

[2019] 강의계획서

프로그램명	국 선 도	강의기간	2019. 2.25.-7.26 2019. 8.12.-12.20
강사명	정 몽 우	연락처	010-7733-7942
프로그램 설명 : 면역력 강화. 몸 균형감 회복. 마음의 안정 유지. 기혈 순환			
강의진행방식 :이론 설명과 동작시범 / 따라 해보기 / 호흡에 맞추어 해보기			
회차	운영일자	강의주제 및 세부내용	비고 (준비물)
1회	2018.2.25.~	몸의 구성 기능 / 근육 힘. 국선도이론과 몸의기능 합일점	매 트
2회		관절과 기능 / 국선도와 건강의 연관성	C/D
3회		기본 운동 /혈과혈점 .신경. 혈관	
4회		기본 운동 60종류와—250 동작 / 지압점	
5회		기본 몸 풀기 250동작 /(허리)요 추 풀 기	
6회		기본 전신 풀기 250동작 /흉 추(갈비뼈) 풀 기	
7회		기본 운동 250동작 하기 / 복 부 풀기	
8회		기본 운동 250 동작 /단 전 공명 띄우기	

회차	운영일자	강의주제 및 세부내용	비고 (준비물)
9회		기본 운동 250동작 / 가슴.어깨 근육 풀기	
10회		기본 동작 몸 풀기 /골반.엉덩 관절 풀기	
11회		기본 동작 250동작 /시력 및머리신경.풀기	
12회		치매 예방 체조 및 어깨 관절 교정과풀기	
13회		기 본 운동 과 경혈점 지압과 효과	
14회		기본 동작과 전신풀기 /누어 공명 띄우기	
15회		기본 동작250동작/ 만곡 허리 만들기	
16회		단전 호흡과 명상법 / 햇썰명상 /견기명상	
17회		내 몸알기 / 뼈.연골.힘줄.신경 알기	
18회		기본 운동과 비복근 .삼음교 .족삼리 혈점	
19회		기본 동작과 장 맞지 /1차 2차 실습	
20회		기본 동작과 장 맞사지 2조/1차.2차 실습	
21회		기본 동작과 머리 지압점 지압과 풀기	
22회		기본 동작250동작/하체근육 단련/근육 단련	
23회		1회부터 18회 까지 반복 실시~	

회차	운영일자	강의주제 및 세부내용	비고 (준비물)
23회		일신일심법(一身一心) 정 법(正法)우-양좌-음	
24회		일신일심법(一身一心) 좌 법(座法) 육부완화	
25회		일신일심법(一身一心) 입법(立法) 호흡	
26회		일신일심법(一身一心) 측법(側法) 좌우부혈	
27회		일신일심법(一身一心) 동법(動法) 전 동작 긴장 풀기	
28회		정심법(正心法) 합법(合法)오장기능 합류	
29회		정심법(正心法) 신법(身法)오장 완화와촉진	
30회		정심법(正心法) 낙법(洛法)오장육부 전환	
31회		정심법(正心法) 역법(力法)황경막.단전에 양기를 충만	
32회		정심법(正心法) 동법(動法) 전신 긴장 풀기	
33회		(해심법) 解心法)합법(合法)오장육부기능합류	
34회		(해심법) 解心法)신법(身法)오장육부 이완	
35회		(해심법) 解心法)낙법(洛法) 수승화강 작용	
36회		(해심법) 解心法)역법(力法) 혈행을 촉진	
37회		(해심법) 解心法) 동법(動法)동작 긴장풀기	

회차	운영일자	강의주제 및 세부내용	비고 (준비물)
38회		휴심법(休心法) 후법(後法)오장 육부에 압박 을 가하여 생기 생혈 순환	
39회		휴심법(休心法) 좌법(左法) 장부 원편 압박. 우측 장부열기,근육 신경 작용촉진	
40회		휴심법(休心法) 우법(右法)우측 골육신경 압박.완화로 신경대사 촉진	
41회			
42회			
43회			
44회			
45회			
46회			
47회			
48회			
49회			
50회			
회			
회			