

쾌변을 위한 요가 스트레칭

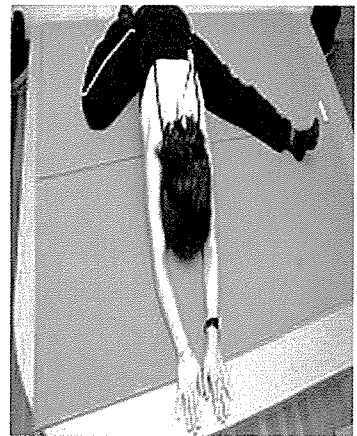
국민대학교 박사과정 운동처방전공 김수연

옛말에 '재물을 잃는 것은 적은 것을, 명예를 잃는 것은 많은 것을 잃는 것이다. 그러나 건강을 잃는 것은 전부를 다 잃은 것이다.' 라는 말이 있다. 오복 중의 으뜸인 건강, 그 기본 요소를 '쾌식, 쾌면, 쾌변'이라 하는데 그중에서도 '쾌변'은 아주 중요한 몫을 차지한다.

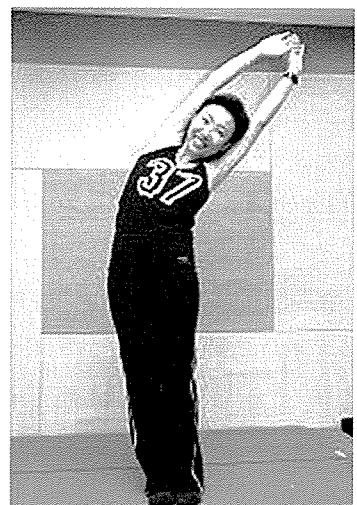
웰빙 트렌드의 대표적인 운동인 요가. 운동 효과는 물론 심신의 안정까지 가져다주는 요가의 인기는 식을 줄 모른다. 요가 중에서도 쾌변을 위한 스트레칭 운동법은, 호흡은 길고 편안하게 하며 한 동작이 끝날 때까지 한 호흡을 멈추지 말아야 한다. 신체의 모든 부위뿐 아니라 이마와 입 주변의 긴장까지 풀면서 겸손한 마음으로 운동하는 것이 중요하다.

1. 오른쪽 또는 왼쪽 무릎을 접어서 엉덩이가 닿을 정도로 바짝 잡아당긴다. 다른 한쪽의 다리는 최대한으로 벌릴 수 있을 만큼 벌린다. 이때 중요한 사항은 편 다리의 발목을 곧게 펼 수 있도록 하여야 한다.

또한 이때, 너무 많은 가동범위가 되지 않도록 하며 것이 시선은 뒤를 본다. 뒤를 쳐다보며 천천히 호흡을 내뿜도록하며, 천천히 1~5번까지 숫자를 세어보자. 1~5번까지의 숫자를 세고 나서 상체를 그대로 앞으로 숙여본다.



2. 양손을 모아 쪽쪽 위로 밀듯이 올라가는 자세를 만드는 것이 중요하며, 두 손을 쪽 뺨으며 호흡을 천천히 가다듬는 것 또한 잊지 말아야 한다. 쪽 뺨는 자세를 5번 반복하고 난 후 좌우로 움직여 본다. 이때 복근에 힘을 주는 것이 조금은 힘이 들겠지만 반복해서 노력하다 보면 쾌변에 도움이 될 것이다. ☺



※ 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 회원님께서서는 위 사이트 게시판을 이용하시길 바랍니다.