**HEALING YOGA 01. 호흡과 아사나 (20분)**

* 현대요가에서 가장 많이 인용되는 Ashtanga Vinyasa Yoga의 Asana 순서와 방법을 기본으로 하여, 치유의 근간을 이루는 코어근육을 적절히 이완시키기 위한 근육역학의 원리에 부합하는 자세 만들기 과정을 평가 기준으로 합니다.
* 요가 매트는 위원회에서 제공하는 것을 사용합니다.
* 복장의 색상과 디자인은 자유롭게 선정하되, 자세의 포인트를 확인할 수 없는 헐렁한 의상은 제한합니다.
* 자세는 사전에 제시된 기준 Asana 배열에 입각하여 시연하되, 지정된 자세의 시연이 먼저 끝난 참가자는 다음 구령이 있기 전까지 정해진 자세로 대기합니다.
* 호흡은 우짜이 호흡(흉식호흡)을 기본으로 하되, 참가자의 체력상태에 맞게 조절합니다.
* 각 자세의 호흡수는 3~5회 정도로 참가자의 체력에 맞게 선택합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **YOGA. 01** | 항목 | 심사 내용 | 시간 | 배점 |
| 호흡아사나 | 사전심사 | - 복장과 준비상태 점검. | 2분 | 5 |
| 수리야나마스카라 1. | - 등을 펴고 상체를 숙이거나 들어올리는 동작.(허리보호)- 업독자세에서 보폭과 팔의 간격, 어깨의 돌출여부.- 다운독자세에서 상체를 편후 다리쪽으로 압력을 적절히 밀어내는가.- 각 자세에서 자신에게 맞는 호흡을 하고 있는가. | 3분 | 10 |
| 사마스티티 - 선대기자세 | - 등을 펴서 머리와 발의 위치를 일직선으로 정렬할수 있는가. | 1분 | 5 |
| 트리코나아사나 2종(삼각자세) | - 삼각자세에서 늑골을 내려 다리에 압력을 집중시킬 수 있는가.- 비튼삼각자세에서 손의 위치를 조절해 등을 적절히 펼수 있는가.  | 2분 | 10 |
| 파르스바코나아사나 2종(측면늘이기자세) | - 측면늘이기자세에서 윗쪽의 위치한 근육들을 제대로 신장시킬 수 있는가.- 비튼측면늘이기자세에서 자신에게 맞는 자세를 선정해 등을 펼 수 있는가. | 2분 | 10 |
| 비라바드라아사나 1.(선 영웅자세) | - 선영웅자세에서 무릎의 각도와 발의 위치는 허벅지 근육에 무리를 주지 않을 만큼인가.- 뒤쪽 다리 앞부분에 적절한 자극을 줄 수 있는 자세를 취하였는가. | 2분 | 10 |
| 숩타파당구쉬타아사나 1, 2(누워한다리늘이기자세) | - 1번자세에서 다리를 펴고 발목을 정렬할수 있는가.- 2번자세에서 다리를 벌렸을 때 골반을 정렬하여 벌린 발의 앞뒷꿈치를 수평으로 유지할 수 있는가.- 2번자세에서 어깨에 힘을 빼고 머리를 반대쪽으로 잘 위치시키는가. | 3분 | 15 |
| 우르드바다누라아사나 (아치자세) | - 손의 위치가 힘을 쓰기 적절한 위치인가.- 다리를 펴면서, 상체쪽으로 밀수 있는가. | 2분 | 10 |
| 살람바사르반가아사나 (쟁기자세) | - 목의 뒷부분이 바닥에 닿아 있는가.- 목이 흉골 위의 중심선에 정렬되는가. | 1분 | 10 |
| 맏스야아사나 (물고기자세) | - 어깨를 제대로 벌려 등을 올릴수 있는가. | 1분 | 10 |
| 사바아사나 – 누운대기자세 | - 팔 다리의 간격과 제대로 힘을 빼고 이완하고 있는가. | 1분 | 5 |
|  | 20분 | 100점 |

**STA필라테스(부종감량운동법)채점/심사내용**

|  |  |
| --- | --- |
| **심사** | **채점** |
| 1. 중심을 잃고 넘어 지는지 여부
2. 심사 내용과 합치 여부
3. 기구의 위치 이탈 여부
4. 운동 궤적과 속도의 일관성 여부
 | 기구로 패턴이 그려지는 특성으로심사대상 움직임일 때 1점씩 감점 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **항목** | **심사내용** | **시간** | **배점** |
| 1. 허벅지, 종아리, 발목care

-스탠딩 올바디 | 얼굴과 시선은 항상 정면 | 2분 | 5점 |
| 1. 안구근, 뒷목, 광배근care

-스탠딩 멀티플라이 | 양팔의 회동시 시선은 천정 | 2분 | 10점 |
| 1. 쇄골, 어깨근, 상하지care

-스탠딩 백딥스 | 상 하체가 수직선상 업다운 | 2분 | 10점 |
| 1. 휜다리, 무지외반정렬

-패들 | 상 하체의 수직 밸런스 유지 | 1분 | 10점 |
| 1. 허리, 허벅지care

-십자런지 | 동작중 상체를 수직으로 가동 | 1분 | 10점 |
| 1. 허리, 내전근care

-와이드 스쿼트 | 동작중 상체를 수직으로 가동 | 1분 | 15점 |
| 1. 복부, 종아리근care

-런닝 | 동작중 기구의 변위 없이 유지 | 2분 | 5점 |
| 1. 어깨, 등care

-타이거 스트레칭 | 동작중 양팔 높낮이 정렬 | 1분 | 5점 |
| 1. 전신 협동

-라임 올바디 | 기구 변위 없이 동작 | 2분 | 15점 |
| 1. 파워하우스 집중

-라잉 티져 복부운동 | 척추를 한마디씩 쌓는 느낌으로 복부운동 | 1분 | 15점 |
|  |  | 15분 | 100점 |