

건강과 뇌호흡

(젊어지는 건강법과 뇌호흡, 머리를 맑게하는 기공수련)

김희숙

홍익문화운동연합 인성팀장, 한문화인성교육원 연구위원, 단학선원 지도강사

1. 기(氣)란 무엇인가?

기(氣)는 '에너지', '힘'이라 할 수 있습니다. 쉽게 말하면 기운이라고 합니다. 흔히 '기운이 있다.' '기운이 없다'라는 말을 많이 쓰는데 이것은 우리 몸 안에 에너지가 충분하다 아니면 고갈 되어 있는가를 말하는 것입니다. 기(氣)는 우리 몸 안에만 있는 것이 아니고, 우주 공간에도 가득차 있습니다. 그리고 모든 생명체와 물질도 기(氣)로 이루어져 있습니다. 이것은 수련을 통하여 감각이 회복되면 느낄 수가 있습니다. 동양 특히 우리나라에서는 기(氣)를 만물의 근원으로 보았으며 많은 학문이 기(氣)철학을 근본으로 성립되었습니다. 기(氣)는 우주를 순환하는 우주에너지입니다. 수련을 통해 우주 에너지와 연결되면 몸속의 기(氣) 에너지도 태양계가 움직이듯이 활발하게 순환합니다. 우주 에너지와 자신을 연결하여 영향을 주고 받는 방법은 간단합니다. 바로 호흡입니다. 사람은 의식을 하든 안하든 항상 들숨과 날숨을 통해 숨을 쉰다. 단전호흡에서 들숨이란 우주의 기(氣)에너지를 들이마시는 행위이고 날숨은 한번 사용하여 고갈된 에너지를 우주로 돌려보내는 행위임을 인식하게 됩니다. 이렇게 우주 에너지, 기(氣) 에너지에 초점을 맞춘 호흡법이 바로 단전호흡이며 뇌호흡입니다.

기(氣)는 학문적으로 나누고 분류하자면 한없이 복잡해 집니다. 그러나 가장 간단하게 인체 내의 기(氣)를 원기(元氣), 정기(精氣), 진기(眞氣)로 나눌 수 있습니다.

- ▶ 원기(元氣) : 태어날 때부터 부모로부터 받아 가지고 나오는 유한한 에너지
- ▶ 정기(精氣) : 호흡과 음식물이 산화 되면서 나오는 에너지, 생명활동의 기본 에너지
- ▶ 진기(眞氣) : 정신 집중과 깊은 호흡을 할 때 얻어지는 에너지, 활용하는 수련자의 마음의

수준에 따라 정(精),기(氣),신(神)의 에너지로 다시 분류합니다.

2. 氣 수련의 원리

氣수련의 3대 원리는 수승화강의 원리, 정충기장 신명의 원리, 심기혈정의 원리, 이렇게 세 가지입니다. 이 원리를 통해 인간의 육체의 건강은 물론, 의식의 성장을 통해 인간완성에 이를 수 있게 합니다.

2.1 수승화강(水昇火降)의 원리

수승화강(水昇火降)은 물은 위로 올라가고 불은 밑으로 내려간다는 뜻입니다. 원래 자연계에서는 물은 아래로 흐르고 불은 위로 타오르므로, 이 원리는 자연계의 법칙에 반하는 것처럼 보입니다. 그러나 실제로는 물이 위로 올라갈 때에 생명현상이 일어나게 되고 조화가 생깁니다. 예를 들어 나무는 물을 빨아 올리고 태양의 불기운을 받음으로써 꽃도 피우고 열매도 맺습니다. 가을이 되어 물이 아래로 내려가면 잎이 떨어지고 열매도 떨어져서 결국 양상한 가지만 남게 됩니다. 또한 태양의 열이 지상으로 내려와 지상에 있는 물을 하늘로 올려보냈을 때 이 수증기가 구름이 되고 비가 되어 내릴 수 있게 됩니다. 사람의 생명도 이와 마찬가지로입니다. 나이를 먹으면 몸이 오그라지고 이가 빠지는 것은 수기가 마르기 때문입니다. 수승화강의 상태는 신장에서 발생한 수기는 위로 올라가고, 심장의 화기는 아래로 내려간다는 뜻입니다. 이러한 상태에서 우리는 건강한 몸과 평화로운 마음을 가질 수 있습니다

