
신한 공개강의자료(OCW) 계획서

학 과	예술심리치료학과	
과 목	불균형수정요가	
학 점	2	
개설학기	2023년도 1학기	
개발형태	동영상	
과제책임자	성 명:	강선옥
	전 화:	
	e-Mail:	

2023. 4 . 11 .

신한OCW 강의공개 사업 개요

교과목명	불균형수정요가	개설학과	리나시타대학		
담당교수	강선옥	개설학기	2023년 1학기		
학점/시간	2/1/1	담당교수 연락처	내선	3392	H/P
교과목 개요	<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. 요가는 호흡법, 명상법, 동작법으로 구성되어 있으며 건강한 생활을 영위해 나가기 위한 과학적, 체계적 지식을 학습할 수 있다. 여러 요인에 의해 불균형 된 신체를 수정하고 명상을 통하여 스트레스에 과다 노출된 현대인에게 심신의 안정을 찾을 수 있는 운동법이다.</p>				
학습대상	• 1,2,3,4학년				
교재	• YOGA STANDARD OF KOREA/김창수/필스타 코리아/2006//요가디피카/B.K.S. 아헨가/법보신문사/1997				
참고문헌	기본탄탄한 기능해부학/김민, 리순화, 신현군, 강선옥, 이연심/필스타코리아/2019//당신을 위한 맞춤요가/산드라 서머필드코젝/슈리크리슈나다스 아쉬람/2009//				
주차	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	양측골반 균형각각 수정 ASANA				
8주차	학습한 아사나 동작 복습				중간시험
9주차	척추좌우 불균형 수정 ASANA				
10주차	전굴능력 불균형 수정 ASANA				
11주차	척추후굴 심폐기능강화 ASANA				
12주차	도립능력/ 복부, 등 근력강화 ASANA				
13주차	수리아 나마스카				
14주차	학습 총정리				
15주차	기말시험				기말시험