

생활 속에서 활용할 수 있는 도인체조-3

〈잠을 자면서 우주
에너지를 호흡한다〉

남 소 연
단학선원 홍보부

전 자 전산실의 이 대리는
오늘도 이부자리에서
영녕이부터 숙 일으켜 세웠
다.

한 달째 새로 떨어진 프로
젝트를 프로그래밍 하느라
잠을 설친 덕에 아침에 일어
나기가 여간 고역이 아니다.

개운치 못한 머리와 무거
운 몸을 이끌고 출근하면 오
전 동안은 조느라 볼일 다 보
고, 미처 다 끝내지 못한 업
무는 집에까지 싸 들고 오게
마련이다.

새벽 두세 시까지 컴퓨터
와 씨름하다가 잠자리에 들
면 한창 활동 중이던 뇌는 쉽
게 잠들 줄 모르고, 새벽녘
에나 설핏 잠들었나 싶으면
일어나 출근 준비할 시간이
다.

그러니 요즘 이 대리의 가
장 큰 고민은 이것일 수밖에
없다. 어디 기분 좋게 푹 잘
수 있는 방법 없을까? 짧은
시간 동안에도 만족할 만한
수면을 취할 수 있는 방법은
없을까?

잠이란 뇌가 피로를 풀기
위해 휴식하고 에너지를 충
전하는 시간이다. 하루 중
많은 시간을 잠자는 시간에
써야 하고, 잠을 어떻게 자
느냐에 따라 다음날 컨디션
이 달라진다.

하루 종일 일과 싸움을 벌
이며 계속 스트레스를 받아
야 하는 두뇌는 피로하기만
하다.

그래서 어떻게 하면 되도
록 적은 시간을 자고도 피곤
하지 않고 두뇌가 컨디션이

좋은 상태에 있게 할 수 있을
까를, 정신이 맑은 상태가
이루어지는 방법이 무엇인가
생각하게 된다.

같은 시간에 뇌가 더 충분
히 휴식하고 에너지를 더 많
이 공급받을 수 있도록 하는
것이 잠을 조금 자고도 피곤
하지 않는 비결이다.

이렇게 되려면 에너지가
충만하고 그 에너지가 우리
몸을 조화롭게 순환하여 수
승화강이 이루어지는 상태에
서 잠을 자야 한다.

수승화강이란, 아랫배는
따뜻하고 머리는 항상 차가
운 것을 말하는데 이것이 이
루어지지 않아서 뜨거운 기
운이 머리로 올라와 있는 사
람은 아무리 잠을 많이 자도
항상 피곤하게 느껴진다.

두뇌로 정화되지 않은 뜨
뜻한 기운이 들어가기 때문
이다.

수승화강이 일어나도록 하
는 방법은 밝고 원만한 마음
을 가지고 편안하고 깊은 호
흡을 하여 기운을 아랫배에
모으고 온몸에 기운이 잘 유통
할 수 있도록 해야 한다.

그러면 어떻게 하면 편안
하고 깊은 잠을 잘 수 있는
지 알아보기로 하자.

잠자리에서는 일에 관한
번잡한 생각을 일체 끊어 버
리고 수면의 이미지를 만든
는 것이 중요하다.

여기 소개하는 도인체조와
내관법은 질만 하면 잠자는
동안 우주의 에너지를 몸 안
으로 끌어들이어 다음날 충만
한 에너지 상태로 활기찬 하

루를 시작할 수 있다.

1. 굴렁쇠 30~50회

두 무릎을 팔로 껴안고 뒤로 굴렀다가 다시 원상태로 돌아오기를 반복한다. 반드시 요철이 조금도 없는 평평한 바닥에서 해야 한다. 처

동을 1~2분 정도 해준다.

3. 내관법

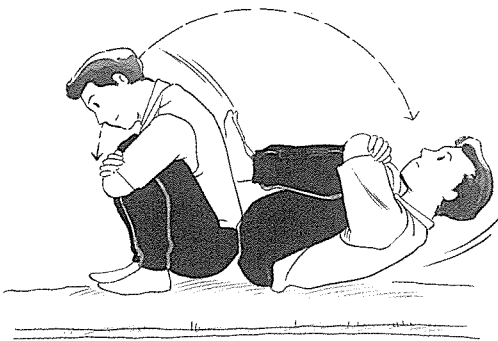
우선 천장을 보고 누워서 눈을 감는다.

온몸에 힘을 빼고 손바닥은 위로 향하게 한 채 두팔은 몸의 중심선에서 45도쯤 벌

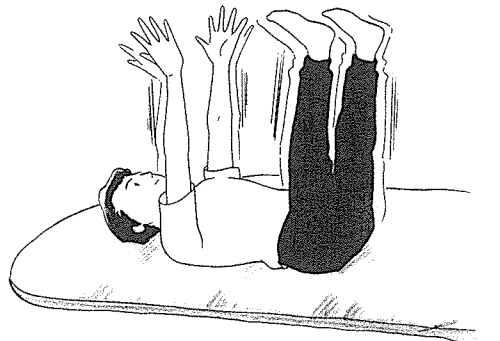
말고 각 부분에서 잠시 머물렀다 가는 기분으로 전신을 마음의 눈으로 죽 훑어 내린다고 생각한다.

이렇게 여러 번 하다 보면 마치 자신의 몸이 태 속에 들어 있는 아기처럼 가볍고 편안해지는 것을 느낄 수 있다.

우주 공간 가운데 등실 떠



굴 령 쇠



모 관 운 동



내 관 법



음에는 약간 폭신한 곳에서 부터 시작해서 차츰 자신의 몸에 맞게 한다.

2. 모관운동

양손과 양발을 높이 들고 손끝, 발끝에서 온몸까지 진

린다. 두 다리는 30도쯤 벌린다.

그런 다음 머리에서부터 목, 어깨, 팔, 가슴, 배, 허벅지, 무릎, 종아리, 발목, 발가락 순으로 의식을 집중시켜 내관해 나간다.

호흡에는 크게 신경 쓰지

있는 기분도 든다. 자신의 호흡에 따라 우주의 충만한 에너지가 몸 속으로 들어왔다 나간다고 상상을 하다 보면 자신도 모르게 깊은 잠 속으로 빠져들게 되어 우주의 에너지와 하나가 되어 충만한 상태가 이루어진다. 77