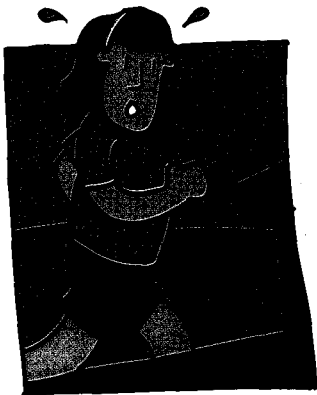


# 호흡만으로 살을 뺀다?

이유명호 / 남강한의원 원장(다이어트 자습서 <살에게 말을 걸어봐> 저자)



**살**과 머리가 크게 한판 붙어서 원수가 되는 싸움은? '살수대첩'이다. 강감찬 장군과는 전혀 상관 없이 감정과 이성의 내전 또는 몸과 마음의 불화를 말한다. 머리속 뇌는 무려 140억

개의 세포에 회로가 얽혀있는 신경이라는 통신망을 가지고 몸과 실시간 통신을 한다. 온몸에는 60조가 넘는 세포가 있고 그 작은 세포 하나 하나가 모두 감정을 느끼고 있다. 그러니 머리가 몸과 서로 협조를 잘하면 호르몬이라는 묘약을 보내 아귀같은 배고픔도 이길수 있고 욕망에 휘둘리지도 않는 굳센 마음이 된다. 이렇게 마음을 다스릴 수 있어야 몸에 쌓여있는 살도 실타래 풀리듯이 살살 풀어 낼 수 있다.

몸과 마음을 조율하는 방법은 호흡에 달려있다. 호흡은 폐로만 하는 걸로 아는데 몸의 세포 단위에서 다 호흡을 한다. 몸은 위로는 코와 백희 아래로는 항문이 뚫린 가죽자루이다.

신선한 생기를 집어 넣을 때는 위는 열고 아래는 닫아야 한다. 반대로 탁해진 기운을 내보내려면 위는 막고 아래쪽의 나가는 구멍을 열어야 한다. 항문을 닫고 숨을 들이

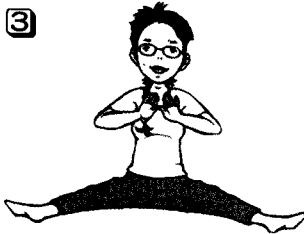
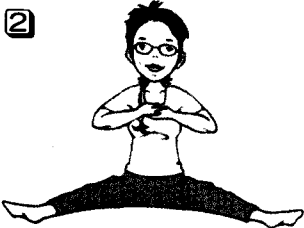
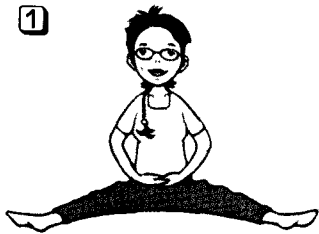
마시면 머리 꼭대기 백희혈이 벌어지며 뇌척수액이 밀려들어온다. 숨을 내실 때는 백희가 닫히고 기가 내려가며 골반 쪽으로 밀려가 항문이 열린다. 이렇게 머리와 골반이 백희와 항문을 열고 닫으면서 호흡을 하면서 척추를 따라 뇌척수액도 같이 순환시킨다.

보통 일반인들은 책상다리로 앉아 조용히 숨을 쉬면 된다. 그러나 스트레스가 쌓이며 혈압이 높거나 몸에 살이 찌는 음체질은 보다 동적인 숨쉬기가 더 필요하다. 평소에 안쓰는 근육을 움직이면서 온몸을 펴주고 감상선을 자극시켜 신진대사율을 높여 살도 풀어내고 아울러 뇌호흡도 함께하여 일거 오득이 되는 학호흡(鶴呼吸)을 해보자. 헬스클럽 갈 돈도 만만치 않고 따로 시간을 내서 운동하기도 버겁고 장소도 마땅찮아 마음은 있으되 주저하고 있는 사람들은 걱정 붙들어 매시라. 독학으로 몸에 익혀 하루에 100번씩만 학호흡을 실천한다면 몸과 마음의 내전은 그치고 스트레스도 풀리며 저절로 가벼워져 학처럼 우아하게 날수 있을 것이다.

학호흡은 팔 뒤쪽, 등, 어깨, 옆구리, 엉덩이, 허벅지 뒤쪽 등 쓰지 않아서 늘어난 있는 근육을 최대한 수축하게 한다. 수축하

“ 몸과 마음을 조율하는 방법은 호흡에 달려있다.  
 호흡은 폐로만 하는 걸로 아는데 몸의 세포 단위에서 다 호흡을 한다.  
 몸은 위로는 코와 백희 아래로는 항문이 뚫린 가죽자루이다.  
 신선한 생기를 집어 넣을 때는 위는 열고 아래는 닫아야 한다. ”

### 호흡 순서



1. 우선 다리를 활짝 벌리고 앉는다. 두 손을 포개어 볼두영위에 놓고 호흡을 아랫배로부터 끌어 올린다.
2. 고개는 약간 뒤로 젖히면서 두손을 천천히 호흡에 따라 들어 올려 가슴에 머문다.
3. 풀이마신 숨은 가슴을 지나 목젓의 갑상선을 올린다.
4. 양팔을 옆으로 쭉 밀면서 기운이 손끝으로 뻗치게 한다.
5. 숨을 내쉬는 동시에 <음.....>하는 소리로 몸 속을 노래하듯 진동시킨다.
6. 서서히 숨을 내쉬면서 상체를 굽힌다. 팔이 뒤로 젖혀지면서 학날개가 활짝 퍼진 모양이 된다.

는 곳이 운동이 된다는 것을 기억하자. 풍만한 사람의 경우 무릎관절에 무리가 없으면서 정(靜)적인 호흡과 동(動)적인 수축운동을 같이 할 수 있으며 앉아서도, 서서도 별다른 공간의 제약 없이 할 수 있어 놀라운 효과를 볼 수 있다. 연습, 또 연습하자. 다리를 벌리면 뒤쪽 근육이 수축한다. 팔도 어깨도 마찬가지로. 학처럼 힘껏 날개를 펴고 퍼덕여 보자.

이제부터 살수대첩을 종식시켜 몸의 평화와 안녕을 찾기 위해 호흡을 의식적으로 해야한다. 조용히 호흡을 하면서 마치 내시경으로 몸 속을 들여다보는 것처럼 상상해보라. 막히고 멎쳐서 아픈 곳을 심안(心眼)으로 바라보고 진심으로 살을 풀겠다는 염(念)을 하면 소원이 이루어진다.

못할 것, 안 될 것이라는 부정적인 생각을 몰아내고 그 자리에 건강하고 긍정적인 기운을 채우는 것이 호흡이고, 명상이며, 자가 치유이다. **15**