

바른 숨은 바른 몸에서 “나는 기분 좋게 살고 싶다!”

김 연 진 · 단학선원 신촌지원

“지금 당신의 기분은 어떤가?” 흐뭇한 미소를 지으며 기분 좋다고 말하는 사람, 어딘가 불편한 듯 찌푸리며 고개를 젓는 사람, 그저 답답하다고 하는 사람 등 가지각색일 것이다. 그러나 이런 다양한 상태에서도 공통적으로 바라는 것은 바로, 될 수만 있다면 항상 기분 좋고 싶다는 바람이다.

그러나 현실이란 것이 어디 그리 만만한가? 직장에서의 스트레스, 가정에서의 스트레스, 인간관계에서의 부조화, 교통체증과 공해, 거기에도 몸이라도 아프면 기분 좋은 상태는 너무도 요원하다. 그렇다면 과연 해결책이 있는가?

해결책을 말하기에 앞서 기분의 뜻부터 되새겨 보자. 氣分이란 바로 기의 분배를 말한다. 즉 기의 분배 상태가 좋으면 기분도 좋다는 것인데 바로 여기 해결의 실마리가 있다.

흔히 모욕적인 일로 분한 마음이 들거나 고민거리가 있을 때 머리가 지끈거리며 기분이 나쁜 것은 온 몸으로 고르게 분배되어야 할 氣가 머리 쪽으로만 몰리기 때문이다. 머리 뿐 아니라 몸이 아플 때 기분이 나쁜 것은 통증이 있는 쪽으로 기가 몰리기 때문이다.

이럴 때 자신의 기분을 조절

할 수 있는 방법은 우선 氣를 느끼고 그 기를 온 몸으로 고르게 運氣시키는 법을 배우는 것이다.

하루 20~30분 정도만 투자해 다음 수련법을 지속적으로 행하면 일상생활 속에서도 자연스럽게 기운을 잘 분배하여 기분 좋은 생활을 영위할 수 있다. 또한 단전호흡을 하기 위해서는 기본적으로 기를 느끼고 조절하는 능력이 필요하므로 단전호흡의 준비단계로서도 다음 수련법은 필수적이다.

그러면 먼저 기운을 느낄 수 있는 止感수련부터 해보자. 지감수련은 모든 감각을 멈추고 고도로 정신을 집중하여 진기를 느끼는 수련이다. 7·8호에 연재한 도인(導引)체조가 몸을 이완시킨다면 지감수련은 정신을 이완시키는 수련으로 손이 가장 감각이 예민하고 집중이 잘 되는 부분이기 때문에 손에서 먼저 시작한다.

지감(止感)수련

<수련 방법>

① 가부좌하고 앉은 상태에서 숨을 고른 후 천천히 양 손을 들어 가슴까지 올린 후 두 손을 모은다.

② 손 사이의 간격을 조금씩

줄였다 넓혔다 하면서 손에 집중해 본다.

③ 손바닥 사이에서 자력감이나 열감, 밀어내는 듯한 느낌이 생기면 氣를 느낀 것이다.

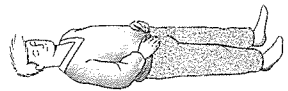
위의 수련은 숙련되면 의자에 앉아서도 가능하다. 기감이 둔한 사람도 정성스럽게 반복하여 수련하면 미미하더라도 기를 느낄 수 있다.

지감수련을 통해 기를 느끼게 되면 일단 기를 돌릴 수 있는 준비가 된 것인데, 이제 원활한 기의 분배를 위해서 온 몸을 타고 기를 돌리면서 기를 운용하는 수련을 해보자.

행공(行功)수련

행공(行功)수련은 온 몸의 기혈 순환을 촉진해 주어 단전호흡의 효과를 증폭시키고 기를 고르게 온 몸으로 분배하는 수련이다. 9가지 행공법이 있는데 이번 호에서는 가장 초보 단계의 9급 행공으로 몸과 마음을 이완해 본다.

