

# 생활 속에서 활용할 수 있는 도인체조-1

(하루를 상쾌하게 하는 아침체조)

**이**번 달부터는 생활 속에서 쉽게 활용할 수 있는 도인체조를 소개한다. 도인체조는 누구나 할 수 있는 건강법이다. 지난 호에서 처럼 특별한 방법을 알아야만 할 수 있는 것이 아니라 몸이 요구하는 소리에 귀 기울여 그에 알맞은 동작을 취하면 되는 것이다.

중요한 것은 자기 몸을 사랑하고 건강하게 하고자 하는 의지이다. 몸의 소리를 듣기 시작하면 항상 건강하고 즐거운 생활을 누릴 수 있다.

이번 달에는 아침에 일어나 출근하기 전에 몸을 풀어주고 힘을 불어넣는 도인체조를 소개한다. 심신에 활력이 넘치면 하루 일이 즐겁고 일한다는 것이 감사하며, 모든 일이 잘된다.

30분 정도 여유를 갖고 하나하나 따라 해도 좋고 시간이 안된다면 단 한 동작이라도 자기 몸에 맞는 동작을 찾아서 매일 규칙적으로 하면 효과적이다.

## 서서 두동작

### 1. 기지개 켜기

기운이 온몸으로 뻗어나 가야 기가 산다. 자고 일어나면 우선 기지개부터 켜는 것이 좋다.

기지개를 잃어버린 현대인들은 자고 일어나서도 맥을 못 추고 비몽사몽에 빠져 정신이 제대로 안들어 오는 경우가 많다. 기지개는 단전에

서 나온 기운을 온몸으로 통하게 하는 것이다.

숨을 들이마셨다가 멈추면서 아랫배에 힘을 주는 동시에 주먹을 쥐고 가슴을 열어 제치면서 온몸에 힘이 가게 한다. 힘을 주었다가 크게 숨을 내쉰다.

온몸에 기운이 다 통하도록 비비 꼬기도 하고 팔과 다리를 길게 뻗어 용(힘)을 쓰기도 한다. 온몸에 힘이 다 가도록 한다. 몸의 힘을 빼면서 숨을 크게 내쉰다.

### 2. 몸을 좌우로 흔들어주기

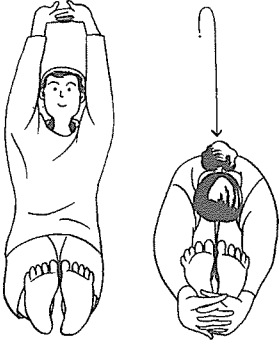


몸의 좌우가 바르게 되면 기운이 잘 통한다. 자면서 틀어진 몸의 좌우 균형을 바로 잡아 준다. 처음에는 가볍게, 점차 강하게 반동을 주면 척추뼈가 자극을 받아 교정된다.

팔의 힘을 빼고 몸을 좌우로 가볍게 흔들어 준다. 경쾌한 음악과 함께 움직이면 더욱 좋다. 양팔을 길게 뻗고 손목을 뒤로 90도 꺾은 다음 허리를 좌우로 틀어 준다.

가슴에 자극이 되도록 마지막 순간에 반동을 준다.

### 3. 앉아서 방광경(등근육) 늘리기



짧어지는 체조이다. 나이가 들수록 방광경이 굳으면서 신장이 안 좋아지고 방광의 기능이 나빠진다. 방광경은 머리 뒤쪽에서 발바닥까지 척추의 좌우로 길게 이어져 있는 경락이다. 이 경락이 굳어 기운이 통하지 않으면 몸이 잘 굽혀지지 않고 유연성이 떨어진다.

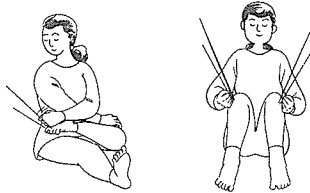
앉아서 다리를 모아 앞으로 길게 뻗는다. 손으로 무릎을 잡고 몸에 가볍게 반동을 주면서 3~5회 앞으로 숙였다 제자리로 돌아 온다. 이때 의식은 단전에 둔다.

양손을 깍지 끼고 손바닥이 하늘을 바라보도록 팔을 쭉 뻗은 후, 숨을 내쉬면서 가슴이 허벅지에 닿도록 상체를 숙인다. 숨을 들이마시면서 상체를 세운다. 이 동작을 3~5회 반복한다.

방광경을 자극하고 발에 있는 관절들과 발바닥의 기

혈순환을 원활하게 함으로써 정맥을 통해 심장으로 나가는 피를 풍부하게 한다.

### 4. 발바닥 두드리기



온몸의 신경은 발바닥과 통해 있다. 발바닥을 골고루 두드리 주고 주물러 준다.

발바닥에는 온 몸으로 이어진 경락이 있다. 발바닥을 자극해 주면 혈액순환이 잘 되며 피로가 풀리고 온몸의 기능이 활성화 된다. 발이 건강해야 하루가 기쁘다.

### 겨울 앞에서 세동작

### 5. 머리를 시원하게 풀기

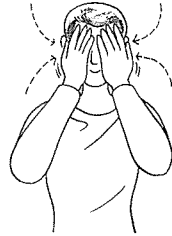
머리가 맑으면 하루가 상쾌해진다. 머리 끝에서부터 귀 주변머리를 전체적으로 가볍게 두드린다. 목과 머리를 두드리면 밤새 굳어 있던 근육이 풀리면서 머리로 올라가는 피의 흐름이 원활해지고 근육에 짓눌려 있던 신경들도 풀리면서 머리의 기혈순환이 전반적으로 좋아진다.

아픈 곳을 찾아서 더 강하게 자극한다. 목이 빠근하면 목도 가볍게 두드려 준다.

어깨에서 귀선을 타고 머리로 올라가는 경동맥을 가

볍게 눌러서 지긋이 풀어 주면 머리가 한결 개운해진다.

### 6. 눈과 얼굴 마사지



눈 주변을 가볍게 두드리 주고 양 손을 비벼서 얼굴을 골고루 마사지한다. 눈이 맑아야 하루가 즐겁다. 피곤하면 눈이 무겁고 심하면 눈을 뜨기도 힘들어진다.

손바닥이나 주먹을 가볍게 그려주고 눈두덩과 이마를 톡톡 두드리 준다. 피곤할수록 심하게 아프다. 지긋이 누른 채 시계 방향으로 돌려서 풀어 줘도 좋다.

손바닥을 뜨겁게 비벼서 얼굴을 문질러 준다. 기운으로 세수하는 것이다. 손바닥을 다시 한 번 뜨겁게 비벼 머리를 쓸어 준 후 온몸을 가볍게 쓸어 내린다.

### 7. 겨울 앞에서 웃는 연습하기

겨울 앞에서 웃는 연습을 한다. 이히히익 입을 크게 벌리고 갖가지 얼굴을 만들어 본다. 웃는 연습도 해봐야 잘 웃는다. 씨익 웃으며 하루를 출발하면 하루 일이 다 즐겁다. 