

◆ 월간(10회) 강습계획서

과정명	강사	요일	강습시간	강습장소	수강인원
요가	박연희	수	10:30~12:10	여성회관(3층)	15명
회수	강 습 내 용		수업방식 및 강습효과		
1	▶바른자세로 내 몸의 고통을 덜어준다 ▶호흡, 관절운동 / 상체, 하체 스트레칭 ▶안다리 모아서 열발가락 펴면서 바닥의 에너지를 느껴본다		▶자세를 주의깊게 보면서 잘못된 자세는 바르게 설명합니다.		
2	▶현대사회의 문제점(자세 불균형의 원인) ▶가슴을 앞으로 허리가 안으로 쏘옥 들어가면 척추전만증 ▶척추기립근, 등쪽, 등이 앞으로 쏠리면 노화가 빠르다		▶영양, 심리, 구조, 컴퓨터, 휴대폰, 꼬리뼈 내리고 생식기 앞부분의 치골을 끌어올린다 ▶골반넓이 다리에서 양손 후두부 깎지껴서 좌, 우로 번갈아 가면서 들어준다		
3	▶우리는 자기자신의 잘못된 자세가 병을 부른다는 사실을 잘 모르고 생활하고 있다 ▶흔히 볼 수 있는 안장보행, 팔자보행, 구부정한 보행 ▶한다리는 정면, 다른 다리는 팔자보행 ▶한 팔은 많이 흔들면서 걷는데 다른 한 팔은 전혀 흔들리지 않는 자세		▶바른자세로 내 몸의 고통을 덜어준다 ▶틀어진 골반, 굽어진 척추와 등을 바르게 펴려면 양다리(새끼발가락을 안으로 당겨내면서 내전근의 힘을 쓰도록 노력한다. 양팔은 가슴을 열고 최대한 90도 각도에서 뒤로 보내도록 한다		
4	▶퇴행성 관절염 ▶연골이 손상되거나 닳아 없어지면서 생기는 질환 계단을 오르내릴 때 무릎이 사근거리고 아프기 시작해서 평지를 걸을 때도 차차 통증이 느껴진다 ▶많이 움직인 이후, 저녁시간에는 더 고통스럽다 ▶절대 무릎을 쪼르려 앉지 않는다		▶양무릎 주먹넓이로 벌려준다 ▶퇴행성관절염의 스쿼트자세(예를 들어 번기가 있다고 생각하시면서 번기에 앉으려는 자세만 취해준다) ▶하체 근력과 엉덩이 뒤쪽, 옆(대퇴부, 이상근, 중등근, 봉공근, 내전근의 에너지를 느껴봅니다.)		
5	▶골다공증 ▶뼈의 구성 성분이 자연 소실되면서 뼈속에 구멍이 생기고, 뼈가 약해져 가벼운 충격에도 쉽게 골절되는 질환 ▶원인은 칼슘의 흡수장애, 비타민D 결핍, 폐경, 운동부족, 우울증 ▶남성보다 여성이 더 많이 나타난다 ▶척추, 고관절, 손목 부위 골절이 위험성이 높다		▶강아지자세를 취하면서 엄지발가락으로 버티면서 좌골과 꼬리뼈를 최대한 높게 끌어올린다 ▶뒷쪽 무릎은 최대한 펴내려고 한다 ▶다시 발뒷꿈치를 바닥에 내려놓으면서 바닥의 파다반타를 느끼면서 손끝에서 발끝까지의 에너지의 움직임을 읽어본다		
6	▶나쁜자세 ▶몸이 앞으로 기울어져 있는 자세 ▶앞으로 기울여 전진력을 높이려고 할 때 많이 발생한다		▶가슴, 허리, 다리, 의식적으로 세워 양손등 뒤 깎지껴 본다		
7	▶머리를 숙인자세 ▶많은 사람들에게서 볼 수 있는 자세 ▶머리가 숙여지면 허리가 되로 빠지게 되어 윗몸도 앞으로 기울어져 과도한 앞 기울기와 같은 자세가 된다		▶시선을 앞을 보면서 의식적으로 머리를 숙이지 않는다 ▶가슴을 열어주고, 양어깨는 긴장을 풀어준다		
8	▶윗몸을 젖힌 자세 ▶윗몸을 너무 의식적으로 세우려 할 때 ▶다리를 들어올리게 되어 착지점이 짧아진다		▶몸을 이완시켜 바로 몸을 세우는 것이 중요		
9	▶턱을 내민 자세 ▶피로하고 탈진 상태가 되면 턱이 나오기 쉽다 ▶거북목		▶턱을 당겨서 목을 세우고 시선 정면으로 보려는 자세		
10	▶현대사회의 문제점(자세 불균형의 원인) ▶가슴을 앞으로 허리가 안으로 쏘옥 들어가면 척추전만증, 거북목의 심각성은 쌀 10kg과 비슷하다		▶어깨를 열어주고, 양손 겨드랑이 옆 밀착 견갑골을 열어준다 ▶턱을 내릴려고 노력한다. 어깨의 긴장을 내려 놓는다		