

## 2022학년도 2학기 SNU FUN 강의계획서

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                |              |     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------------|-----|
| 종 목              | YogaFun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 대 상      | 하타요가 입문자 및 초급자 | 강 사<br>[연락처] | 윤서영 |
| 강좌명              | 하타요가                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                |              |     |
| 수업시간 및 요일        | 월요일, 수요일<br>19:00 - 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 수업<br>장소 | 71-1동 1F GX룸   | 비 고          |     |
| 강좌 개요<br>및<br>목표 | <p><b>강좌 개요</b><br/>본 강좌는 하타요가를 통해 몸과 마음의 균형을 찾아가는 수업이다. 하타요가란 모든 요가의 뿌리가 되는 전통 요가이다. 한 동작에서 짧게는 몇 초, 길게는 몇 십분까지 부동으로 머물며 근육, 관절, 척추 마디마디를 풀어내는 것에 집중한다. 코어근육과 신체 전반의 근력을 키워나가는 동시에 깊은 스트레칭을 통해 몸 속 에너지를 정화시키고 의식을 각성하기 위한 강좌로 구성된다.</p> <p><b>강좌 목표</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 몸에 틀어진 균형을 바로 잡기</li> <li>- 굳어있는 몸 풀기</li> <li>- 전신 근력 및 유연성 향상</li> <li>- 호흡과 명상을 통해 내면의식과 마음 다스리기</li> </ul> |          |                |              |     |
| 비 고              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수강생 준비 사항: 편한 운동복, 마스크, 요가매트를 제공하나 개인용 지참 가능, 타올</li> <li>- 동작 수행은 각자의 수련에 집중하기 위해 눈을 감고 수행</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                |              |     |

