

강의 계획서

강좌명	[비단가락] 숨결로 그리는 춤, 살풀이 테라피		담당 강사명	조 보 경
강의 요일 및 시간	목요일	10:30-12:30	정원	15명
강의 주수 및 시수	총 15 주	총 30 시간	기자재 필요 여부	무용실, 오디오장비, 장구, 장구 받침대 등
교육비	300,000원		실습비·재료비	살풀이수건 개인준비
교육목표 및 개요	본 강좌는 한국 전통 춤의 깊은 호흡과 살풀이의 정적인 아름다움을 현대적인 신체 관리법인 '숨결핏(Breath-Fit)'과 결합한 예술 치유 프로그램입니다. 오전 시간대를 활용하여 일상 속 스트레스를 해소하고, 올바른 신체 정렬을 통해 몸의 활력을 되찾고자 하는 성인을 위해 기획되었습니다. 한국 춤의 기본이 되는 단전호흡과 유연한 굴신(屈伸)을 시작으로, 살풀이춤의 수건 사위가 가진 치유적 움직임을 학습합니다. 이를 통해 몸의 좌우 균형을 맞추고, 15주 후에는 호흡과 동작이 하나로 어우러지는 나만의 독자적인 '선'을 완성하는 것을 목표로 합니다.			
교육방법	이론 및 실기			
교재 및 참고문헌	https://www.youtube.com/@breathfit_bk https://www.instagram.com/breathfit_bk		교재비	
주차	교육내용		준비물	담당강사 및 비교
1	오리엔테이션 및 한국무용 기초 호흡법 (숨결핏 기초)		버선, 무용연습복	
2	단전호흡과 기본 굴신(屈伸): 몸의 중심을 낮추는 훈련		”	
3	상체 정렬 및 팔사위 기초: 유연한 손끝의 선 만들기		”	
4	살풀이 기본 호흡과 정중동(靜中動)의 미학		”	
5	발디딤 훈련: 무게 중심의 이동과 고요한 보법		”	
6	살풀이수건을 활용한 상체 움직임 테라피		살풀이수건	
7	숨결핏 시퀀스 1: 호흡과 동작의 연결 (전신 이완)		”	
8	살풀이 사위 심화: 곡선의 아름다움과 감정의 흐름		”	
9	감정 치유와 춤: 내면의 기억을 선으로 풀어내기		”	
10	숨결핏 시퀀스 2: 공간을 채우는 춤사위의 확장		”	
11	이동 동선과 시선 처리: 흐트러짐 없는 움직임		”	
12	호흡과 동작의 조화(연결) 심화		”	
13	나만의 선 찾기: 작은 동작들로 구성하는 작품"		”	
14	작품 완성 및 표현력 극대화		”	
15	발표 및 춤으로 잇는 나눔 (개인의 동의 하에 영상 촬영)		”	