

# 신한OCW 강의계획서

교과목명	요가와 명상	개설학과	교양교육대학
담당교수	강선옥	개설학기	2020년 2학기
학점/시간	2학점 / 2시간	담당교수 연 락 처	
교 과 목 개 요	<p>요가는 5000년의 역사를 가지고 있으며 인도 고대의 심신의 수련을 목적인 수행 방법으로 시작되었다. 요가는 인도에서 발생되어 미국에서 꽃을 피웠고 현대사회에 발맞추어 세계 곳곳에서 중요한 운동법으로 행해지고 있다.</p> <p>요가는 호흡법, 명상법, 동작법으로 구성되어 있으며 건강한 생활을 영위해 나가기 위한 과학적, 체계적 지식을 학습할 수 있다.</p>		
학습대상	전 학년		
교 재	요가와 명상 강의노트		
참고문헌	YOGA STANDARD OF KOREA/김창수/필스타 코리아/2006//요가디피카/B.K.S. 아행가/법보신문사/1997		
주 차	강의개요		비고
1주차	오리엔테이션 및 요가 이론		
2주차	요가의 호흡법		
3주차	요가 준비운동 및 원리/ 자세법		
4주차	팔과 어깨수정 ASANA		
5주차	골반 개폐 및 불균형 수정 ASANA		
6주차	다리, 발목, 무릎 불균형 수정 ASANA		
7주차	양측굴신 균형감각 수정 ASANA		
8주차	불균형 수정 아사나 연속 동작		
9주차	척추좌우 불균형 수정 ASANA		
10주차	전굴능력 불균형 수정 ASANA		
11주차	척추후굴 심폐기능강화 ASANA		
12주차	도립능력/ 복부, 등 근력강화 ASANA		
13주차	수리아 나마스카		