□ 차시별 강의 내용

| 차 시 | 내 용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 비 고 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   | <p>◎ 요가 호흡법 안내 및 전신이완 스트레칭</p> <p>1) 요가 호흡, 프라나야마(Pranayama)란?<br/>프라나야마는 우주에 녹아있는 기(氣)를 소우주인 인체에서 다스리고 확장시킨다는 뜻이기에 호흡법이라기보다는 호흡을 통한 기운(氣運)의 조절과 운행법이며 숨고르기, 또는 숨 다스리기로 해석할 수 있다.</p> <p>2) 횡경막을 사용하여 호흡하기</p> <p>3) 요가호흡 수련의 유의사항<br/>- 공복이나 음식을 섭취한 뒤 1-2시간 이후에 하는 것을 권장한다.<br/>- 호흡은 느리고 집중하여 흐트러지거나 막힘이 없이 일정한 리듬과 안정된 자세를 필요로 한다.<br/>- 눈을 감고 고요함과 평온함으로 내면의 세계를 깨운다.</p> <p>4) 전신이완 스트레칭<br/>굳어있는 몸 구석구석을 풀어줄 수 있는 기초적인 스트레칭을 통해 현재 신체 상태 파악</p> |     |
| 2   | <p>◎ 하타요가 기본 동작 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 견상자세</li> <li>- 전굴자세</li> <li>- 코브라자세</li> <li>- 비틀기자세</li> <li>- 쟁기자세</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| 3   | <p>◎ 틀어진 골반 균형 바로잡기</p> <p>골반은 우리 신체의 중심부를 담당하는 매우 중요한 부분이다. 틀어진 골반은 허리통증, 무릎통증, 어깨통증을 유발하기도 한다. 3 차시에는 골반 주변의 장요근을 푸는 데에 집중하고, 틀어진 골반의 균형을 맞춰줄 수 있는 동작을 통해 바른 신체 정렬을 만들어본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현자세</li> <li>- 비둘기자세</li> <li>- 소머리자세</li> <li>- 비둘기자세</li> <li>- 초승달자세</li> </ul>                                                                                                                                           |     |
| 4   | <p>◎ 가슴과 어깨 풀기</p> <p>굳어있는 어깨와 목 근육을 풀고, 굽어진 등과 어깨를 활짝 펴줄 수 있는 동작을 통해 상체의 유연성 향상시킨다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고무카아사나</li> <li>- 요가무드라</li> <li>- 할라아사나</li> <li>- 토끼자세</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5 | <p>◎ <b>상체 힘과 복근 힘 키우기</b></p> <p>상체 근력과 더불어 코어 근육을 향상시키기 위한 동작으로 구성한다. 이를 통해 요가 자세 유지시간을 점진적으로 늘릴 수 있으며, 보다 다양한 동작을 하기 위한 기반을 다진다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 보트자세</li> <li>- 널빤지자세</li> <li>- 구름다리자세</li> <li>- 사이드 플랭크</li> <li>- 버드독 자세</li> </ul> |  |
| 6 | <p>◎ <b>전신 밸런스 잡기</b></p> <p>균형을 잡기 위해 집중력을 요하는 자세들로 구성되어 있으며, 균형감각을 향상시키며 다리 근육을 강화할 수 있다. 또한, 평소 걷거나 서있기를 할 때 발바닥 아치가 무너지지 않도록 하는 데에 도움을 준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 독수리자세</li> <li>- 나무자세</li> <li>- 서서하는 활자세</li> <li>- 비튼 삼각자세</li> </ul>      |  |
| 7 | <p>◎ <b>피로와 긴장을 풀어주는 명상</b></p> <p>몸의 균형을 다스리는 동시에 몸과 마음의 균형을 동시에 다스리기 위해 한 동작을 오래 유지하며 호흡에 집중하는 명상 요가로 구성한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가부좌</li> <li>- 등 뒤 합장</li> <li>- 나비자세</li> <li>- 시체자세</li> </ul>                                              |  |
| 8 | <p>◎ <b>옆구리 늘려주기</b></p> <p>측면을 늘려주는 선 자세, 복부를 자극하는 비틀기 자세로 전신을 고루 늘려주고 균형감과 동시에 유연성 증가시킨다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전사자세</li> <li>- 전사자세 변형</li> <li>- 역전사자세</li> <li>- 파르시바 코나사나</li> </ul>                                                        |  |
| 9 | <p>◎ <b>하체 근력 키우기</b></p> <p>엉덩이와 허벅지 근육을 집중적으로 강화하여 신체 중심을 잡아줄 수 있는 동작들로 구성한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의자자세</li> <li>- 다리자세</li> <li>- 메뚜기자세</li> <li>- 메뚜기자세 변형</li> </ul>                                                                        |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10 | <p>◎ 깊은 후굴을 통해 몸의 뒷면 깨우기</p> <p>후면부의 척추와 흉추 근육을 강화하며, 등과 어깨를 충분히 열어<br/>서 다양한 후굴 동작을 도전해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코브라자세 변형</li> <li>- 활자세</li> <li>- 낙타자세</li> <li>- 우르드바 다누라사나(다리자세 변형)</li> </ul> |  |
| 11 | <p>◎ 장요근 깊게 풀기</p> <p>골반 주변 근육을 충분히 풀어내고, 골반의 유연성을 증가시키고<br/>상하체 혈액 순환을 촉진시키는 동작으로 구성한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 반원승이자세</li> <li>- 초승달자세</li> <li>- 원승이자세</li> <li>- 누워서 하는 비틀기자세</li> </ul>          |  |
| 12 | <p>◎ 근력 향상 동작으로 체력 기르기 1</p> <p>요가 동작을 지속하고, 호흡을 유지하기 위해서 체력을 향상시키는<br/>것이 필요하므로, 기존 동작들에서 유지 시간을 점차 늘려가며 진행</p>                                                                                                           |  |
| 13 | <p>◎ 근력 위주의 동작으로 체력 기르기 2</p> <p>요가 동작을 지속하고, 호흡을 유지하기 위해서 체력을 향상시키는<br/>것이 필요하므로, 기존 동작들에서 유지 시간을 점차 늘려가며 진행</p>                                                                                                          |  |
| 14 | <p>◎ 머리서기를 위한 근력 키우기 1</p> <p>두뇌 혈액순환과 척추의 정렬을 바로 잡아주는 머리서기 동작을 위해<br/>어깨 근육과 코어근육의 단련이 필요하다. 접근하기 위한 준비 동작<br/>및 중간 동작에 도전해본다.</p>                                                                                        |  |
| 15 | <p>◎ 머리서기를 위한 근력 키우기 2</p> <p>두뇌 혈액순환과 척추의 정렬을 바로 잡아주는 머리서기 동작을 위해<br/>어깨 근육과 코어근육의 단련이 필요하다. 접근하기 위한 준비 동작<br/>및 중간 동작에 도전해본다.</p>                                                                                        |  |
| 16 | <p>◎ 머리서기 완성</p> <p>강사의 핸드온을 통해 각자 머리서기 자세를 완성해보고, 짧게는<br/>10초에서 점차 1분 유지를 위해 연습해본다.</p>                                                                                                                                   |  |

|    |                                                                                                                                  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17 | <p>◎ 하타 요가 수준별 접근 1</p> <p>다양한 동작들을 하나의 시퀀스로 연결하여 신체의 곳곳을 풀어내고 강화하며, 호흡을 통해 동작을 유지하며 몸과 마음의 균형을 찾아나가는 1시간 30분 가량의 요가 명상으로 구성</p> |  |
| 18 | <p>◎ 하타 요가 수준별 접근 2</p> <p>다양한 동작들을 하나의 시퀀스로 연결하여 신체의 곳곳을 풀어내고 강화하며, 호흡을 통해 동작을 유지하며 몸과 마음의 균형을 찾아나가는 1시간 30분 가량의 요가 명상으로 구성</p> |  |

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU