

행 공

남 소 연
단학선원 홍보부

이 번 호부터 행공(行功)을 매 회 연재한다. 행공은 단학 수련법 중의 하나로 몇 가지 동작을 단계적으로 취하면서 단전 호흡을 병행하는 것이다.

수련의 바른 의미를 안 상태에서 마음을 집중해서 하면 굉장한 수련법이 될 수 있다. 굳이 그런 의미를 모른다 하더라도 주어진 동작을 정확히 취하고 인내하려는 가운데 단전호흡이 자연스럽게 이루어지고 건강을 되찾을 수 있는 좋은 수련법들이다.

우리가 생활 중에 취할 수 있는 어떤 동작이든지 몸과 마음의 중심을 단전에 두고 그대로 정지해서 5분 정도 집중한다면 다 행공이 될 수 있고, 건강에 도움이 되는 동작이 될 수 있다.

그런 동작들 중에서도 몸의 단련이나 기운의 흐름을 유도하는데 더 효과적인 동작이 있게 마련인데 이런 동작들이 오랜 경험을 통해 정리된 것이 행공이라고 할 수 있다.

오랜 옛날부터 사람들은 아프고 힘들 때 취하는 동작이라든지 극기를 통해 자기를 단련하는 동작들을 발달시켜 왔다. 이 가운데는 순수하게 자기 건강을 위한 단련 과정도 있었고, 외부의 적에 대항하기 위해서 어려운 동작들을 중심으로 훈련하는 과정도 있었다. 특히 무예나 선도 수련자들을 중심으로 이러한 행공 동작들이 발달해 왔다.

행공은 쉬운 동작들도 있지만 일반적으로 어렵고 많은 인내를 요구하는 동작들로 구성된다. 어려운 행공 동작을 통해 기운을 축적함으로써 몸의 기질을 근본적으로 변화시킬 수 있다.

몸의 균형이 잡히기 전까지는 여러 가지 행공 동작을 통해 몸을 골고루 발달시켜야 하고, 몸의 균형이 잡히고 충분히 이완이 된 다음에는 한두 가지 동작만을 행해도 된다. 이를 연단(練丹)이라고 한다.

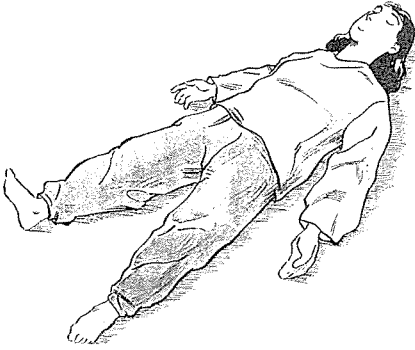
행공은 세포 하나 하나를 진동시키고, 진동은 세포 속의 노폐물이나 독성 물질을 정화해서 세포 밖으로 배출시킨다. 이러한 세포의 변화는 몸 전체의 변화를 유도해 행공을 통해 진동을 하고 나면 몸의 기질이 바뀌게 된다.

힘든 동작을 하려면 지금까지와는 다른 새로운 에너지 활용 통로를 찾아야 한다. 지금까지는 입으로 영양소를 섭취하고 이 영양분을 피를 통해 온 몸에 유통시킴으로써 몸을 유지하고 활동해 왔지만 행공 동작을 정확히 하기 위해서는 이러한 영양분의 힘만으로는 되지 않는다.

이때 필요한 것이 기의 에너지다. 물론 행공은 진동을 통해 온 몸의 미세혈관으로 피가 잘 통하게 하지만 피와 함께 기운까지 완전히 통했을 때 힘든 동작도 아주 부드럽고 정확하게 할 수 있다.

행공을 계속하면 근육이 진동하게 되어 있다. 인체의 혈관과 근육으로 버틸 수 있는 힘의 한계에 도달하기 때문이다. 근육이 진동하면서 혈(穴 : 기운이 몸 안팎으로 드나드는 구멍)이 열린다. 몸이 진동하면서 조금씩 기운이 통하고 혈이 열리기 시작하면 마치 자신의 힘이 아니라 우주의 힘이 몸을 지탱하는 느낌을 받는다.

