나의 몸은 단전호흡 하기에 알맞은가?

단전호흡에 앞서 자기 몸 진단을!

남 소 연 · 단학 선원

다섯 살 무렵인가 이웃에 살던 아주머니의 배가 지금도 기억난다. 마당이 바라보이는 밝은 마루 끝에 앉아 아주머니는 "건강에 좋은 것을 배워 왔응께 니도 한 번 해봐라." 하시며 웃옷을 위로 둘둘 말아 올리고, 아주 천천히 솟았다, 천천히 꺼지는 배를 보여 주셨다. 필자는 그렇게 큰 어른의 배를 본 것도 처음이지만, 가까이 다가왔다 멀어지던 배의 리듬감이 너무 신기해 가만히 오래도록 바라보았었다.

사람들은 말만 듣고도 받아들이고 싶은게 있다. 예를 들면 '뭐가 어디에 좋다. 해보면 몸에 좋다더라' 이런 것 말이다. 많은 사람들이 자신은 아직 해보지 않았더라도 단전호흡을 하면 몸이 좋아지거나, 병원 치료나 약으로 거둘 수 없는 의외의 효과를 볼 수 있을 거라고 생각한다. 그래서 막연히 단전호흡이란 것을 해 본다. 그 옛날의 이웃집 아주머니처럼. 그러나 아랫배만 볼록 볼록해지게 숨을 내쉬고 들이마시고…. 방법은 맞는 것 같은데, 몇번 하다 보면 가슴이 답답하고 머리가 띵하다… 왜 그럴까?

수영을 한다고 해도 준비 체조가 필요하듯이, 단전호흡을 하기 위해서도 해야 될 준비운동이 있다.

우리의 몸안에는 피가 흐르는 혈관처럼 기가 흐르는 파이프 같은게 있다. 이것을 '경락'이라고 한다. 대부분 현대인은 생각하고 고민할 것이 많은 관계로, 머리가 복잡해지고 기와 혈액이 머리로 몰려 기혈 순환의 균형이 깨어진다. 이런 불균형 속에서는 경락이 막혀 버린다. 막힌 경락의 몸상태에서 단전 호흡을 한다는 것은 꽉 막혀 버린 하수구에 물을 통과시키려는 것과 같다.

단전호흡은 경락이 열린 사람들이 편안하고 자연스럽게 우주의 맑은 에너지를 받으면서 저절로 숨을 쉬는 상태를 말한다.

"절로 절로 되기"위한 조건은 몸 상태이다. 즉 앞에서 말한 것처럼 교통 체증 없는 내 몸의 도로상태를 만들어 놔야 밴츠를 굴리든지 티코를 굴리든지 할 수 있는 것이다.

그래서 도로 치우는 작업이 도인(導引)체조라고 이름 붙여진 체조이다. 단전호흡에 앞서 도인체조를 시원하게 하면서 내몸을 풀어야 한다.

우선 나의 도로 상태가 어떠한지 알아보자. 다음 동작으로 내 몸의 경락이 얼마만큼 막혀 있고 몸 상태가 어떠한지 체크할 수 있다.

1. 어깨근육을 꾹꾹 눌러 본다. (두명이 서로를 진단하는 방법)

양손으로 목과 어깨가 접하는 부분부터 어깨 끝부분까지 꾹꾹 잡았다 놓았다 하며 주물러 준다.

어깨 근육이 몰랑 몰랑해지면서 눌러 주는 느낌이 시원하다면 당신 몸은 아주 좋은 상태이다. 어깨를 꾹 눌렀을 때 딱딱하고 아픈 느낌이 온다면 당신 몸은 시속 20km로 달리던 차가 아예 시동이 꺼지는 도로 상태라 생각하고 자기 몸에 신경을 써야 한다.

2. 가슴 중앙을 탁탁 두드려 본다. (혼자서 진단하는 방법)

손가락을 세워서, 혹은 손바닥으로 가슴팍을 조금 세게 탁탁 두드려 본다. 시원하다고 느껴지면 건강이 괜찮다.

그러나 어떤 사람들은 가슴에 손도 대지 못할 정도로 아픔을 느낀다. 그런 경우는 문

제가 심각하다. 하는 일에 집중도 잘 안되고 항상 피곤이 쌓이는 유형이다.

3. 손을 엇갈려 깍지끼고 팔을 비틀어 준다.

팔을 앞으로 뻗어서 두손을 엇갈려 잡은 후에 손을 가슴 앞으로 가져왔다가 위쪽으로 돌려 앞으로 뻗는다. 그리고 이 상태에서 목을 뒤로 천천히 젖힌다. 두손을 처음과는 반대로 엇갈려 잡고 똑같이 한다. 양쪽을 번갈아 가며 몇번 반복한다. 이 동작이 정확히 안된다면 팔 근육에 있는 주요 경락들이 막혀 있다는 표시이다.

4. 다리를 모으고 상체를 숙여 본다.

다리를 쭉 뻗고 가슴이 다리에 닿도록 상체를 앞으로 숙인다. 잘 안되면 상체에 반동을 주어 상체를 숙였다가 튕기듯이 일으키기를 해 본다. 나이가 들어감에 따라 다리 근육과 허리 근육의 유연성이 떨어진다. 숙이는 느낌이 무척 힘이 든다면 당신은 나이에 비해 신체적인 노화가 많이 되었다는 증거이다.

5. 허벅지 앞쪽을 두들기고 눌러본다.

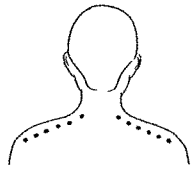
허벅지 앞 부분의 가운데 선을 따라 아래에서 위까지 두들기고 엄지로 꾹꾹 누른다. 이곳은 위장과 연결된 경락이 있다. 눌리는 느낌이 아프다면 위가 안 좋다는 증거이다.

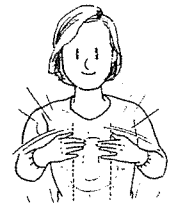
위의 다섯가지 체크를 해보고 평가가 저조했다면 '아~ 내 몸이 말이 아니구나!' 인정하고 나서 자기 몸을 구석구석 풀어주는 운동부터 규칙적으로 해준다. 첫술에 배부른 것이 없다.

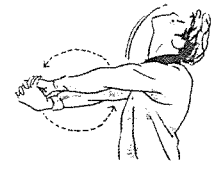
현대인들이 몸이 안 좋은 이유는 기혈순환이 잘 되지 않기 때문이며 기적인 차원에서 보면 사람이 욕심을 가졌을 때 기적 조절이 힘든다. 그러니 건강을 회복하기 위해서는 마음의 여유를 갖고 시작하며 정성을 들이는 것이 중요하다.

다음호부터는 차근 차근 나의 몸을 풀어주는 도인 체조로써 경락과 근육을 풀어주면서 단전호흡의 기본 터를 마련할 것이다. 위의 체크 동작은 진단 뿐만 아니라 기혈 순환을 위한 좋은 동작이다. 쉴 때 마다 해 주자.(단학선원 : 02-407-9999)

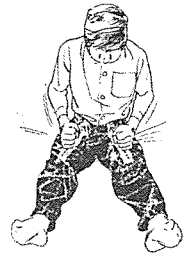
1. 어깨근육누르기




2. 가슴 중앙치기


3. 손 엇갈려 깍지끼고 팔 비틀어 주기

4. 다리 모으고 상체 숙여주기



5. 허벅지 앞쪽 두들기고 누르기