각자세(회전, 무릎접은), 독수리자세	복부, 다리 근력 강화	
7	복부의 강한 힘으로 복부지방 분해와 소화력을 증가시킨다 - 다리열어 상체숙이는 자세, 손·발대기자세, 선 전굴자세	복부지방제거 에도움, 다리 신전 및 이완	
8	비틀기 자세로 척추 측만 완화, 장운동을 촉진시키고 혈액순환이 원활하도록 도움을 준다 - 반물고기선자세, 회전하여 한쪽 전굴자세	척추 균형, 이완	
9	누워 엮드린 동작으로 어깨, 목 등 근육을 강화시키고 하체 부중에 완화됨을 느낀다 - 엮드린 악어자세, 코브라자세. 메뚜기자세	등근육 강화, 어깨 회전, 팔근육 강화	
10	어깨서기 동작으로 어깨와 복부수축, 뻘어진 다리힘에 집중한다 - 쟁기자세, 누워 다리열기자세, 사르반가아사나 등	다리 이완, 복부 및 어깨 근력강화	
11	엉덩이와 다리 힘으로 골반을 열어 전해지는 자극을 느껴본다 - 나비자세, 현자세, 반박쥐자세, 박쥐자세 등	외복사근 이완 및 강화, 골반, 고관절 이완	
12	다리 근육 강화와 한 다리서기로 집중, 인지능력 향상 및 전신에 힘으로 전해지는 자극을 느껴본다 - 나무자세, 반달자세, 전사자세3(변형), 역전사자세	허벅지 근력 강화, 집중력 향상	