2.2 정충기장신명(精充氣將神明)의 원리

우리 몸에는 정·기·신 세 가지 차원의 에너지가 있습니다. 예로부터 정과 기와 신을 인체의 3보(三寶), 즉 세 가지 보물, 또는 삼원(三元)이라고

입 안에 단침이 고인다
머리가 맑고 시원하며 마음이 편안해진다
아랫배가 따뜻해지고 힘이 생긴다
내장의 기능이 왕성해진다
피로하지 않고 몸에 힘이 넘친다

입술이 타고 손발이 차갑다
머리가 아프고 설사·변비가 있다
가슴이 두근거리고 불안해진다
목이 뻣뻣해지고 어깨가 결린다
항상 피곤하고 소화가 잘 안 된다



했습니다. 이 에너지는 마음의 집중을 통해 얻어지는 진기로서 우리의 의식이 진화함에 따라 상호 의존적으로 높은 차원의 기로 진화합니다. 정충기장신명은 정이 충만하면 기가 장해지고 기가 장해지면 신이 밝아진다는 뜻으로 인체 내의 기의 진화과정입니다. 기의 진화는 곧

마음의 진화, 혼의 진화, 의식의 진화를 의미합니다. 精充(정이 충만해짐)은 하단전이 개발, 완성된 상태를 말합니다. 흔히 '정력'이라고 하듯이 정(精)은 곧 힘이며, 모든 활동의 기본이 되는 에너지를 말합니다. 정충이 되면 색에 대한 생각이 적어지며, 모든 육체적인 건강의 문제가 해결됩니다. 氣將(기가 장해짐)은 중단전이 개발, 완성된 상태입니다. 기가 장해진다는 것은 기가 성숙하여 어른스러워진다는 것을 말하며, 가슴이 열린 상태, 마음이 열린 상태를 말합니다. 神明(신이 밝아짐)은 상단전이 개발, 완성된 상태에서 지혜로워지고 진리를 깨닫게 되는 상태입니다. 흔히 '신난다', '신바람난다', '신명난다'라고 하는데 이는 신명과 관련된 말들입니다.

3) 심기혈정(心氣血情)의 원리

마음이 있는 곳에 기가 있고, 기가 있는 곳에 혈이 있으며 혈이 있는 곳에 정이 있다는 말입니다. 마음[心]은 에너지[氣]를 생성하고, 모든 종류의 에너지는 마음 속 움직임의 표현입니다. 에너지의 질과 힘을 결정하는 것도 마음입니다. 우리 몸 속에서 에너지가 응축되면 이것은 몸 속의 피[血]로 표현되는 생명력을 형성합니다. 피는 몸과 물질[精]을 만드는 생명력입니다. 우리는 마음이라는 스위치를 통해 우주에 충만한 기 에너지를 끌어올 수 있습니다. 그 에너지는 우리가 얼마나 집중해서 강력하게 증폭시킬 수 있는가에 따라 다르게 나타납니다. 心氣血情의 원리는 돋보기로 햇빛을 모으는 가정을 상상하면 이해하기 쉽습니다. 돋보기를 고정하

지 않고 이리저리 움직이면 햇빛의 힘은 분산되어 흐릿해집니다. 그러나 돋보기를 고정시키고 정확히 초점을 맞추어 햇빛 에너지를 모아주면 그 빛은 어느 순간 불을 일으킬 정도로 강해집니다. 우리의 생각도 이와 같습니다. 약하고 산만한 생각은 약하고 산만한 에너지가 되고 강하고 집중적인 생각은 강하고 집중적인 에너지가 됩니다.