우리 몸의 365개 혈이 예전보다 활성화되고 피부의 모공을 통한 에너지와 기의 순환이 원활해



▲ 허공자세

지기 때문이다. 이 때쯤 되면 상당히 어려운 동작을 취해도 몸이 물 속에 들어가 있는 것처럼 가벼운 함을 느낄 수 있다. 그래서 행공은 개혈(開穴)을 유도한다.

행공을 통해 혈이 열린다는 것은 곧 몸의 완전한 이완을 뜻한다. 몸이 완전히 이완되면 어떤 동작을 해도 숨은 자연스럽게 들어오고 나가며, 이 숨과 함께 기운이 밀려 들어왔다 나가면서 몸이 상상할 수 없을 정도로 바뀐다.

행공 수련을 통한 연단은 곧 최고의 이완이다.

행공에서 모든 동작은 힘의 중심이 단전이나 용천(발바닥 중앙의 혈자리)에 오도록 되어 있다. 이런 동작을 하면 수련의 원리에 대해 많은 것을 알지 못해도 자연스럽게 몸에 힘이 붙고 기운이 나게 된다.

단 지나치게 허약한 사람은 처음부터 너무 어려운 동작을 하지 않는 것이 좋다. 자신에게 적당히 어려운 동작을 취해서 하나 하나 단계적으로 뛰어 넘어야 한다.

행공을 할 때는 몸에 대한 고마움을 가지고 몸을 살린다는 마음으로 행해야 한다. 동작을 취

할 때의 마음가짐이 발라야만 정확한 동작이 나오고, 정확한 동작이 되어야만 행공의 효과가 제대로 발휘된다.

행공의 기본 - 이완

우리의 몸은 일과 운동이 끝나면 다시 이완된 상태로 되돌아가고자 한다. 이완된 상태에서 우리 몸은 최고의 휴식을 누린다.

몸은 충분히 이완되어야 비로소 기운 속에 감싸일 수 있다. 우리 몸을 항상 보호하고 있는 기의 막을 느껴 본 적이 있는가? 그것은 세상의 모든 탁한 공기와 오염물질로부터 우리 자신을 보호하고 있는 하나의 기로 만든 '우산'이다. 당신의 감각이 트인다면 당신은 언제든지 이 기우산을 느낄 수 있다.

그렇지만 당신이 긴장하고 있다면 기는 당신에게서 달아난다. 이것은 우주의 법칙이다.

이완은 최고의 휴식이다. 새로운 동작에 들어가기 전에 충분히 이완시켜라. 이완된 상태에서 세포들은 최고의 행복을 누린다. 이완된 상태가 되어야 세포들은 최고의 협동심을 발휘하여 유기체인 하나의 인체로 어우러진다.

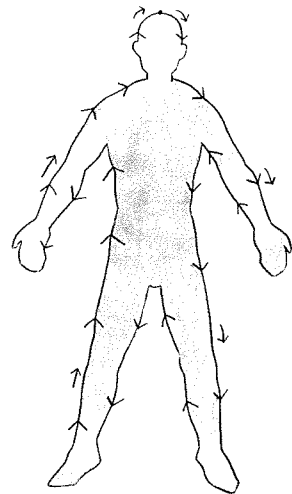
이완 방법 1 - 허공 자세

휴식을 취하는 기분으로 편안히 눕는다. 양 손바닥은 하늘을 바라보게 하고 양팔의 각도는 몸

통에서 45도 정도, 양다리는 어깨 넓이 정도로 벌린다.

몸 전체에 가벼운 반동을 주어 몸의 힘을 뺀다. 머리에서 발끝까지 몸의 각 부분을 의식하면서 가벼워지고 편안해지는 감각을 느낀다.

머리→목→팔의 윗부분→팔의 아래→손→가슴→복부→둔부→허벅지→장딴지→발의 순서로 의식을 집중해 간다.



▲ 윤곽선 그리기

이완 방법 2 - 윤곽선 그리기

몸을 이완시킨 후 머리 끝부터 시작해서 몸의 축선을 따라 왼쪽으로 자신의 윤곽을 그린다. 이렇게 하면 몸에 대한 집중력이 길러진다.

손가락, 발가락 하나 하나를 모두 느끼면서 도중에 선이 끊겨 지지 않도록 한다. 다시 머리 끝으로 돌아오면 몸의 윤곽선 전체를 그대로 느껴 본다. 익숙해질 때까지 하루 5번 이상 규칙적으로 연습해 숙달되도록 한다. 72