

“대인은 배로 숨을 쉬고 소인은 목구멍으로 숨을 쉰다!”

바른 숨은 바른 몸에서

김 연 진 · 단학선원 아현지원

흔히 대인은 배로 숨을 쉬고 소인은 목구멍으로 숨을 쉰다는 말이 있다. 필자는 처음 이 글을 접했을 때 대인과 소인의 차이가 인격의 차이겠거니 생각하고 대수롭지 않게 넘겨 버렸다. 그런데 단학수련을 하면서 이 문구를 다시 되새겨 보게 되었다.

과연 숨쉬는 위치가 단순히 인격의 차이일까? 조그만 일에도 쉽게 화가 치미는 사람, 자주 상기되는 사람들은 흔히 “내 성격이 워낙 급해서...”라고 말꼬리를 흐린다. 이런 분들을 점검해 보면 대개 임맥(任脈)-턱에서 가랑이까지 몸의 정 중앙선을 따라 형성된 경락-이 팽막혀 있고 목뼈(경추)와 경추가 굳어 있는 경우가 많다. 이런 몸으로는 아무리 성격이 좋은 사람도 기가 유통되지 않아 금새 화가 치밀 수밖에 없다.

본래 심장의 시원한 수(水) 기운이 위로 올라가 머리가 맑게 되고 심장의 화(火)기운이 아랫배로 내려가 단전부위가 따뜻해져야 한다. 그러나 어깨와 가슴이 팽 막혀 있는 상태에서는 심장의 화(火) 기운이 더 이상 밑으로 내려가지 못하고 반대로 위로만 올라가는 것이다. 이런 이치를 알면 화가

나거나 상기되는 것에 대해 성격 탓으로만 돌릴 수는 없다.

또한 이런 사람들은 배(단전)로 숨을 쉬기 힘들고 굳은 어깨를 움직여 가며 어깨나 가슴으로 숨을 쉰다. 숨이 위로 올라갈수록 건강상태가 나쁜 것인데 실제로 사람이 돌아갈 때가 되면 겨우겨우 목으로 숨을 쉬고 그 “목숨”마저 끊어지면 죽음을 맞게 된다.

따라서 단전호흡을 잘하기 위해서는 목과 어깨, 가슴의 혈들을 기본적으로 풀어 주어야 한다. 7월호의 5가지 자가진단법 중 3가지는 상체의 이완정도를 진단하는 방법이었다. 이번 호에서는 몸이 굳은 분들을 위해 상체를 풀어주는 도인체조를 소개해 본다.

1. 어깨 근육 놀려주기

양손으로 어깨 근육을 누르거나 두드렸을 때 심하게 굳은 사람일수록 스트레스를 쌓아두는 형이다. 장시간 운전을 하거나 컴퓨터를 사용해야 하는 직장인, 그리고 항상 신경을 집중해야만 일을 처리해 낼 수 있는 전문직 종사자들이 대개 어깨가 굳어 있다.

이런 경우 기운이 어깨에서

더 이상 단전 쪽으로 내려갈 수 없어서 흥식호흡도 편하게 할 수 없다.

이럴 때는?

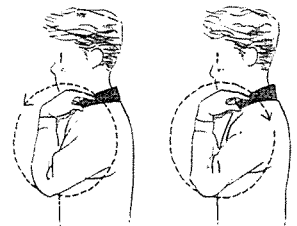
① 어깨 들어올려 힘짜주기

어깨가 귀 위까지 당도록 힘껏 올리고 발가락을 인쪽으로 꼭 오므리고 주먹도 꼭 쥐면서 온 몸의 힘을 짜준다. 이때 약간의 떨림이 있을 때까지 숨을 참아본다.

② 손 어깨 짚고 어깨 돌리기

손 끝을 어깨에 짚고 팔꿈치로 원이 그려지도록 어깨를 돌려 본다. 이 때 팔과 등, 어깨에 자극이 가게끔 최대한 크게 원을 그려주는 것이 중요하다.

①,② 동작 후엔 긴장이 풀리면서 몸이 이완되고 기혈순환이 원활해진다.



