

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		모닝 요가 (비움의 시간)	강사이름	박연희	재료비	요가매트 (개인구매)
강의	일시	강의내용				비고
제1강		▶발뒤꿈치를 회음부 가까이에 두고 정좌 자세로 앉은 후 전신의 여유를 가진다. ▶우자이 호흡을 반복해 집중력 향상을 도모시키며 신체가 수월하게 움직일 수 있도록 만들어 준다. ▶다리를 곱게 펴고 발끝을 당겨주면서 하체 스트레칭을 천천히 수행한다.				요가 매트
제2강		▶편히 앉은 채로 하체에 무리가 가지 않게 편안히 관절을 풀어준다. 만약 무릎이 불편하신 경우에는 두 다리를 곱게 편 상태로 천천히 관절을 풀어준다. ▶들숨과 날숨을 반복해 호흡하며 꼬리뼈를 지그시 바닥에 눌러주며 척추를 곱게 펴준다. ▶등이 말리지 않게 옆드려 허리 이완 자세를 마지막으로 마무리한다.				
제3강		▶단다아사나(Dandasana)를 통해 발등과 발목을 천천히 늘려주며 하체의 고관절을 부드럽게 풀어주며 이완시켜준다. ▶테이블 자세 및 고양이 자세 동작을 수행하며 흐트러져 있던 몸의 균형을 올바르게 잡아준다. ▶마무리 동작인 악어자세를 취하며 긴장을 천천히 풀어주며 전신의 유연성을 증진 시킨다.				
제4강		▶상 하체를 스트레칭을 통해 가볍게 몸을 풀어준다. ▶보트 자세를 취하며 근력 강화 버티기 운동을 수행한다. ▶사바사나(Savasana): 가만히 누워있으며 모든 근육과 뼈들이 서로를 놓아주고 자유로운 기분이 들도록 한다.				
제5강		▶편안한 상태에서 복식호흡을 진행하며 맑은 정신을 가진다. ▶강아지 자세와 전갈 자세를 병행하며 굳어 있던 가슴과 어깨를 활짝 펴주며 이완시킨다. ▶몸에 무리가 가지 않도록 척추 스트레칭으로 유연함을 유지하며 마무리한다.				
제6강		▶발라사나(Balasana): 바닥에 무릎을 꿇고 발등을 바닥에 대고 천천히 상체를 수그리면서 몸을 이완시킨다. ▶단다아사나 → 보트 자세(상체 버티기) → 낙타 자세를 3회 정도 반복한다. ▶한 다리씩 가슴으로 당겨 허리를 천천히 풀어주며 마무리한다.				
제7강		▶발등을 늘려주면서 발목을 부드럽게 풀어주며 부상을 방지한다. ▶다운 독(Down Dog)자세로부터 골반을 열어주며 코어를 강화함과 동시에 전신 근력을 향상시킨다. ▶양 발바닥을 하늘로 보이도록 하며 발가락 측면을 손으로 잡아 좌우로 움직여 척추를 마사지한다.				
제8강		▶골반 내리기와 골반 돌려내기를 통해 엉덩이관절을 완화 시킨다. ▶수리야나마스카라(Surya Namaskar) 클래식 세트를 3회 반복 후 스핑크스 자세로 휴식을 취한다. ▶양쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당김과 동시에 몸을 좌우로 넘겨 전신을 이완한다.				

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		모닝 요가 (비움의 시간)	강사이름	박연희	재료비	요가매트 (개인구매)
강의	일시	강의내용				비고
제9강		▶송아지 자세와 고양이 자세를 번갈아 가며 등과 앞쪽 가슴을 활짝 열어주며 몸의 여유를 갖는다. ▶바다코나사나(badaconasana): 배에 힘을 준 채 숨을 마시고 가슴을 앞으로 전굴 한다. ▶엎드린 상태에서 코브라 자세를 유지하며 엉덩이를 뒤꿈치에 붙여 긴장을 풀어준다.				요가 매트
제10강		▶앉은 상태에서 옆구리 측면을 한쪽으로 기울여 주고 허벅지 안쪽 내전근을 늘려준다. ▶한 다리씩 펴서 발끝을 당겨주고 호흡과 함께 상체를 앞으로 기울인다(앉은 전방 굽히기 자세). ▶편히 누워 한 다리씩 천천히 원을 만들어 주며 관절을 편안한 상태로 만들어 준다.				
제11강		▶단다아사나(Dandasana)를 통해 발등과 발목을 천천히 늘려주며 하체의 고관절을 부드럽게 풀어주며 이완시켜준다. ▶들숨과 날숨을 반복해 호흡하며 꼬리뼈를 지그시 바닥에 눌러주며 척추를 굽게 펴준다. ▶양 발바닥을 하늘로 보이도록 하며 발가락 측면을 손으로 잡아 좌우로 움직여 척추를 마사지한다.				
제12강		▶발등을 늘려주면서 발목을 부드럽게 풀어주며 부상을 방지한다. ▶단다아사나 → 보트 자세(상체 버티기) → 낙타 자세를 3회 정도 반복한다. ▶마무리 동작인 악어자세를 취하며 긴장을 천천히 풀어주며 전신의 유연성을 증진 시킨다				
제13강		▶발뒤꿈치를 회음부 가까이에 두고 정좌 자세로 앉은 후 전신의 여유를 가진다. ▶테이블 자세 및 고양이 자세 동작을 수행하며 흐트러져 있던 몸의 균형을 올바르게 잡아준다. ▶한 다리씩 가슴으로 당겨 허리를 천천히 풀어주며 마무리한다.				
제14강		▶상 하체를 스트레칭을 통해 가볍게 몸을 풀어준다. ▶우자이 호흡을 반복해 집중력 향상을 도모시키며 신체가 수월하게 움직일 수 있도록 만들어 준다. ▶사바사나(Savasana): 가만히 누워있으며 모든 근육과 뼈들이 서로를 놓아주고 자유로운 기분이 들도록 한다.				
제15강		▶골반 내리기와 골반 돌려내기를 통해 엉덩이관절을 완화 시킨다. ▶강아지 자세와 전갈 자세를 병행하며 굳어 있던 가슴과 어깨를 활짝 펴주며 이완시킨다. ▶엎드린 상태에서 코브라 자세를 유지하며 엉덩이를 뒤꿈치에 붙여 긴장을 풀어준다.				