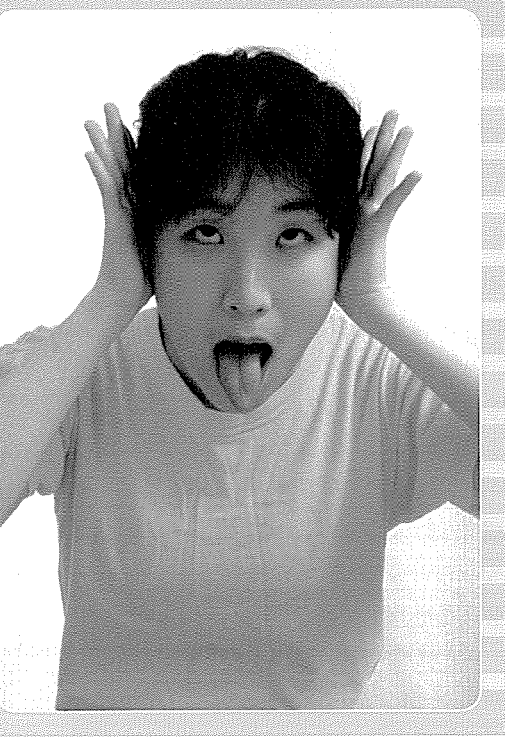
금연을 돕는 요가



첫번째, 심호흡을 해보자

스트레스를 받거나 갑자기 담배를 피우고 싶은 마음이 드는 순간 심호흡을 해보자. 호흡은 언제 어디서나 할 수 있고 특별한 표시도 나지 않는 효과적이면서도 편리한 방법이다. 갑자기 스트레스의 상황에 부딪히면 깊게 들이마시고 내쉬는 심호흡을 해보자. 심호흡을 하면서 현재의 상황에서 잠시 벗어나 들이쉬고 내쉬는 호흡에만 집중을 한다. 심호흡은 스트레스로 인해서 긴장되어 있는 몸과 마음을 가라앉혀주어 담배를 피우고 싶다는 욕구를 줄이는데 큰 효과가 있다.

흡연은 전반적인 건강을 해치지만 그 중에서도 직접적으로 폐의 건강을 해친다. 요가자세는 흡연으로 인해 쌓인 몸 속의 노폐물과 독소를 배출시킨다. 또한 요가 자세는 폐와 오장육부를 강화하여 흡연으로 인해 약해지고 깨어진 몸의 균형을 바로 잡는다.

두번째, 규칙적인 요가 수련만이 유혹을 이기는 길

요가는 어떤 물질에 대한 집착이라고 할 수 있는 중독상태에서 벗어나 각자가 가지고 있는 생명력과 면역성을 일깨워준다. 요가 수련은 건강에 필요한 매일매일의 습관을 강화시켜준다.

담배를 피우고 싶은 상황에 부딪히면 먼저 심호흡을 하고서 다음의 자세를 가볍게 해보자.

목 운동

◦◦◦ 방법

① 천천히 고개를 뒤로 떨구어서 왼쪽, 오른쪽으로 여러 번 움직인다.

② 좌우 교대로 3-5회씩 목을 돌린다.

③ 가능한 천천히, 그리고 호흡을 부드럽게 하면서 좌우 30-50회씩 한다.

◦◦◦ 효과

① 굳은 목과 어깨를 풀어주어 졸음을 쫓고 머리가 맑아진다.

② 꾸준히 하면 간장, 쓸개에도 좋다.

얼굴혈 풀기

◦◦◦ 방법

① 두 손을 얼굴에 대고 손바닥으로 누르듯이 비벼준다.

② 이마, 눈썹 위, 광대뼈, 볼 , 턱 모두를 누르고 비비면서 문질러준다.

◦◦◦ 효과

간, 폐, 대장 등 모든 오장육부와 연결이 되어 있는 얼굴을 풀어줌으로써 몸과 마음의 긴장이 해소된다.

사자 자세

◦◦◦ 방법

① 무릎을 꿇고 앉아 손을 무릎 위에 둔다(의자에 앉아서 해도 된다).

② 숨을 들이 마셨다가 빠르게 내쉬면서 혀를 아래쪽으로 최대한 빼내고 눈을 위로 치켜 뜬다.
입과 눈은 최대한 크게 벌린다. 두 팔은 앞으로 뻗고 손가락을 쫙 벌린다. 이 모든 것을 동시에 해야 한다.

③ 5~10초 정도 혀를 뺀 채 머무르다가 천천히 처음 자세로 돌아온다.

◦◦◦ 효과

① 심장과 소장의 기운을 활발하게 해주며 , 스트레스 및 정신적 압박을 느낄 때 하면 카타르시스의 효과가 있다.

② 뇌하수체를 자극하여 각종 호르몬 분비를 왕성하게 하므로 신체의 항상성 유지에 큰 역할을 한다.

③ 심장과 소장을 튼튼하게 해주며 목소리가 좋아진다. 또한 우리 몸에서 가장 풀기 힘든 부분의 하나인 얼굴과 목구멍 근육의 긴장을 효율적으로 풀 수 있다.

위 내용은 사단법인 홍익요가협회와의 사전 협의 하에 발췌하였습니다. (www. yogahi.com/02-333-2350)