



이 태 영

■ 한국요가협회 잠실지부장

요

가

“정신과 육체를 분리하지

않는 상호 유기체 운동”

건강은 삶의 기초이다. 적어도 생명을 유지하고, 이 삶이 행복하기를 원하는 사람에게겐 건강은 인생의 주춧돌과 같은 것이다. 여기 튼튼한 주춧돌을 위하여 요가의 운동법을 소개한다.

요가(Yoga)는 원래 4,000~5,000년 전부터 인도에서 행해지던 종교적인 수행법이다. 여기에는 식이요법에서부터 성생활에 이르기까지 다양한 수행법이 있다. 그중에서 운동법과 호흡법은 인도를 벗어나 세계적인 수행법이 되었다.

그 효능이 현대의학으로 입증됨으로써 우주비행사에서부터 체육인, 성악가, 수도원의 성직자는 물론이고 죄수의 성격 개조에도 이용되고 있다. 특히 여성들에게는 미용법으로도 각광을 받고 있다.

요가의 특색은 정신과 육체를 분리하지 않고 상호작용하는 유기체로 보고 있다. 이것은 현대의학에서도 강조하는 치료법이다. 특히 운동법은 인간만이 갖고 있는 육체적인 불균형을 해소하는 과학적인 방법이다. 즉 인간은 기어다니는

포유동물의 신체구조를 갖고 있으면서 직업생활을 하고 있다. 물론 일반동물 보다는 직업생활에 적합하도록 진화는 됐지만 아직도 기는 자세에서 육체의 기능은 가장 활발하다. 따라서 동물처럼 기면은 건강하다. 그러나 기어다니며 오늘날을 살아갈 수는 없다. 인류학자의 말처럼, 인류의 문화는 직립하므로해서 시작된 것이다. 그러나 문화는 발달하여 평균수명은 연장됐는지 모르지만 진정한 건강은 상실했다.

또한 인간은 자연상태에 놓인 동물들과 같이 인간본연의 무의지적 욕구에 의하여 행동하는 것이 아니라, 이성(理性) 혹은 사회의 윤리규범에 의하여 반강제적으로 행동한다. 이러한 것들이 육체와 정신에 억압을 준다. 그래서 인간은 동물들에게 없는 많은 질병을 갖고 있다. 이러한 인간만이 갖는 병의 치유방법으로 요가는 가장 합리적으로 발달한 운동법이다.

여기에 소개하는 것은 수천가지에 이른다는 요가운동의 기본운동법이다. 따라서 처음 하기에는 매우 어려운점도 있으나 쉽게 할 수 있는 것은 일상생활에서 자주 하고 있는 것이며, 반대로 잘 안되는 동작이 자신의 질병치로나 건강증진에 도움을 준다는 것을 염두해 두기 바란다. 엄밀하게 하려면 각자의 질병이나 생활습관에 따라서 각자의 운동종류가 달라야 하나, 보통 이 운동만 한다면 충분하다.

(1) 물구나무서기 자세

〈방법〉 깎지껴서 머리 뒷쪽에 바치고 허리와 다리를 수직으로 세운다.

〈효능〉 요가 운동법중에서 최고이다. 직업생활을 하는 인간의 모든 질병을 치료한다.

(2) 역물구나무서기 자세

〈방법〉 양팔을 허리에 바쳐서 거꾸로 서며, 가슴과 턱이 닿게하고, 다리를 곧게 편다.

〈효능〉 물구나무서기와 비슷하며, 특히 생식선과 갑상선의 기능을 촉진하여 노화를 방지하고, 얼굴의 주름을 없앤다.

(3) 물고기 자세

〈방법〉 무릎을 꿇거나, 다리를 펴고 누워서 양팔꿈치로 바쳐서, 정수리로 선다.

〈효능〉 자세를 바르게 하며, 심폐기능을 강화한다.

(4) 쟁기 자세

〈방법〉 역물구나무서기 자세에서 다리를 뒤로 넘겨서 바닥에 닿도록 한다.

〈효능〉 비대증, 신장장애, 변비등에 좋으며, 노화를 방지한다.

(5) 코프라 자세

〈방법〉 옆드려서 양팔을 바닥에 대고 숨을 마시며 상체를 들고, 가슴을 펴고, 아랫배가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.

〈효능〉 척추와 교감신경의 기능을 조정하며, 특히 신장과 자궁질환에 좋다.

(6) 활 자세

〈방법〉 옆드려서 양손으로 발목을 잡고 숨을 마시며 다리와 머리를 든다.

〈효능〉 척추와 골반을 강화하며, 장운동을 활발하게 한다.

(6) 등펴기 자세

〈방법〉 두 다리를 앞으로 펴고 숨을

토하며 앞으로 구부려서 발끝을 잡으려고 한다. 이때 무릎을 편다.

〈효능〉 복근과 골반의 근육을 강화하며, 변비와 요통등에 좋다.

(7) 박쥐 자세

〈방법〉 등펴기 자세에서 다리를 옆으로 펴고 한다.

〈효능〉 등펴기 자세와 비슷하나, 특히 신장에 좋다.

(8) 메뚜기 자세

〈방법〉 옆드린 자세에서 양손을 다리 옆에 두고, 숨을 마시며 하체만 든다.

〈효능〉 교감신경을 조절하고, 성기능을 촉진한다.

(9) 비틀기 자세

〈방법〉 왼다리를 오른다리 밖에 세우고 오른 다리를 구부린 상태에서, 오른손으로 왼발목을 잡고, 몸을 왼쪽으로

비튼다.

〈효능〉 변비, 소화불량, 천식등에 좋으며, 특히 비만중에 좋다.

(10) 아취 자세

〈방법〉 등을 대고 누워서 무릎을 세우고 손은 손끝이 몸쪽으로 오도록 쥘고 무릎을 펴며 상체를 든다.

〈효능〉 심, 폐, 위의 기능을 증진하고, 척추를 강하게 한다.

(11) 낚시 자세

〈방법〉 다리를 펴고, 양팔을 옆으로 벌린 상태로 서서, 숨을 토하며 옆으로 기울인다. 시선은 위쪽 손을 향하게 하며, 반대손은 반대 발목에 닿도록 한다.

〈효능〉 척추와 복부의 장기관을 조절하여 장의 활동을 강화한다. 특히 변비에 좋다.

토막상식 ●

○ 선풍기에 시원한 물수건을

선풍기를 돌릴때는 방안에 젖은 타올을 걸어 놓으면 시원한 수증기가 나와서 상당히 효과적이며 선풍기의 안전망 위에 걸어 두어도 좋다.

그러나 이때 바람을 너무 막으면 모터에 무리가 가게되어 고장의 원인이 된다.

○ 선풍기의 손질

선풍기는 회전량이 상당히 많으므로 1년에 1회정도는 기름을 쳐주어야 한다.

선풍기 구입시의 설명서를 보고 청소할 때나 꺼낼때 또는 거두어 넣을때 기름을 쳐 주어 축이 닳는것을 방지하여 수명도 오래가고 미끄럽게 잘 돌아가서 효과적이다.

○ 선풍기는 낮은 곳에서 틀자

가정용 선풍기는 대개는 이동식이므로 창가에 설치하는 것이 자연풍을 방안으로 흡입하기 때문에 시원하다.

또 찬풍기는 무거워서 방의 아랫부분(방 바닥에 가까운 곳)에 있으므로 이 찬풍기를 움직이게하여 시원하게 느낀다.

따라서 선풍기는 될 수 있는 한 낮게 설치하는 것이 효과적이다.