3. 도인체조(=氣체조) 기본동작과 효과

도인체조는 동작, 호흡, 마음을 일치시켜서 근육과 뼈, 인대를 늘이고 당겨 줌으로써 기혈순환을 촉진시키는 체조입니다. '도인'이란 글자 그대로 끌어당기고(導) 늘인다(引)는 뜻이다. 이런 도인법은 동양에서 수천 년 전부터 전해오는 양생법(養生法 - 자연치유법)의 하나로, 자연 에너지인 기를 우리 몸에 원활히 소통 시키고, 강화시킴으로써 인체의 자연 치유력을 극대화하는 심신 단련법입니다. 따라서 단학 도인체조는 남녀노소 구분 없이, 건강하든 아니든 누구나 할 수 있는 재미있는 동작으로 시간과 노력에 비해 쉽게 건강을 유지할 수 있는 효과적인 기체조입니다. 몸과 마음의 긴장을 풀어주는 도인체조는 행공, 단전호흡, 뇌호흡, 명상의 기초가 됩니다.

3.1 털기 동작

- ▶ 효과 : 가볍게 털어주는 동작을 통해 몸의 구석구석, 세포하나하나까지 기혈순환을 유도합니다. 털기동작을 통해 기운이 활성화 되어 혈액순환이 좋아지고, 정신집중과 마음의 긴장을 푸는데도 효과가 있습니다. 손털기, 발털기, 온몸 털기 동작이 있습니다.
- ▶ 동작 : 손털기 도인체조는 온몸에 힘을 빼고 양손을 머리 위에서 가볍게 진동을 주듯이 털면서 아래까지 천천히 내려줍니다. 어깨와 팔에 쌓인 탁한 기운을 없애주고 손을 자극함으로써 전신의 기혈순환을 돕습니다.

3.2 두드리기 동작

- ▶ **효과** : 두드리는 동작을 통해 정체된 혈액을 원활하게 유통시킵니다. 특히 신경세포를 강화하고, 혈(기운이 머무르는 곳)을 자극하여 열어 주어 병증이나 연령에 관계없이 몸 상태를 호전 시킵니다. 팔, 머리, 가슴, 몸통 두드리기, 단전치기 등이 있습니다.



- ▶ **동작** : 팔, 가슴, 복부, 다리등 온몸을 골고루 두드린다. 두드리다 유난히 아픈 곳은 혈이 막힌 곳으로 시원한 느낌이 들 정도로 두드리주면 혈성이 살아나게 됩니다.

3.3 비틀기

- ▶ **효과** : 비틀기 동작은 굳어진 근육을 유연하게 풀어주고, 세포에 자극을 줌으로써 신진대사를 촉진시켜 줍니다. 근육이 굳거나 몸의 균형이 틀어져 힘줄이 늘어 제 기능을 못할 때와 다이어트에 효과적입니다. 목, 어깨, 팔, 몸통, 다리 비틀기 등이 있습니다.



- ▶ **동작** : 양손을 옆으로 쭉 뻗고 호흡과 함께 팔을 엇갈려서 지긋이 비틀어 줍니다. 어깨와 목을 효과적으로 풀어 주고, 팔에 살이 많은 경우 팔을 날씬하게 해주고 단전의 힘을 끌어 올린다.

3.4 장운동

- ▶ **효과** : 아랫배를 골고루 가볍게 두드리 주고 쓸어주고, 물리적으로 밀고 당기는 운동을 통해 장에 쌓여 있던 숙변도 부드럽게 이완되면서 몸 밖으로 배출됩니다. 건강의 기본은 장이 튼튼해야 합니다.



- ▶ **동작** : 양손을 배위에 놓은 후 배를 몸쪽으로 천천히 당겼다가 천천히 밖으로 내미는 것을 반복합니다.

