

몸과 마음의 힘을 기르는 행공 2

남 소 연
단학선원 홍보부

지난 달의 행공이 몸과 마음의 이완을 주로 한 것이라면, 이 달의 행공은 단전에 기운을 모으는 것들로 구성되었다.

스트레스로 인해 만성 피로에 시달리고, 기운이 빠져 있는 상태의 몸을 바꿀 수 있는 이 행공법은 백수의 왕인 호랑이가 잠을 잘 때 취하는 자세로써, 호랑이의 웅혼한 기상과 강력한 허리와 사지의 힘을 기르는 본격적인 축기 단계의 행공이다.

기감각으로 팔다리를 들어 올리고, 양손의 장심과 양발의 용천을 통해 들어온 기운을 단전에 축기함으로써 허리와 하체의 힘을 강화할 수 있다.

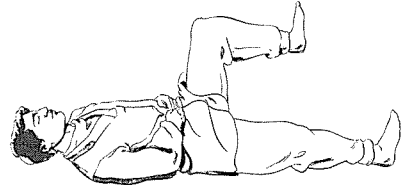
방법

우선 행공에 들어가기 전에 약 10분간 몸을 털어 주고 돌려주고 늘여주는 동작들로 온몸을 충분히 풀어 준다. 만약 기분이 좋지 않다면 신나는 음악에 맞춰 춤을 추어도 좋다.

그리고 바닥에 편안히 눕는다. 몸과 마음 모두 긴장된 부분이 없도록 한 후 3번에 걸쳐 크게 숨을 들이마시고 내신다. 행공은 한 동작에 5분 정도를 기준으로 자신의 몸에 맞게 시간을 조절한다.

행공1번 자세

바닥에 누운 상태에서 왼



쪽 고관절, 왼쪽 무릎, 왼쪽 팔목의 각도가 90도가 되도록 왼쪽 다리를 들어 올린다. 양손은 엄지끼리 붙이거나 포개어 단전 위에 올려 놓는다.

얼굴→목→가슴→복부→하단전→어깨→팔꿈치→팔목→손바닥 장심(掌心)→단전→허벅지→무릎→발목→발바닥 용천의 순으로 부분 내관을 한다.

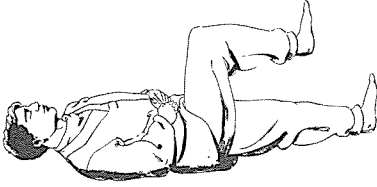
한 호흡을 할 때마다 몸의 한 부분에 집중하는 식으로 한다. 숨이 들어올 때 의식을 집중하는 곳이 햇빛을 비추듯이 환하게 밝아졌다가 숨이 나가면서 같이 어두워진다고 상상한다.

내관이 끝나면, 숨을 들이마실 때는 다리를 들어 올린 왼발 용천으로 기운이 들어와 하단전에 모이고, 내실 때는 하단전에서 오른 쪽 발끝으로 기운이 빠져 나가도록 의식을 집중하여 호흡한다. 잠념이 생기면 다시 부분 내관을 한다.

내관을 할 때나 기운이 들어오고 나갈 때는 기운이 빛과 함께 움직인다고 생각하는 것이 좋다.

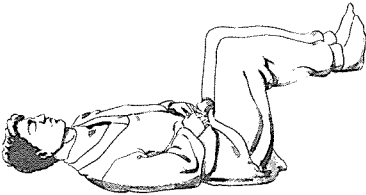
행공2번 자세

1번 자세에서 양다리를 서로 바꾼다. 부분 내관은 같



은 방법으로 하되 오른 쪽 다리에서 기운이 들어와 왼쪽 다리로 기운이 나간다고 생각한다.

행공3번 자세



고관절, 무릎, 발목의 각도가 90도가 되도록 양다리를 들어 올린다. 양손을 포개어 단전 위에 올려 놓는다.

숨을 들이쉬고 내쉬며 몸의 한 부분에 집중하고 이완한다. 부분 내관은 얼굴→목→가슴→복부→하단전→어깨→팔꿈치→팔목→손바닥 장심→단전→허벅지→무릎→발목→발바닥 용천의 순으로 한다.

부분 내관이 용천에서 끝나면, 양쪽 발 용천으로부터 기운이 들어와 하단전에 모이고, 내실 때는 하단전에서 양쪽 발끝으로 기운이 빠져 나가도록 의식을 집중하고 호흡한다.

행공4번 자세

행공3번 자세에서 양팔을

들어 올린다. 단전 위에 올려 놓은 손바닥에 기운이 들어와 팔꿈치와 어깨로 올라오면서 팔을 가볍게

들어 올린다고 생각한다. 손목 관절은 90도로 꺾어 장심이 하늘을 향하도록 한다.

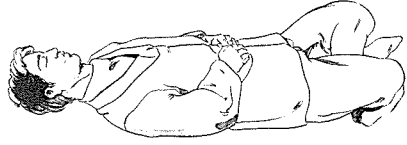
숨을 들이쉬고 내쉬면서 몸의 각 부분에 집중하고 이완한다. 부분 내관은 얼굴→목→가슴→복부→하단전→어깨→팔꿈치→팔목→손바닥 장심→단전→허벅지→무릎→발목→발바닥 용천의 순으로 한다.

숨을 들이마실 때는 양쪽 용천과 장심으로 기운이 들어와 하단전에 모이고, 내실 때는 하단전에서 양쪽 용천과 장심으로 기운이 빠져 나가도록 의식을 집중하여 호흡한다.

숨을 들이마실 때는 손과 다리에서 들어온 기운이 크게 태극을 이루어 돌면서 기운이 강해지고, 내실 때는 몸의 탁한 기운과 노폐물이 숨과 함께 나간다고 생각한다.



행공5번 자세



책상다리를 하고 양손을 단전에 올린다. 손바닥에서 따뜻한 빛이 나와서 배 안을 전체적으로 고르게 비추어 준다고 생각한다.

숨을 들이마실 때는 명문혈을 통해 기운이 들어와 하단전에 모이고, 내실 때는 하단전에서 명문혈로 기운이 빠져 나가도록 의식을 집중하여 호흡한다. 호흡을 하면서 단전에 생긴 기운이 점점 커져 뜨겁게 느껴진다. 명문혈은 배꼽의 정반대쪽, 요추 3번과 4번 사이에 있다.

효 과

1. 막혀 있는 혈이 열려 온몸의 기혈순환이 원활해진다.
2. 내장 기능이 강화되고, 소장과 대장이 좋아진다.
3. 위가 좋아지고, 신장이 활성화되어 강화된다.
4. 요추에 기운이 전달되어 허리의 이상이 없어지고, 변비가 해소된다. **㉔**

