윤주영의 건강요가 ❶

두통이 사라지는 명상요가

글_윤주영(명상요가센터 원장)

단전강화운동 후 아랫배에 양 손을 올려놓는 이완법

명상요가는 몸의 건강 뿐만 아니라 마음의 평화를 함께 추구하는 심신수련법이다. 그래서 모든 동작에 앞서 이완과 호흡이 바탕이 되고 이완과 호흡보다 먼저 안정된 마음이 바탕이 되어야 한다.

수련을 시작하기에 앞서 긴장을 풀고 편안하게 호흡해주는 것이 필요하다.

동작을 할 때 이완 상태에서 천천히 동작을 진행하면서 자극을 잘 느낀다. 동작 후에는 풀어지는 자극을 놓치지 말고 잘 느끼면서 쉬어준다. 동작 중에 얼마나 이완하는가, 동작 후에 얼마나 풀어져가는 자극을 잘 느끼며 쉬느냐에 따라 이 동작의 통증해소 효과가 결정된다.

물은 밑으로 흐르고 불은 위로 솟구치듯 우리 몸은 두한족열을 원칙으로 한다. 즉 머리가 차고 하체는 따뜻해야 순환이 원활하게 이루어진다. 그런데 현대인들은 하체는 움직이지 않아서 차고 머리는 많이 써서 뜨거워져 있어 온몸의 순환이 원활하지 못하고 정체되어 있다.

온몸의 순환이 원활하지 못하고 정체되면 두통과 목, 어깨 통증이 더욱 심화된다. 이때 단전강화운동을 해주면 아랫배가 뜨거워지면서 하체의 기운이 상승한다. 단전강화운동 후 아랫배에 양 손을 올려놓는 이완법으로 푹 쉬게 되면서 상기된 기운이 가라앉아 하강하여 온몸의 순환이 원활해지고 배가 따뜻해지면서 손발까지 따뜻해진다. 배가 찬 것이 해결될 때 위와 장의 활동도 활발해지고 머리가 뜨거운 것이 해결되면서 두통, 어깨, 목 통증이 완화, 해소된다.

단전강화운동과 아랫배에 양 손을 올려놓는 이완법은 두통의 증상만을 없애는 것이 아니라 더욱 근본적인 원인을 해결해 주는 치유법이라고 할 수 있다. ✝

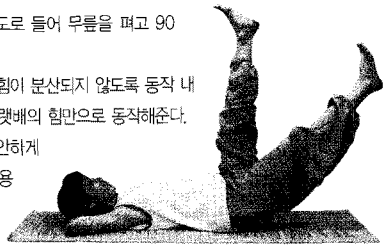
따라 해 보세요

준비하기

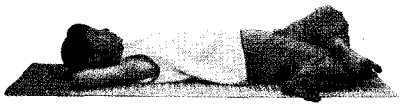
① 머리끝부터 발끝까지 일자로 반듯하게 눕는다.
② 온몸의 힘을 풀어 바닥에 맡긴다.
③ 새끼발가락 끝을 바닥쪽으로 늘어뜨려 양 다리가 풀어지는 것을 느껴보고 어깨의 힘을 풀어 손끝까지 이완된 것을 느껴본다. 호흡이 편안하게 아랫배로 이루어지는지 느껴본다.

동작하기

① 양 손을 머리 밑으로 깍지를 껴 받치고 양 다리를 90도로 들어 무릎을 펴고 90도에서 45도 사이를 가위질하듯 교차해준다.
② 허리를 지그시 눌러 뜨지 않도록 하고 필요 없는 곳에 힘이 분산되지 않도록 동작 내내 상체의 힘, 특히 어깨와 목의 힘을 계속 이완해서 아랫배의 힘만으로 동작해준다.
③ 이 동작을 100개에서 점점 늘려서 300개 이상을 편안하게 할 수 있다면 일상생활에서 언제나 온몸을 가볍게 운용할 수 있다.



마무리하기



① 양 무릎을 접어 세워준다.
② 발 사이를 어깨넓이로 벌리고 양 무릎을 왼쪽으로 기울여 왼발을 들어 오른 무릎을 눌러준다.
③ 편안하게 서너 번 호흡하면서 완전 이완한다. 반대쪽도 똑같이 한다.
④ 이 동작은 아랫배의 뭉침이나 허리의 뻐근함 등 단전강화 운동으로 인해 남은 자극을 시원하게 풀어주는 마무리 동작이다.

쉬기

① 다리 풀어놓고 양 손을 아랫배 위에 올려놓고 쉬어준다.
② 양손이 닿은 아랫배가 가볍게 풀어질 때까지 놓치지 않고 잘 느껴주면 상기된 기운이 풀어져서 두통이 해소될 뿐 아니라, 저절로 호흡이 깊어지고 온몸이 충만한 기운으로 가득 차면서 마음은 고요하고 평화로워진다.

※이 글을 쓴 윤주영 원장은 KBS, MBC, EBS, 케이블TV, 다솜방송 등 다수의 요가프로그램을 촬영하였으며 70여 곳 이상의 월간, 주간지에 요가 관련 원고를 기고하였습니다. 저서로는 〈윤주영의 명상요가〉, 〈윤주영의 임산부 명상요가〉, 〈정혜랑 출겁게 배우는 어린이요가〉 등이 있습니다. (문의 : www.zenyoga.co.kr, 02-3494-0122)