3.5 늘이고 당기기

- ▶ **효과** : 몸을 늘려주고 당겨주면 근육, 뼈, 경락이 자극을 받고 빼돌려진 골격이 교정되면서 관절이 제자리를 찾게 됩니다. 또한 굳어져 있는 몸이 부드러워지고 컨디션이 좋아지게 됩니다. 활당기기, 장근술, 다리벌려 상체숙이기 등이 있습니다.



- ▶ **동작** : 양손을 각지 겨 하늘로 쭉 뻗었다가 손으로 무릎 무릎 뒤를 잡고 상체를 앞으로 숙이며 반동을 줍니다. 등과 다리 뒤쪽의 근육이 늘어나고 신경이 자극 받아 방광과 신장이 좋아져 젊음을 유지하게 됩니다.

3.6 돌려주기

- ▶ **효과** : 우리 몸 중 돌려서 풀어야 할 부분인 척추와 6대관절(목,어깨,팔꿈치,손목,고관절,무릎,발목)을 지긋이 돌려주어 막힌 곳을 풀어줍니다. 척추,목과 허리,고관절, 무릎, 발목,팔목 돌려주기, 접시돌리기 등이 있습니다.

- ▶ **동작** : 손을 허리 높이로 하여 허리를 좌우로 가볍게 돌려주고 손을 가슴 쪽으로 올리면서 반동을 주어 돌려줍니다. 이동작은 척추를 교정해주며 몸통의 기혈 순환을 좋게 합니다.



3.7 마찰하기와 쓸어주기

- ▶ **효과** : 손은 우리 몸에서 기가 가장 활성화 된 곳입니다. 손을 뜨겁게 비비기만 해도 기가 활성화 되어 기가 막힌 곳에서 기운을 줄 수도 있고, 다른 사람을 치료 할 수도 있습니다. 전신, 손, 발 온몸 쓸어주기 동작이 있습니다.



- ▶ **동작** : 손을 뜨겁게 비빈 다음 아랫배를 등글게 원을 그리며 장을 시계방향으로 쓸어줍니다. 장을 쓸어주면 배가 따뜻해지고 장이 운동되면서 숙변이 빠져 나가고 소화가 잘 되게 됩니다.

4. 단전호흡과 기운명상

4.1 단전호흡

단전호흡(丹田呼吸)은 단전에 마음을 모으고 호흡하여 인체의 근원적인 에너지인 기를 느끼고 그



것을 몸에 축적하는 것입니다. 단전이라는 것은 해부학상으로 나타나지도 않은 곳이지만 보통 단전은 배꼽 아래 약 5cm 정도에 위치해 있습니다. 단학수련에서는 단전호흡을 명문호흡이라고도 합니다. 명문호흡은 다른 단전호흡과는 달리 명문

혈(命門穴 -2번 요추와 3번 요추사이로 배꼽에서 허리 뒤쪽으로 똑바로 통과한 지점이 명문혈)을 통해서 기운이 들고 난다는 생각으로 복부 운동을 하듯이 호흡하는 것입니다. 실제로 숨은 코로 쉬지만 단전에 의식을 모아서 호흡을 하다 보면 단전과 명문이 하나가 된 느낌을 갖게 됩니다. 숨을 들이 마실 때는 아랫배를 내밀고 숨을 내쉴 때는 배를 당기는데, 호흡은 무리하지 말고 편안하게 한다

4.2 기운을 느끼게 하는 지감수련



지감수련은 정신을 이완시키고 내면세계에 몰입함으로써 기적인 감각을 터득하는 수련입니다. 지감(止感)이란 내면세계 몰입과 기감터득에 방해가 되는 감각을 조절하는 것을 말합니다. 지감수련을 하면 뇌파가 알파

파로 낮아져 정신이 이완되며 감정, 잡념에서 벗어나 의식이 맑아집니다.