1. 1번 행공



<자세>

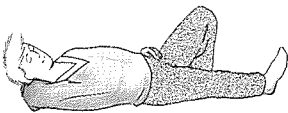
바닥에 편안하게 누운 상태에서 양발은 어깨 넓이로 벌리고 양손은 단전 위에 올려 놓는다. 엄지는 엄지끼리 겹치는 엄지끼리 붙인다. 또는 양손을 겹쳐 놓는다.

<수련 방법>

① 몸의 한 부분에 의식을 집중시키며 각 부분을 따라 의식을 이동시킨다. 이를 부분내관이라 한다. 부분내관의 순서는 얼굴→목→가슴→복부→하단전→어깨→팔꿈치→손→하단전→허벅지→무릎→장딴지→발가락이다.

② 부분내관을 한 후 자신의 몸을 전체적으로 바라보며 자연스러운 호흡을 한다. 잡념이 들면 다시 부분내관을 한다.

2. 2번 행공



<자세>

1번 행공 자세에서 그대로 왼발을 몸쪽으로 당겨 원래 무릎이 있던 곳에 놓아 무릎을 세운다. 왼손은 하단전(배꼽 아래 위치) 왼쪽 부위에 올려 놓는다.

오른손은 엄지손가락을 안으로 넣어 주먹을 쥐고, 오른손 주먹으로 아문혈(목 뒤 움푹 들어간 부분)을 받친다.

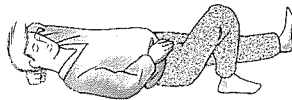
<수련 방법>

① 부분내관을 한다.

얼굴→목→가슴→복부→하단전→왼쪽 어깨→왼쪽 팔꿈치→왼손→하단전→오른쪽 허벅지→오른쪽 무릎→오른쪽 장딴지→오른쪽 발가락

② 부분내관을 한 후 전체적으로 자신의 모습을 바라보면서 자연스러운 호흡을 한다. 잡념이 생기면 다시 부분내관을 한다.

3. 3번 행공



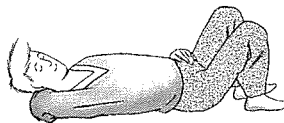
<자세>

2번 행공에서 양손과 양발의 위치를 서로 바꾼다.

<수련 방법>

2번 행공의 수련 방법에서 오른쪽과 왼쪽을 서로 바꾸어 하면 된다.

4. 4번 행공



<자세>

3번 행공에서 왼쪽 무릎도 세워서 양무릎을 세운다. 무릎 사이는 편안하게 약간 벌린다.

3번 행공 자세에서 양팔을 서로 바꾸어 2번 행공 자세와 같이 오른손 주먹으로 목이나 머리를 받치고 왼손을 단전 위

에 올려 놓는다.

<수련 방법>

① 다음과 같이 부분내관을 한다. 얼굴→목→가슴→복부→하단전→왼쪽 어깨→왼쪽 팔꿈치→왼손→하단전→양쪽 허벅지→양무릎→양쪽 장딴지→양쪽 발가락→양쪽 용천→양쪽 장딴지→양무릎→양쪽 허벅지→하단전

② 전체적으로 자신의 모습을 바라보면서 하단전 부위를 움직이며 하는 호흡을 한다. 잡념이 들면 다시 부분 내관을 한다.

5. 5번 행공



<자세>

행공 4번자세에서 양손을 바꾸어서 한다.

<수련 방법>

4번 행공의 수련 방법에서 오른쪽과 왼쪽을 바꾸어한다.

행공 동작들은 한 동작 당 약 3~4분 가량 행한다. 몸의 각 기관에 의식을 집중하다보면 기운이 돌아가게 되고 기각이 좋은 사람은 자신의 몸에 기의 물결이 기분 좋게 휩쓸며 지나가는 것을 느낄 수 있다. 그때 당신은 아마도 빙긋이 미소지으며 이렇게 말할 것이다.

“아, 기분 좋~다~”