

몸과 마음의 힘을 기르는 행공 3

남 소 연
단학선원 홍보부

이 달의 행공은 좌우의 균형을 회복하는 행공이다. 좌우의 균형은 인체에서 매우 중요하다. 좌우가 균형적으로 발달해야 올바른 자세도 나오고 운기도 잘 된다. 그러나 좌우의 균형은 단전에 힘이 있어야 유지된다.

행공은 단전호흡보다 힘이 많이 드는 편이다. 그러나 단전호흡보다 효과적이면서 부작용이 거의 없다. 무엇보다 행공은 자기가 땀을 흘린 만큼 몸을 건강하게 하고 인내심을 길러 준다.

처음에는 힘들고 견디기 어렵지만 점차 익숙해지면 어려운 동작을 하면서도 자연스럽게 단전호흡이 이루어진다. 또 자연스럽게 운기가 되고 명상이 된다.

행공을 잘 하는 요령

행공을 잘 하려면 정확한 동작을 취해야 한다. 여기서 안내하는 대로 가장 정확한 동작을 취하려 할 때 처음에는 힘들지만 나중에는 오히려 힘이 덜 들게 된다.

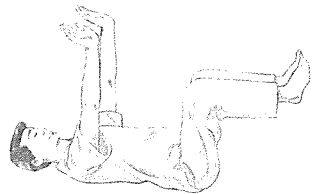
또한 행공을 하기에 앞서 다리와 팔, 허리를 적당히 풀어 주면 행공을 하는데 많은 도움이 된다. 다리가 무겁게 느껴지는 사람들은 평소에 발끝 두드리기를 많이 하는 것이 좋다. 자리에 눕거나 앉아서 양손을 단전 앞에 겹쳐 엮고 발끝을 두드린다. 발이 무겁게 느껴지는 것은 다리로 통하는 경락이 막히고 혈이 막혀 있는 것이

므로 힘들더라도 5분에서 10분이상 목표를 정해 놓고 한다. 장을 푸는 효과도 있으므로 규칙적으로 해두면 행공에 많은 도움이 된다.

누워서 하는 행공들은 뱃심이 많이 들어가므로 평소에 윗몸 일으키기를 한다. 한 번에 많이 하는 것보다는 자신에게 적당하게 규칙적으로 하면 뱃심이 길러진다.

아마도 행공을 계속 해보고 있는 독자들은 이것이 쉽지 않다는 것을 느꼈으리라 예상된다. 기초 단계의 행공 동작들은 주로 허리를 강화하는 것들이므로 당연히 힘이 든다. 그러나 행공도 몸에 익숙해지면 아주 재미있다. 자기의 한계를 넘는 성취감과 자기안의 새로운 가능성을 확인하는 즐거움이 있다.

행공1번 자세



이 자세는 지난 달의 기초 행공 2단계의 4번 자세와 같다. 손목 관절, 어깨 관절, 고관절, 무릎 관절, 발목 관절은 90도로 꺾고 단전호흡을 한다. 지난 달에 동작을 해보아 알겠지만 처음에는 배가 마구 떨리고 다리가 떨어져 나갈 것처럼 아프기도 하다.

그러나 조금씩 기운이 통하면서 다리와 팔이 공기에 파묻히는 듯한 감각이 생긴다. 때로는 아랫배 단전 부위가 아니라 배의 여러 부분을 돌면서 미세한 진동이 올 수도 있다. 이것을 부분 진동이라고 하는데 그 부위에 막혔던 기운이 풀리면서 생기는 현상이다.

손바닥 장심과 발바닥 용천에 의식을 집중하고 숨이 들어오고 나가는 것을 느낀다. 점차 장심과 용천에서 들어 온 기운이 단전에서 하나가 되도록 한다. 단전에 의식을 집중하고 팔과 다리, 명문으로 기운이 들어와 단전에서 삼태극을 이루며 기운이 크게 합쳐진다고 생각한다. 진기를 터득할 수 있다.

행공2번 자세



1번 자세에서 머리를 들고 몸을 왼쪽으로 45도 기울여 호흡한다. 45도의 각도가 제대로 되지 않으면 동작을 취하기가 힘드므로 정확한 동작을 취하고 행공하는 것이 좋다. 1번 자세에서 느낀 기 감각을 그대로 가지고 기운을 타면서 하면 의외로 자세가 안정 된다.

원팔과 왼쪽 몸통, 원다리로 기운이 강하게 이어진다.

손목은 정확히 90도에 가깝게 꺾고, 시선은 단전을 향하면서 다리 쪽에 의식을 집중하며 숨을 관찰한다. 익숙해지면 온 몸에 기운이 감돈다.

목뼈에 이상이 있거나 노약자의 경우는 목을 들고 있기 힘들다. 이때는 억지로 하지 말고 1번 행공 자세로 들어가 휴식한다. 고관절이나 팔이 아파도 참고 버티는 것이 좋다. 몸의 왼쪽 부분, 단전, 골반, 고관절, 콩팥 및 위장의 기능이 강화된다.

행공3번 자세



천천히 몸을 오른쪽으로 움직여 2번 자세와 몸을 반대로 한다. 머리를 들고 오른쪽으로 45도 기울여 호흡한다. 몸의 오른쪽 부분 단전, 골반, 콩팥 및 간장의 기능이 강화된다.

행공4번 자세

행공 1번 자세와 같다. 손바닥 장심과 발바닥 용천을 통해 숨과 함께 기운이 들락날락하는 것을 느낀다. 단전에 의식을 집중하고 있으면 팔과 다리, 명문으로 들어온 기운이 단전에서 크게 삼태극을 이루며 합쳐진다.

행공5번 자세



기초 행공 2단계 5번 자세와 같다. 양다리를 천천히 내리면서 책상다리를 하고 양손은 단전에 내려 놓는다. 손바닥에서 따뜻한 빛이 나와서 배 안을 전체적으로 고르게 비추어 준다고 생각한다. 숨을 들이마실 때는 명문혈을 통해 기운이 들어와 하단전에 모이고, 내실 때는 하단전에서 명문혈로 기운이 빠져나가도록 명문혈과 단전을 느끼면서 호흡한다. 마음의 눈으로 단전을 바라보면 명문혈로 들어오는 기운이 점점 뜨거워지면서 아랫배가 후끈 달아 오른다. [2]

제6차 전국장내 기생총 감영률 실태조사

기생총 실태조사
국민건강 지표된다

• 보건복지부 · 한국건강관리협회