4.3 氣와 명상



현대인들의 생활은 경쟁과 시간에 쫓겨 늘 긴장된 채 살아 가고 있습니다. 또한 생활에 쫓기다 보면 '난 누구인지, 내가 무엇을 위해 살고 있는지', 결국 아무 목적 없이 본질을 잃은

채 살아가기 마련입니다. 명상은 도인체조를 통해 몸을 이완시키고, 호흡 수련 후 뇌파를 낮추어 몸과 마음의 조화를 이루게 한 후, 깊은 자신의 내면으로 들어 가게 하는 수련입니다. 명상 속에서 우리는 자기 안에 있는 우주 만물의 자연스러운 리듬과 호흡을 되찾고, 마음을 고요하게 할수 있으며, 자신의 모습을 객관적으로 바라보게 되고 삶의

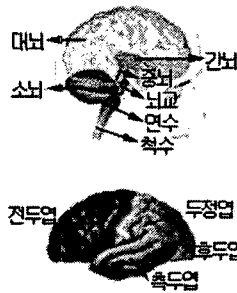
여유와 내면에 잠재되어져 있는 참나와의 만남이 이루어지게 됩니다.

▶ 긍정명상-어떤일이든 긍정적인 일의 진행을 연상합니다. 이때 연상을 하는 상태가 순수할 수록 실현 가능성이 높아집니다. 처음에는 작은 일을, 점점 더 큰일을 연상합니다. 순수한 마음의 연상은 주변으로부터 긍정적인 기운을 당깁니다. 어떤 생각이든 긍정적인 단어로 끝나도록 합니다. 인간은 자연과 교류하며 그들의 생명력 넘치는 에너지를 받을 수 있고, 자연에게 에너지를 줄 수도 있습니다. 인간이 자연의 에너지를 받을 때는 대상에 집중하면 됩니다.

▶ 비전 명상-비전이 이루어진 것을 상상하며 웃어 봅시다. 웃음은 그 자체가 긍정적 에너지의 표현이면서 동시에 긍정적인 에너지를 생산하는 방법이기 때문에 비전이 이루어진 모습을 상상하면서 밝게 웃으면 웃음의 긍정적인 에너지가 비전에 실리게 됩니다. 자신의 단기 비전을 떠올려 보고 그것이 이루어진 모습 속에서 비전을 이루기 위한 아이디어를 얻습니다.

5. 뇌호흡이란

뇌호흡은 한국인체과학연구원에서 신경과학과 우리 민족의 선조 수련의 맥인 단학의 원리를 접목하여 개발한 21세기 심신건강수련법이며 생명에너지인 기를 이용한 뇌개발법입니다. 뇌호흡은 현재 전세계적인 주목을 받으며 한국과 미국등에서 수많은 교육성과들



을 거두고 있는 탁월한 뇌교육 프로그램으로 뇌의 능력을 100% 활용하기 위한 두뇌개발법이자, 자신의 몸과 마음과 정보의 주인으로 사는 방법입니다. 집중과 호흡으로 뇌속에 기를 불어넣음으로써 뇌의 에너지 순환을 원활하게 하고 뇌에 충분한 혈액과 산소를 공급하여 뇌를 건강하게 함으로써 각종 뇌질환(치매, 중풍)을 예방합니다. 또한 병의 근원인 스트레스 호르몬 분비를 조절하여 현대인들의 80%가 겪고 있는 심인성질환(만성두통, 불면증, 우울증, 고혈압, 비만)이 자연적으로 치유되고 그로

인해 정신적 안정과 긍정적인 사고의 전환으로 삶의 주인이 될 수 있습니다.

