강의 계획서

강좌명 : 하타요가 (2026년 정기강좌 1기) **강사명 : 박건희**

강좌소개	하타요가는 음과 양, 에너지의 조화를 뜻하는 다양한 수련방법을 포함하고 있다. 본 수업에서는 요가의 아사나, 호흡법, 정화법, 명상, 니드라를 경험하는 수련으로 신체의 에너지를 회복 및 충전하여 삶을 더욱 활기차게 만들 수 있도록 한다.
수업목표	다양한 움직임의 아사나로 신체의 가동범위와 감각기능을 넓히고 호흡, 니드라, 명상을 통하여 심리적인 안정과 피로감을 해소하여 삶의 질을 향상시키도록 하며 행복한 삶을 위해 도움이 되도록 한다.
강의대상	성인
강의시간	1개반 주 2회, 1시간 20분씩
교재/재료	요가매트(개별지참), 세라밴드(개별지참)
필요장비	

강 의 계 획

회별	강의단원	세부내용	비고 (재료)
1회	요가의 간단한 이론과 함께 기본적인 동작	요가의 의미와 수련 시 지켜야 할 원칙에 대해 알며 가장 기본적인 아사나로 몸의 모든 관절과 근육을 이완시켜 준다.	요가매트
2회	초급 아사나 및 요가니드라	기본적인 요가동작과 바른호흡 및 요가니드라 수련으로 몸과 마음의 완전한 이완과 휴식을 경험해 본다.	요가매트
3회	비니요가	개인마다 신체적인 특성이 다르므로 개별적인 차이를 고려한 맞춤 요가수련으로서 치료 및 개선의 목적을 가지고 수련한다.	요가매트
4회	하타요가와 명상	에너지의 순환을 이루도록 하는 아사나와 니드라, 명상으로 신체의 피로감을 해소하고 활기찬 몸과 마음의 상태를 경험하도록 한다.	요가매트
5회	빈야사요가	수르야나마스까라 A시퀀스를 호흡과 바른 자세로 익혀 요가수련을 삶 가운데서도 꾸준히 진행할 수 있도록 한다.	요가매트
6회	필라테스	세라밴드를 이용하여 코어의 강화와 신체의 균형감을 더욱 활성화하도록 한다.	요가매트 세라밴드
7회	테라피 요가	신체의 불균형을 교정하여 몸의 통증을 해소하도록 돕는다.	요가매트
8회	빈야사요가	수르야나마스까라 B시퀀스를 호흡과 바른 자세로 익혀 요가수련을 삶 가운데서도 꾸준히 진행할 수 있도록 한다.	요가매트
9회	아엥가요가	신체가 조화롭게 발달하게 하는 올바른 신체조절과 우리 몸이 정확한 자세를 취할 수 있도록 도울 수 있는 도구를 사용하여 요가의 치료 효과의 극대화에 중점을 두도록 한다.	요가매트
10회	파워요가	코어의 근육을 강화하여 신체의 근력과 균형감을 향상시킨다.	요가매트
11회	호흡수련과 빈야사요가	요가의 다양한 호흡법을 알고 연결된 시퀀스의 아사나를 통하여 전신의 움직임으로 신체의 넓은 가동범위와 유연하고 강인한 몸의 상태를 만들도록 한다.	요가매트
12회	핫요가	지정된 핫요가 24가지 동작을 호흡과 함께 진행하며 다양한 아사나를 경험하도록 한다.	요가매트
13회	빈야사 요가	동작들의 움직임이 물이 흐르듯 부드럽게 연결되며 상·하체의 움직임이 골고루 이루어져 유연성과 균형감, 근력과 지구력을 향상시킨다.	요가매트
14회	하타요가와 요가니드라	니드라와 명상 수련을 통하여 신체에 잠재된 피로감도 해소하고 마음의 안정을 경험하도록 한다.	요가매트
15회	인요가	한 자세에서 가만히 머무르거나 천천히 부드럽게 움직이는 요가로서 근육, 근막, 인대 등 신체 각 부위를 서로 연결하는 결합조직을 스트레칭하여 유연성을 늘리고 스트레스 완화를 돕는다.	요가매트
16회	필라테스	세라밴드를 이용하여 코어의 강화와 신체의 균형감을 더욱 활성화하도록 한다.	요가매트 세라밴드
17회	아엥가 요가	신체가 조화롭게 발달하게 하는 올바른 신체조절과 우리 몸이 정확한 자세를 취할 수 있도록 도울 수 있는 도구를 사용하여 요가의 치료 효과의 극대화에 중점을 돕도록 한다.	요가매트
18회	코어요가	필라테스의 코어강화 동작과 요가아사나를 결합한 수련으로 신체의 균형과 근력을 발달시킨다.	요가매트
19회	파워요가	복부를 중심을 한 코어의 근육을 강화하여 신체의 근력과 균형감을 향상시킨다.	요가매트

20회	밸런스요가	몸과 마음의 균형을 이루는 호흡법과 신체의 균형을 이루는 수련법이다.	요가매트
21회	빈야사요가	동작들의 움직임이 물이 흐르듯 부드럽게 연결되며 상·하체의 움직임이 골고루 이루어져 유연성과 균형감, 근력과 지구력을 향상시킨다.	요가매트
22회	코어요가	코어근력과 조절력을 향상시키는 수련이다.	요가매트
23회	비트요가	비트 있는 음악에 맞추어 몸과 마음의 에너지를 집중하여 근력과 근지구력, 심폐 지구력, 유연성이 발달 되며 다이어트와 체형을 교정 하는데 효과적이다.	요가매트
24회	아쉬탕가요가	우짜이호흡법, 수르야나마스까라 A,B세트와 연결된 시퀀스로 쉽게 풀어서 진행하는 수련이다.	요가매트