

## 수업계획서

교육콘텐츠(교과명)		요가명상지도를 위한 이론		학습단계	입문단계
참여 교수자	책임 교수자	서종순		연락처	KCOW에는 개인 정보를 올리지 못하여 삭제함
	참여 교수자				
과목개요	시니어요가교육 지도를 위한 전과목의 입문과정으로 시니어요가지도 관련 이론을 제공하며 전체교육의 방향성을 지식하고 향후 실습수련의 토대가 되는 내용				
학습목표	시니어 세대의 요가의 필요성을 설명할 수 있다. 시니어 세대의 수련 방법을 설명할 수 있다.				
이용 가능한 학습자료	※수업목적의 영상, 사진, 음악 등. 본인에게 저작권이 있거나, 공개적으로 활용할 수 있도록 명시적인 허가를 받았거나, 공적으로 이용이 가능한 자료들만 사용할 수 있으니 주의하시기 바랍니다(저작권 관련 하여 계약서 숙지).				
평가	1. 주차별 형성평가 2. 마지막 차시 총괄평가				
주차	차시	학습주제	학습내용	모형	교수
1	3	시니어세대의 요가학적 해석	1) 인생의 사주기(Āsrama)	강의형	서종순
			2) 인생의 4가치론(Purusartha)		
			3) 시니어세대의 행복포인트		
2	3	시니어세대의 요가의 필요성	1) 몸의 영역 효용성	강의형	서종순
			2) 마음의 영역 효용성		
			3) 영의 영역 효용성		
3	3	삶의 구성요소의 조화	1) 물질적 요소	강의형	서종순
			2) 심리적 요소		
			3) 환경적 요소		
4	3	생명의 요가학적 해석	1) 인도고대과장이론 (Spanda)	강의형	서종순
			2) 에너지수레(Sakti Cakra)		
			3) 생명의 5층 구조 뽀짜꼬샤(Pancakośa)		
5	3	요가관점의 건강과 행복	1) 질병과 피로움의 원인	강의형	서종순
			2) 문제 원인 제거		
			3) 방법론		
6	3	요가에서 본 죽음의 현상학	1) 예정된 죽음	강의형	서종순
			2) 죽음의 그림자		
			3) 편안한 삶, 편안한 죽음		
7	3	시니어세대의 내면수련 : 감각제어	1) 마음의 두 얼굴	강의형	서종순
			2) 감각작용		
			3) 감각제어지도법		
8	3	시니어세대의 내면수련 : 감정제어	1) 마음 안정성과 불안	강의형	서종순
			2) 감정의 파장		
			3) 두려움 제어지도		

9	3	시니어세대를 위한 요가생리적 조화	1) 네 가지 의식	강의형	서중순
			2) 네가지 본능		
			3) 오원소		
10	3	쁘라나(Prana)	1) 뿌라나의 개념	강의형	
			2) 뿌라나의 작용		
			3) 뿌라나 균형 지도		
11	3	나디(Nadi)	1) 나디의 개념	강의형	
			2) 나디의 작용		
			3) 나디 균형 지도		
12	3	짜끄라(Cakra)	1) 짜끄라의 개념	강의형	
			2) 짜끄라의 작용		
			3) 짜끄라균형지도		
13	3	자가 진단 : 짜끄라 건강진단	1) 짜끄라로 알아보는 심신분석진단법	강의형	
			2) 마음진단법		
			3) 신체진단법		
14	3	인도의학적 성격과 체질분류	1) 인도의 체질 분석법	강의형	
			2) 오원소와 체질		
			3) 인도의 체질 분석표		
15	3	시니어세대와 요가의 전망	1) 시니어세대와 4차혁명시대		
			2) 시니어세대와 요가전망		
			3) 평가		