5.1 뇌호흡 수련의 효과

- ▶ 잘못된 뇌를 교정 : 뇌기능강화, 뇌의 노화방지
 - 기를 통하여 뇌전체를 운동시킴으로써 우주의 생명 에너지를 뇌에 공급해 위축된 뇌를 반듯하게 펴주는 등 뇌의 구조적 문제를 교정할 수 있습니다.
- ▶ 인체의 기적 밸런스 회복: 정서적 안정, 각종 성인병 및 심인성 질환 해소
 - 뇌호흡을 하면 체내의 기혈 순환이 원활해지고 뇌에 충분한 양의 산소가 공급됨으로써 인체의 기적 밸런스가 회복되어 각종 질병을 해소시킬 수 있습니다.
- ▶ 의식레벨의 상승: 스트레스 해소, 성격 개조, 대인관계 향상
 - 뇌호흡을 통하여 깊은 명상상태에 들어가면 자신이 가지고 있는 관념의 틀을 조망할 수 있는 높이로 의식이 상승함으로써 매사를 긍정적으로 바라보는 마음의 여유가 생깁니다.
- ▶ 뇌의 능력 극대화: 기억력, 집중력, 학습능력, 창의력 강화, EQ개발
 - 우리가 미처 활용하지 못하고 있는 뇌의 무한한 잠재력을 일깨웁니다. 또한 균형있는 뇌의 개발로 좌뇌와 우뇌를 동시에 개발시킵니다.
- ▶ 신체의 항상성회복 : 비만해소, 정상 체중 및 체격 회복
 - 생명에너지인 기에는 사람의 몸을 원래의 완전한 상태로 되돌리는 힘이 있습니다. 뇌호흡을 하면 자신의 기운에 가장 알맞은 몸의 상태를 되찾을 수 있습니다.
- ▶ 뇌질환예방 :노인성 치매예방
 - 뇌호흡은 뇌에 충분한 산소와 혈액을 공급하고 잘 사용하지 않던 뇌세포를 활성화시킴으로써 노인성 치매와 같은 각종 뇌질환을 예방합니다.

6. 뇌호흡 수련의 5단계

6.1 단계 : 뇌감각 깨우기

뇌호흡의 첫단계는 몸의 감각을 깨우는 것으로부터 시작합니다.

우리의 뇌는 우리 몸의 다른 부분과는 달리, 딱딱한 두개골로 싸여 있어 직접 만지거나 운동시킬 수는 없습니다. 하지만 몸의 각 부위와 뇌의 해당

영역은 서로 긴밀하게 상호 작용하고 있기 때문에, 우리는 몸을 움직이고 몸의 감각을 자극함으로써 뇌의 해당 영역을 활성화 시킬 수 있습니다. 우리의 감각이 깨어나고 집중력이 높아지면, 의식을 집중함으로써 자기 몸 내부의 미묘한 에너지의 흐름을 느끼고 조절할 수 있게 되는데, 우리 몸의 일부로서 뇌도 같은 방식으로 직접 다룰 수 있게 됩니다.

6.2 2단계 : 뇌 유연화하기

제한된 숫자의 뇌세포를 가지고 뇌의 능력을 증가시키는 길은 뇌세포 사이의 커뮤니케이션을 증가시키고 활성화 시키는 것입니다. 뇌세포간 커뮤니케이션을 한정 짓는 것은 하드웨어적으로 표현하면 고정 관념과 습관입니다. 뇌 유연화는 우리 뇌를 유연하고 자유롭게 하고, 뇌세포 간의 기능적 협력(functional cooperation) 과 통합적 조정(integrative coordination)을 극대화하는 수련법입니다.

6.3 3 단계: 뇌 정화하기

뇌정화는 우리에게 감정의 에너지를 릴리스하여 감정을 담은 기억을 사실로서의 기억으로 전환시켜 주는 방법입니다. 감정을 담은 기억은 사실로서의 기억에 감정 에너지가 결합된 것으로, 비슷한 유형의 자극이 주어지면 저장된 감정의 에너지가 함께 재생되어 최초의 경험과 유사한 감정적 반응들을 보이게 됩니다. 릴리스(Release, 놓아버림)란 의식적으로 감정 에너지를 놓아 버리는 과정입니다. 감정이 정화된 후 사실로서의 기억은 우리 뇌에 남아, 우리 삶의 목적을 이루는데 필요한 경험적 자료로서 활용됩니다.

