

힐링수업(60분) 시퀀스

준비물: 블록 2개, 볼스터 1개, 담요

| 분 | 구성 | 멘트 |
|-----|--|--|
| 5 | 수카아사나 명상 - 목풀기 | - 명상 센터링 : 자신의 호흡을 살피기 |
| 5 | ○반가부좌 - 어깨 풀기, 손느낌, 손깍지방향 - 트위스트, 발가락 잡기 ○경락(meridian) 가슴앞-겨드랑이-엄지손가락 -> 폐에 좋음 (가슴 열기 동작 전후로 엄지손가락 마사지) | - 손깍지 방향 바꾸어 보기, 다른점 느끼기 - 손가락 끝의 감각, 온도 느끼며 몸의 끝부분과 마음을 연결하기 - 내 몸에 도움이 되는 작은 것들을 부지런히해주는 것 |
| 5 | 테이블 - 소고양이 - 어깨 안으로 풀기(다른손 앞으로 쪽) - 엎드려서 어깨풀기(다리세우기) | - 어깨를 서로 다른 방향으로 풀어주고 있음을 설명 -> 한방향으로만 치우치지 않고 균형을 맞추는 것의 중요성 |
| 5 | 블록으로 어깨 풀기 (블록을 어깨 아래에 중간 높이로 놓고, 팔꿈치를 블록 앞쪽에 놓는다. 골반아래 무릎위치 잡고, 손 합장해서 가슴과 이마 블록 사이 바닥으로, 무릎 위치 조정하기) - 아기자세 | - 도구를 사용할 때의 이점 : 높이와 무게를 더해서 도움을 받을 수 있음 |
| 5 | 옆벽 보고 서서 양발 한다리 길이 - 가슴열기(2단계) - 손깍지 어깨 열기 | - 파도타나와 다른 접근으로 자세 설명하기 -> 동일 형태라도 의도에 따라 달라질 수 있음을 나누기 |
| 5 | 스탠드 회전 | - 호흡에 맞추어서 몸을 확장시키고 가라앉히기 |
| 15 | ○매트 접기 - 베이비 카멜 / 카멜 (낙타자세 준비에서 요추(꼬리뼈, 치골)의 움직임 가져가 보기 ○토끼 자세 *발등바닥 (무릎을 꿇고 앉아 손은 발뒤꿈치를 잡는다- 날숨에 몸을 앞으로 구부려 이마가 최대한 무릎에 가깝게 정수리를 바닥에 댄다- 날숨에 엉덩이를 들어올린다. 등을 이완, 손으로 뒤꿈치를 당기고 정수리에 자극을 준다, 20초 호흡 - 날숨에 엉덩이를 내린다) | - 나아가야 할 때와 멈춰야 할 때의 구분은 호흡을 기준으로 삼으세요. |
| 필요시 | 반다코나, 파스치모타나, 지누사르사나, 쿠루마 | |
| 10 | ○블록,볼스터 이용 가슴열기 - 블록+볼스터세워서 상체트위스트 ○블록으로 볼스터 높이 만들고, 다리를 담요로 돌돌 말아서 그 위에 등 데고, 사바아사나 | - 하늘로 뻗은 손을 누군가 당겨주듯 -> 지지하고 있는 손목으로 버티지 않도록 해주세요. - 시선은 하늘 or 목에 무리가 간다면 바닥 |
| 5 | 사바아사나 | - 완전한 휴식, 죽음을 경험하고 다시 일상으로 새롭게 돌아갈 수 있도록 |