

몸과 마음의 힘을 기르는 행공

남 소 연
단학선원 홍보부

이 번 호부터 여러 가지 행공(行功) 중 독자 여러분이 따라할 수 있는 기초 행공과 중급 행공을 2단계로 나누어 연재하고자 한다.

오늘 소개할 기초 행공은 항상 피로에 시달리는 현대인들이 “몸과 마음의 이완”이란 것이 무엇인지 몸으로 직접 경험하게 해주는 쉬운 수련법이다.

조용히 누워 있을 만한 공간, 그리고 아무 걱정없이 쉴 수 있는 30분의 여유, 이 두가지만 갖추어져 있다면 어디서든지 할 수 있다.

방법

행공 수련에 들어가기 전에 우선 약 10분간 몸을 털어 주고 돌려 주고 늘어 주는 동작들로 온몸을 충분히 풀어 준다. 그리고 나서 바닥에 편안히 눕는다. 몸도 마음도 긴장된 부분이 없도록 한다.

양발을 45도 정도로 자연스럽게 벌리고 양 손바닥이 하늘로 가게 하여 양팔도 편안하게 내려놓는다. 눈을 지긋이 감아 본다. 3~4번 정도 가슴으로 편안하게 코로 숨을 들이마시고 입으로 “호-”하고 내쉰다.

이 행공은 피로에 지친 몸을 이완하는데 그 목적이 있으므로 단전호흡을 한다는 생각보다는 몸을 쉬어준다는 마음으로 편안하게 한다. 한 동작에 5분 정도를 기준으로

적당히 상황에 맞게 행공시간을 조절한다.

행공 1번 자세



편안히 누운 자세에서 양손을 겹치거나 엄지는 엄지끼리 검지는 검지끼리 마주하여 단전 위에 가볍게 올려 놓는다.

얼굴에서 발끝까지 몸의 각 부분에 차례로 집중해 가면서 몸을 편안하게 이완시킨다. 의식을 다음과 같이 이동시킨다. -얼굴에서 목, 목에서 가슴, 가슴에서 배, 배에서 배꼽을 지나 단전으로 들어간다.

단전으로 들어갔던 의식이 따뜻한 열기가 되어 가슴으로 나와 가슴에서 양 어깨로, 어깨에서 팔꿈치, 팔목을 거쳐 손바닥으로, 손바닥에서 다시 단전으로 들어간다. 단전에서 은은하면서도 밝은 빛이 흘러나와 양쪽 허벅지를 타고 무릎, 장딴지, 발목, 발가락 끝까지 이동한다.

발바닥에서 다리 뒤쪽을 타고 엉덩이를 지나 허리로, 허리에서 다시 손을 얹어 놓은 단전으로 빛이 들어가면서 몸이 아주 편안해진다. 편안한 마음으로 긴장을 풀고 집중이 되면 의식의 눈을 통해 자신의 모습을 전체적으로 바라본다.

행공 2번 자세



1번 행공 자세에서 그대로 왼발을 움직여 오른 무릎 옆에 오도록 세운다. 왼손은 왼쪽 단전 부위에 그대로 두고 오른손은 엄지를 안으로 가게 하여 말아쥐고 뒷머리 중간이나 머리 끝을 고인다.

머리를 고이면 초보자들의 경우 기가 머리로 역상하는 것을 방지할 수 있다. 인체 역학상 이 자세에서 자연스럽게 기가 단전으로 모이게 된다.

평상시에 하던 대로 자연스럽게 호흡을 반복한다. 가만히 내 몸을 바라보면서 숨이 어떻게 쉬어지고 있는지 한 번 느껴 본다.

숨이 가슴으로 쉬어지고 있는지, 아랫배로 쉬어지고 있는지 가만히 느껴 보는 것이다.

가슴으로 호흡을 해도 좋고, 아랫배로 호흡을 해도 좋다. 숨을 쉬다 보면 몸 전체가 저절로 뿌듯해지는 것을 느낄 수 있다. 계속 들이쉬고 내쉬면서 몸의 느낌에 집중한다. 집중이 잘 안되면 앞의 행공처럼 부분 내관(마음의 눈으로 몸을 부분적으로 훑어보는 것)을 다시 반복한다.

행공 3번 자세

2번 행공에서 손과 발의



위치를 반대로 바꾼다. 다시 몸에서 일어나는 느낌을 반복해서 바라본다. 몸으로 숨을 들이쉬고 그 숨을 다리 쪽으로 내신다 생각하면서 의식을 계속 호흡에 집중한다. 이윽고 몸에서 다리 쪽으로 뚝뚝 내려가는 느낌이 든다. 동시에 머리 속까지 편안하게 이완되는 것을 느낄 수 있다.

행공 4번 자세



편안히 누운 자세에서 양 무릎을 45도 정도로 세우고 2번 행공과 같이 왼손은 왼쪽 단전 위에, 오른손은 목 뒤를 고인다. 호흡을 계속 반복하면서 단전에 의식을 모아준다. 온몸에 있었던 느낌이 서서히 단전 속으로 모여든다.

계속 호흡을 반복하면서 호흡을 할 때마다 몸에서 일어나는 느낌이 서서히 단전 속으로 모여든다. 계속 호흡을 반복하면서 호흡을 할 때마다 몸에서 일어나는 느낌에 의식을 집중한다.

행공 5번 자세

행공 4번 자세에서 그대로



양손의 자세를 바꾸어 준다. 이제 아랫배의 느낌이 충분히, 더 깊게 느껴질 것이다. 그 느낌을 계속 유지하면서 숨을 아랫배까지 한 번 깊게 쉬어 준다. 숨을 평상시보다 좀 깊이 크게 쉰다고 생각한다. 계속 아랫배까지 의식을 집중하여 숨을 들이쉬고 내어 쉬고를 반복한다.

호흡을 너무 크게 하려고 애쓰지 않는다. 숨이 들어오고 나가는 느낌 하나 하나에 집중한다. 그 느낌이 없어지기도 하고 없어졌다가 다시 생기기도 한다.

한참 반복해서 호흡에 열중하다 보면 저절로 느낌이 일어난다. 우주의 맑은 에너지가 온 몸으로 감도는 느낌이다. 몸이 아주 편안하고 맑아지게 된다.

요 고

1. 온몸의 피로가 풀린다.
2. 자율신경을 조절해 불안감과 초조감을 해소할 수 있다.
3. 어깨, 등, 배 등 전신의 굳어 있는 근육이 이완되어 기혈 순환이 원활해진다.
4. 척추를 부드럽게 하여 자연 교정이 가능하다.
5. 자신을 바라보는 의식의 눈을 열고 기감각을 회복함으로써 축기(畜氣)의 초보 단계에 들어갈 수 있다. **[Z]**