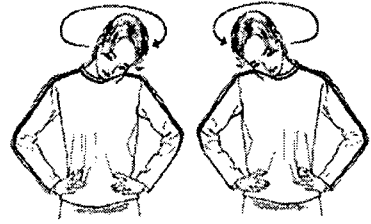
6.4 4 단계 : 뇌 재구조화하기

뇌 재구조화의 하드 웨어적인 방법은 뇌를 자극하는 특별한 에너지의 유형을 이용하여 뇌가 높은 기능을 수행할 수 있도록 하는 것입니다. 재구조화에는 빛과 소리와 파장을 모두 사용합니다. 뇌 재구조화의 소프트웨어적인 접근 방법은 뇌 기능에 결정적인 영향을 미치는 가장 핵심적인 규정들, 예를 들면 '나는 누구인가?', '내 삶의 목적은 무엇인가?' 와 같은 물음과 관련된 최상위 정보들을 바꾸어 줌으로써 다른 모든 정보들을 이 상위 정보를 중심으로 재조직화하는 것입니다. 뇌를 재구조화하는 과정은 우리의 의식이 우리 내부의 생명의 리듬을 만남으로써 완성되는데, 이 통합을 통해 우리의 신뢰질이 가진 창조력은 자신을 실현하기 위

한 구체적인 에너지원을 갖게 됩니다.

6.5 5 단계 : 뇌 재충전하기

뇌는 정보를 먹고 삽니다. 뇌충전은 새로 채택한 자신의 정체성의 개념을 강화하고 구체화 해주는 데이터와 에너지를 우리 뇌에 계속적으로 공급해 주고, 심피질과 뇌간의 연결을 더욱 강화함으로, 우리의 뇌가 최적의 상태에서 자신의 창조력을 발휘하게끔 해주는 것입니다. 뇌충전을 위한 최선의 방법은 뇌의 재정보화를 통해 얻은 새로운 자아의 개념을 매일의 생활 속에서 실천하며 살아가는 것입니다. 우리는 우리의 행위를 통하여 우리가 누구 인지를 정의하기 때문입니다.



▶ 체조 2 - 머리·목 마사지

1. 손가락 끝으로 머리와 목을 꾹꾹 누릅니다.
2. 손 가는 대로 자유롭게 누르면서 머리와 목을 관찰합니다.
3. 정수리, 머리의 양옆, 머리 뒤쪽, 머리 앞쪽, 관자놀이, 목 뒤 등 전체를 팔고루 누르면서 굳어 있거나 아픈 곳을 풀어 줍니다.

7. 뇌이완 및 뇌유연화를 위한 氣체조

7.1 뇌이완 기체조

뇌이완 체조는 본격적인 감각 깨우기에 들어가기 전에 몸의 각 부위에 있는 긴장을 없애고 근육을 유연하게 풀어줌으로써 마음을 편안하게 가질 수 있도록 고안된 동작들입니다.

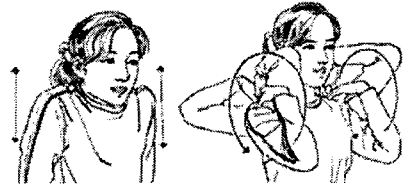
▶ 체조 1 - 목운동

1. 양손을 허리에 얹고 척추를 바르게 세우고 어깨에서 힘을 뺍니다. 먼저 숨을 들이마시면서 뒷목이 당기도록 고개를 앞으로 최대한 깊숙이 숙입니다.
2. 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다.
3. 숨을 들이마시면서 고개를 천천히 뒤로 최대한 젖히고 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다.
4. 숨을 들이마시면서 고개를 천천히 왼쪽으로 최대한 돌리고 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다. 오른쪽도 같은 방법으로 진행합니다.
5. 얼굴을 정면으로 향한 채 숨을 들이마시면서 왼쪽 귀가 왼쪽 어깨에 닿도록 고개를 옆으로 기울이고 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다. 오른쪽도 같은 방법으로 진행합니다.
6. 호흡과 함께 목을 천천히 왼쪽으로 한 바퀴 돌립니다.
7. 오른쪽으로도 같은 방법으로 목을 돌립니다.



