

생활 속에서 활용할 수 있는 도인체조-2

<오후의 나른함을
극복하자>

◀36

남 소 연
단학선원 홍보부

오후가 되면 사무실이고 강의실이고를 가리지 않고 정신없이 줄음과 함께 힘이 빠져 일의 능률도 오르지 않을 뿐더러 온통 얼굴을 일그러뜨리고 있는 사람들이 많다.

특히 점심을 먹고 나면 식후의 포만감과 신선한 산소의 부족으로 더더욱 몸을 가누기 어렵다. 이것은 우리 몸의 기운이 제대로 유통되지 않고, 수기운이 부족하면 더욱 심해진다.

그 이유는 날씨가 따뜻해진 데에도 원인이 있지만 정(精)이 부실한 경우가 많다. 바로 단전에 힘이 없는 경우라 볼 수 있다.

이러한 오후의 나른함을 막으려면 잠을 넉넉히 자고, 식사는 위에 부담이 가지 않게 하는 것이 좋다. 음식을 먹을 때 최대한 꼭꼭 씹어 먹으면 살도 찌지 않고, 소화도 잘 되며, 단전에 축기하는 데도 도움이 된다.

또한 목·가슴·아랫배를 주먹으로 가볍게 두드리거나 손바닥으로 쓸어서 기운이 잘 내려갈 수 있도록 한다. 장을 풀어서 숙변 때문에 장에서 기운이 막히는 일이 없도록 한다.

또 머리에 피가 부족하면 쉬이 졸음이 오므로 툼툼이 머리를 두드리며 주고, 목운동을 자주 하는 것이 좋다. 그러면 오후를 활기차고 즐겁게 지낼 수 있는 몇 가지 쉬운 도인체조를 해보자.

1. 온몸 두드리기



몸의 피로한 부분을 가볍게 두드려 준다. 특별한 기술은 필요 없다. 머리나 목, 어깨, 가슴, 아랫배, 허벅지, 무릎과 무릎 사이, 다리, 팔꿈치 등을 손바닥이나 가볍게 그려 쥘 주먹, 손끝을 이용해 두드려 준다.

화가 나거나 스트레스가 쌓일 때는 가슴을 통통, 통통 두드려 마치 복을 치듯이 쳐본다. 오래 앉아 있는 경우에는 팔과 다리를 많이 두드려 준다.

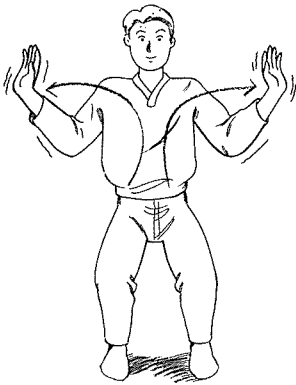
2. 장운동과 항문 조이기



장운동을 하기 전에 아랫배를 골고루 가볍게 두드려

주고 쓸어 주면 더 효과적이다(시계 방향으로 쓸어 준다). 허리를 바로 세우거나 약간 앞으로 집어 넣는다는 느낌으로 자세를 잡는다. 숨을 들이쉬면서 배에 약간의 힘을 주어 내밀고 숨을 내쉬면서 배를 항문과 닿게 한다는 느낌으로 당겨 준다. 이때 항문을 지긋이 조여 단전 쪽으로 당겨 준다. 배꼽과 항문이 단전에서 만난다고 생각하면 좋다. 즐리고 피곤할 때 하면 더욱 좋다. 단 지나치게 힘이 들어가지 않게 한다.

3. 뱃심 주고 용쓰기



졸음이 오고 피곤할 때 해주면 피로가 싹 가신다. 기마자세를 취한 후, 숨을 크게 들이마시면서 손을 천천히 들어올려 양 옆으로 뻗으면서 숨을 천천히 내신다. 또는 기지개를 크게 쳐 준다. 용쓰기는 단전의 기운이 온몸으로 통하게 하고, 온몸에 쌓여 있는 노폐물을 몸밖으로 내보내는 역할을 한다.

4. 목 감싸고 뒤로 젖혔다 숙이면서 머리 당기기



양 손으로 목을 감싸고 숨을 들이쉬면서 몸을 뒤로 젖혀 주고 숨을 내쉬면서 앞으로 숙인다. 양 손으로 머리 뿌리를 뽀뽀이 당기면서 숨을 내쉬고 1~2초 간 멈춘 채로 단전을 느껴 본다. 이때 숨소리를 듣는다. 숨을 들이 쉴 때 몸이 부풀어오르고, 숨을 내쉴 때 등과 어깨의 피로가 풀리면서 가슴이 후련해진다.

5. 발가락을 오므렸다 펴기

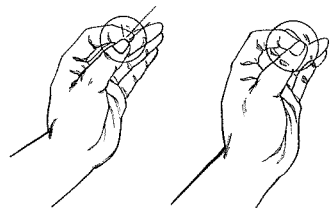


발가락을 빠르게 오므렸다 펴다. 숨을 들이마시면서 오므리고 내쉬면서 펴 수도 있

다. 빠르게 하기와 느리게 하기를 반복하는 것도 좋다.

이번에는 발가락을 오므리면서 발바닥에 힘을 주었다 뻗는다. 발바닥에 힘을 주면서 발바닥 가운데 온천으로 기운이 들어오고 힘을 빼면서 다리에 있는 탁한 기운들이 몸밖으로 빠져나간다고 상상한다.

6. 심전혈 자극하기



엄지와 검지, 중지를 모으고 엄지손가락을 시계 방향으로 계속해서 문질러 준다. 손톱 밑의 심전혈을 손톱으로 꺾꺾 눌러 아프게 자극해 주는 것도 좋다. ㉞