손 어깨 짚고 어깨 돌리기

2. 가슴 중앙 두드리기

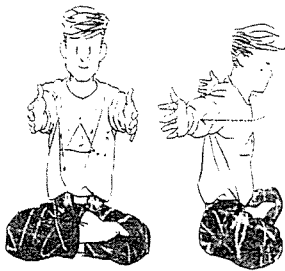
가끔 아주머니들이 ‘아이구

가슴이야' 하시며 주먹으로 가슴을 탕탕 치시는 것을 본 경험이 있을 것이다. 이는 심한 정신적 스트레스로 인해 가슴의 혈통(인맥)이 막힌 것으로 이런 상태에서는 단전호흡이 불가능하며 흉식호흡도 시원하지 못하다.

이럴 때는?

① 팔 벌려 가슴 펴기

손바닥을 마주보게 해서 두 팔을 앞으로 뻗는다. 두 팔을 뻗은 채로 뒤쪽으로 최대한 당겨 가슴이 활짝 펴지도록 했다가 다시 앞으로 뻗기를 몇차례 반복한다.



팔 벌려 가슴펴기

② 손바닥으로 가슴 문지르기

손뺨을 친 후 숨을 멈추고 손바닥을 빠르게 비벼준다. 손

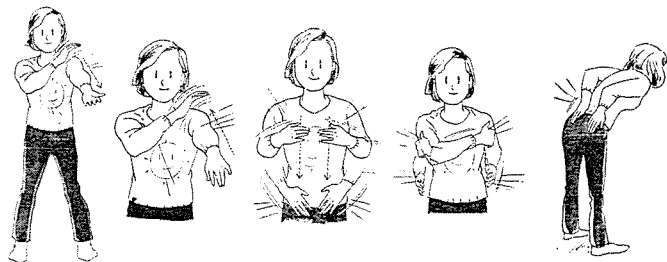


손바닥으로 가슴 문지르기

에서 열감이 느껴지면 그 손을 가슴에 대고 시계 방향으로 원을 그리며 정성스럽게 문지른다. 열감이 척추까지 전해지며 시원해진다.

3. 손을 엇갈려 깎지 끼고 팔 비틀어주기

이 동작이 안되는 분이 의외로 많은데, 이 동작을 겨우겨우 해낸다 하더라도 금새 얼굴이 상기되고 땀을 뻘뻘 흘린다. 이 동작이 안되는 것은 목과 팔의 근육이 굳어 있기 때문이고, 금새 상기되는 것은 단전이 허해서 기운을 잡아주지 못하기 때문이다. 이런 경우 명산자세를 취하면 곧 몸이 뒤틀리고 빠근해지는데 이는 다음의 도인체조로 교정할 수 있다.



상체 두드리기

이럴 때는?

① 상체 두드리기

온몸 두드리기가 원칙이지만 우선 상체를 풀어주기 위해 한쪽 팔을 앞으로 내밀고 다른쪽 손바닥을 사용해서 아플 정도로 어깨에서 손끝까지 두드려 준다. 손까지 내려와서는 손

뺨을 치고 다시 손등부터 어깨를 타고 올라가서 가슴과 아랫배까지 두드려준다. 아랫배에서 옆구리로, 옆구리에서 등 뒤의 양쪽 신장, 엉덩이까지 탁탁 소리가 나게 두드린다.

조타가 끝나면 손끝, 발끝으로 탁기가 빠져나간다고 생각하며 조타했던 부분들을 쓱쓱 쓸어내린다. 조타할 때 아프거나 걸리는 부분은 근육이 뭉쳐있고 혈이 막혀 있는 곳이므로 더욱 중점적으로 두드려준다.

이제까지의 간단한 도인체조를 통해 당신의 상체는 완전히 이완되었다. 단전호흡의 기틀이 마련된 것이다. 날아갈 듯 시원해진 당신의 몸을 느끼면서 우리 한번 큰소리로 그 시원함을 표현해 보자.

“어-이, 시원하다!”라고.

앉아서도 할 수 있는 간단한 동작들이므로 틈 날 때마다 정성들여 당신의 몸에 관심을 기울이도록 하자.

다음달 하체이완을 위한 도인체조를 통해 당신을 다시 만날 때쯤이면 아마도 당신의 상체는 놀랍도록 유연해져 있을 것이다. 72