강의 계획서

강좌명 : 마음의 서재　　강사명 : 정세미

강좌소개	하타요가는 몸 마음 음양의 조화를 균형 있게 조화시키는 요가의 한 형태로 자세와 호흡, 그리고 명상을 통해 신체의 유연성, 힘, 균형을 기르고, 정신적 아정과 집중을 도모합니다. 하타요가는 신체적 강화를 통해 정신적인 안정도 이끌어내는 수련이기 때문에 스트레스 해소와 일상 생활에서 집중력 향상에 효과적입니다.
수업목표	신체 활동을 통해 몸마음을 다스리고 체력 단련, 심미적, ,신체미를 향상시키며, 보다 밝고 건강한 생활 행복을 영위한다.
강의대상	남녀노소 누구나 가능
강의시간	1개반 2시간 (　　)　　/　　2개반 각 1시간 (0)
교재/재료	없음
필요장비	요가매트

강 의 계 획

주별	강의단원	세부내용	비고 (재료)
1주	오리엔테이션	오리엔테이션 & 기본 호흡 프로그램 소개, 하타 요가 철학, 복식호흡 · 완전호흡 연습	매트

2주	명상과 호흡	호흡의 중요성, 호흡명상 숨에 집중하며 외부로부터 뺏기는 마음을 내면으로 집중시키기 (현대인들에게 가장 필요함)	애트
3주	아사나(동작)	기본자세 정렬에 맞추어 몸마음 집중하기.	애트
4주	수리야 나마스카라 찬드라 나마스카라	해가 뜰 때 때 하는 경배자세, 달이 뜰 때 하는 경배자세	애트
5주	Book 요가	책을 활용한 요가, 안내자가 책을 읽으며 요가를 하는 방식 이런 접근법은 요가를 하면서 동시에 지식을 쌓거나, 마음을 차분히 가라앉히며 내면의 평화를 찾는 활동	애트
6주	요가니드라	현대인들은 수면이 불규칙하여 불면증을 가지고 있다. 니드라는 잠이다 신체는 편안하게 휴식되고 있지만 정신은 깨어 있는 상태로 유지되는 특성을 가짐. 누워서 하는 명상 스트레스 해소 및 정신적 평화 치유효과 도움.	애트
7주	기 후 전 비 도	편식없이 몸 사용하기. 흐름에 따라 기울기 후굴 전굴 바들기 도립자세 머물기.	애트
8주	깊은 동작 연결	주요 자세를 연습합니다. 체계적으로 다양한 자세를 연결하거나 주제에 맞는 특정 자세를 다룸.	애트
9주	도전	자신감키우기 향상 도전적인 자세로 긴 시간 동안 자세를 유지하는 연습을 포함시켜 체력을 키울 수 있도록 유도	애트
10주	균형감각, 신체의 안정성 높이기	선 자세를 기반으로 단단하게 균형잡기 나무자세, 전사자세, 서서하는 기 후 전 비 도	애트
11주	플로우수업	흐름이 끊기지 않고 자연스럽게 물 흐르듯 동작 이어가기.	애트
12주	블록 · 스트랩 활용, 리스토러티브 요가	도구를 사용해 자신의 몸 상태에 맞춰 호흡을 잃지 않고 이어가기 도입으로 열을 내며 핵심수련에 들어가 집중하기	애트