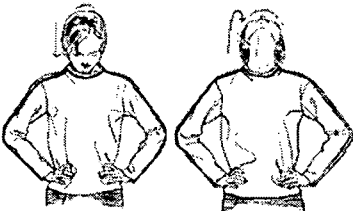
▶ 체조 3 - 어깨 운동

1. 숨을 들이쉬면서 양어깨를 귀 쪽으로 최대한 올렸다가 숨을 내쉬면서 어깨를 내립니다.
2. 양손 끝을 어깨에 댄 후 팔꿈치로 원이 그려지도록 팔을 크게 돌립니다. 들이마시면서 팔을 돌리고 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다. 팔을 돌릴 때는 어깨와 어깨에 연결된 근육 전체가 돌아가는 느낌이 들도록 합니다.
3. 앞쪽과 뒤쪽으로 각각 몇 바퀴씩 돌립니다.

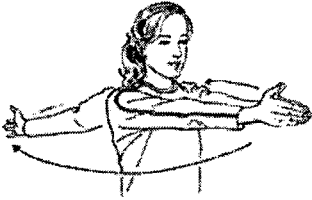


▶ 체조 4 - 팔 벌려 가슴 펴기

1. 양팔을 앞으로 뻗어 손바닥을 마주보게 합니다.
2. 숨을 들이쉬면서 양팔을 어깨 뒤까지 크게 벌려 가슴이 최대한 벌어지도록 했다가 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아옵니다.
3. 여러 번 반복합니다. 가슴 펴기 동작은 특히 깊은 호흡에 꼭 필요한 준비 체조로 매일 꾸준히 하



면 가슴이 편안해지고 어깨와 등뿐 아니라 가슴 안의 폐와 심장까지 시원해지고 이완되는 것을 느낄 수 있습니다.



7.2 뇌유연화 기체조

뇌유연화 기체조의 핵심은 평상시 우리가 몸을 사용하는 일반적이고 습관화된 방식과 다른 방식으로 몸을 움직임으로써 뇌 유연도를 높여 주는 것입니다. 또 평상시 잘 하지 않는 동작, 특히 왼쪽과 오른쪽을 팔고루 움직여 주는 동작은 좌뇌와 우뇌를 팔고루 활용함으로써 좌뇌와 우뇌 사이의 커뮤니케이션을 돕고 뇌의 기능적 협력을 원활하게 합니다.

▶ 체조 1 - 양손으로 각각 다른 동작 하기

1. 양손을 가슴에 댄 채 한 손은 펴고 다른 한 손은 주먹을 쥐습니다.
2. 편 손으로 가슴을 비비면서 동시에 주먹 쥔 손으로 가슴을 두드립니다.
3. 같은 동작을 10회 정도 반복하다가 양손 바꾸기를 거듭합니다.



▶ 체조2 - 양손으로 각각 다른 도형 그리기

1. 왼손으로는 세모를, 오른손으로는 동그라미를 그립니다. 반대로도 해 봅니다.
2. 왼손으로는 네모를, 오른손으로는 역삼각형을 그립니다. 반대로도 해 봅니다.



▶ 체조3 - 무한대 체조

1. 양팔을 들어올려 머리 위로 크게 무한대 곡선을 그린다
2. 팔과 함께 목을 사용하여 그립니다.
3. 팔과 목, 허리와 엉덩이를 동시에 사용하여 그립니다.
4. 자신의 몸의 모든 부위를 다 사용하여 무한대 곡선을 그리고, 동시에 뇌 속에 무한대 곡선의 이미지가 그려지는 것을 의식해 봅니다.

