

2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	몸펴기 운동(야간)			
담당강사	장형일			
강좌개요	몸을 바르게 펴는 운동을 생활화 하면 스스로 건강해질 수 있다.			
강의목표	허리를 세우고 가슴을 펴고 고개를 들고 살면 누구나 건강해 질 수 있다는 원리를 통해서 굽고, 굳어서 틀어진 몸의 균형을 잡는다.			
운 영 시 간	교육기간		요일	시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		월, 수 주 2 회	19:00 ~ 21:00
교 육 대 상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	24명	수 강 료 45,000원
준 비 물	* 첫날준비물 편한 옷차림, 매트, 큰봉, 작은봉 1세트			
재 료 비 (교 재 비)	36,000원 큰봉, 작은봉 1세트 (첫 수업시 강사에게 주문가능)			
주 별	세 부 내 용			비고
1주	우리 몸과 병에 대한 이해를 하며, 현대의학에서 보는 관점과 몸펴기생활운동에 대한 관점의 이해를 위한 수업을 진행한다.			
2주	누워온몸펴기 운동부터 바로앉기, 바로서기, 바로걷기를 통해 바른자세에 대해 배우는 시간을 갖는다.			4/10 국회의 원선거 휴강
3주	몸의 근본 기관인 척추와 골격, 근육에 대한 이해를 돕는 운동을 배워본다.			
4주	몸이 굽고 굳어서 생기는 증상에 대해 배워보고 운동을 통해 풀어보는 시간을 갖는다.			
5주	표준운동법에 기본운동을 배워보고 몸을 영역별로 나누어 이해하고 배워보는 시간을 갖는다.			
6주	몸이 아픈 원인을 스스로 찾아보고 통증에 대한 이해와 해결에 대해 배워본다.			5/6 어린이날 대체휴무 휴강
7주	뼈와 근육과 신경, 혈관에 대해 배우고 우리 몸은 하나다, 라는 사실을 운동을 통해 알아본다.			5/15 부처님 오신날 휴강
8주	발목, 무릎, 고관절, 골반에 대한 통증은 몸의 중심인 허리가 바로 서야한다는 사실을 운동을 통해 배워본다.			
9주	어깨, 목, 머리로 이어지는 증상은 가슴을 펴고 고개를 들고 생활해야 한다는 몸의 기본 원리를 배워본다.			
10주	팔의 뿌리는 견갑골임을 알아보고 굽은 등과 가슴을 펴서 몸의 골격을 바로 세워본다.			
11주	생활속의 잘못된 자세와 습관을 몸펴기생활 운동을 통해 자연치유력과 면역력을 높이는 운동을 배운다.			

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)