

# 강의계획서

1. 강 좌 명 : 건강기공태극권

2. 강 사 : 이경노

3. 대 상 : 55 (12 )

4. 강의목표 :

가. 기공의 이론을 이해하고 몇 가지 동작을 습득한다.

나. 16식 태극권을 9식까지 배우고 익힌다.

5. 기대효과 :

가. 스스로 기체조를 생활화하여 건강한 생활을 영위한다.

나. 생활 중에 태극권 수련을 습관화하여 건전하고 건강한 신체를 유지함으로써, 개인 및 가정과 사회가 한층 밝고 건강해지는데 기여한다.

6. 주별 강의내용

주차	주 요 내 용	시간	강의유형	비 고
1	오리엔테이션, 기공태극권 이론, 몸풀기 체조, 개합공(기느끼기), 방송공,(기순환 동작), 참장공(자세잡기 기초동작), 태극기공(마무리 기체조)	2	이론, 실습	
2	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 수형, 보형(손, 발동작), 태극권 보법(걸는 방법), 태극기공(마무리 기체조)	2	실습	
3	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작(기세, 야마분종), 태극기공	2	실습	
4	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작(백학량시, 누슬요보), 태극기공	2	실습	
5	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작 3, 4주차 진도 연습(기세, 야마분종, 백학량시, 누슬요보), 태극기공	2	실습	
6	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작(반란추, 여봉사폐), 태극기공	2	실습	
7	몸풀기, 방송공, 참장공, 지난 진도 재 연습(기세, 야마분종, 백학량시, 누슬요보, 반란추, 여봉사폐), 태극기공	2	실습	
8	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작(단편, 수취비파), 태극기공	2	실습	
9	몸풀기, 방송공, 참장공, 태극권 동작(도권평), 지난 진도 재 연습, 태극기공	2	실습	
10	몸풀기, 방송공, 참장공, 지난 진도 재 연습, 태극기공	2	실습	
11	몸풀기, 방송공, 참장공, 지난 진도 재 연습, 태극권 동작(람작미<봉,리,제,안>) 설명 및 맞보기 연습, 태극기공	2	실습	
12	몸풀기, 방송공, 참장공, 지난 진도 마무리 연습 및 평가	2	실습	

별첨 : 태극권 동작별 효과

## 별첨

### 태극권 동작별 효과

1. 기세 : 골반의 균형을 잡아 척추를 반듯하게 유지시켜 주며, 하체의 기氣 유통을 원활하게 하여 근력을 길러 준다.
2. 야마분종 : 골반과 허리, 가슴근육의 조화를 이루어 주며, 척추, 골반의 왜곡으로 인한 요통을 개선시킨다. 또한 심장과 간장의 이상을 개선하여 어깨 결림과 등배근의 경직을 풀어준다.
3. 백학량시 : 하체의 힘을 길러주며 견비통과 경추이상에 효과가 있다. 또한 폐와 심장을 강화하여 가슴의 답답함을 해결한다.
4. 루슬요보 : 머리의 무거움과 가슴의 불쾌감이 풀리고 호흡이 편안해진다. 아울러 심리적인 문제를 완화하고 자신감과 의욕이 생기게 한다.
5. 진보반란추 : 대장과 신장, 방광의 기능을 도와주며, 영양의 대사를 잘 되게 하여 비만증 해소, 자율신경실조증에 좋다.
6. 여봉사폐 : 허리를 유연하게 하고, 하체의 힘을 강화하여 내장의 배설작용을 도와준다.
7. 단편 : 심장기능을 원활하게 해주며, 현대인의 스트레스와 불안, 초조 등에도 효과가 있다.
8. 수취비파 : 기를 단전에 가라앉히는데 매우 효과적이며, 간 기능을 강화시켜준다. 아울러 심리적인 문제를 완화하고 자신감과 의욕이 생기게 한다.
9. 도권굉 : 어깨 관절을 부드럽게 하여 견비통을 예방, 해소하는데 효과적이다. 좌뇌를 개발하여 전신의 밸런스를 잡고 두뇌개발에 좋은 효과를 낸다.
10. 람작미 : 태극권의 중심기법이라 할 만큼 많은 효과를 지닌 동작이다. 이것으로 골반의 이상을 바로잡아 척추를 자연스럽게 교정할 수 있다. 심장, 폐, 소화기, 내분비, 생식기 등 모든 분야에 걸쳐 좋은 영향을 준다. 특히 신경계의 이상이나 고혈압, 심장병에도 좋다.