

증상에 따른 요가

요통 체조

바로 누워서 양손은 양 가슴위로 올려두는데 손목을 비틀어서 손바닥이 천장 쪽을 향하도록 하고 팔꿈치는 뒤로 젖힌다. 두 다리는 발뒤꿈치를 서로 맞붙이고 무릎으로 바닥을 누른다. 숨을 내쉬면서 명치를 들어올리는데 이 때 양 무릎은 힘을 주어 바닥을 누르고 양 골반은 서로 안쪽으로 잡아당긴다. 팔꿈치도 바닥을 세게 누른다.

⇒ 효과 : 몸통을 떠 버치고 있는 골반의 힘이 약해지면 역학적으로 요추 4번의 힘이 빠지게 된다. 이 체조는 골반력을 강화시켜서 허리뼈 4번의 힘을 강화시키고 그 위치를 정돈시켜주는 체조이다.

옆드려서 양발가락을 몸통 쪽으로 끌어당기는데 새끼발가락 쪽을 더 끌어 당긴다. 양손은 주먹을 잡고 손목을 비틀면서 양겨드랑 속으로 집어 넣는다. 양어깨는 바닥을 누르고 턱은 당긴다. 등 쪽에 힘을 주고 양발을 급히 올렸다 내렸다 하는데 숨을 내쉴 때 올린다. 발을 왼쪽으로 이동하면서 5회 오른쪽으로 이동하면서 5회 실시한다.

⇒ 효과 : 몸의 중심이 위쪽으로 올라가게 되면 인체는 구조적으로 요추 1번의 힘이 동일 방향으로 작용되어진다. 이 체조는 어깨에 힘을 빼주며 허리힘을 강화시키는 체조인데, 이때 몸의 중심이 아래로 내려오게 되어서 허리뼈 1번에 미치는 힘의 작용방향이 정돈되며 등뼈 전체의 전·후방 이상을 해소시키는 효과가 있다.

노이로제 체조

바로 누워서 발가락을 몸통 쪽으로 끌어당기고 무릎 뒤쪽에 힘을 주어 양발을 넓게 벌린다. 양손은 가슴 앞으로 합장을 하고 팔꿈치를 옆으로 편다. 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 상체와 양발을 들어올리는데 상체를 좀 더 높이 들어올린다. 힘이 아랫배에 모이도록 해서 양발을 상하로 교차시키는데 숨을 내쉬면서 왼쪽 다리를 내리고 다음에는 교차해서 오른쪽 다리를 내리고 발이 마루에 닿지 않도록 반복한다.

⇒ 효과 : 이 체조는 복근을 강화시켜서 심호흡이 되게끔 하고 몸의 중심을 잡아주므로 마음이 편안해진다.

엎드려서 발가락을 끌어당기고 발목에 힘을 준다. 양손을 등뒤로 합장하는데 손가락이 머리 쪽 방향을 향하도록 한다. 턱은 당겨서 머리 정수리를 밀어 올린다. 숨을 내쉬면서 상체와 두 다리를 천정 쪽으로 들어 올린다. 다시 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 양 팔꿈치를 천정 쪽으로 높이 치켜올려서 2~3초 참고 있다가 급히 힘을 뺀다. 이것을 5~6회 반복한다.

⇒ 효과 : 불안할 때는 중심이 위로 올라가서 상기형이 되어 어깨 가슴 등 쪽이 굳어있다. 이 체조는 이곳에 자극을 주어서 급히 힘을 빼므로 이 곳 힘이 분산되면서 상기형이 수정된다. 이 때 마음이 안정되어진다.

불면증 체조

바로 누워서 양발을 어깨폭으로 벌려두고 무릎을 세워서 발은 바닥을 누른다. 양손은 주먹을 잡고 팔꿈치를 L자 형태로 접어서 주먹이 위쪽 방향으로 향하게끔 둔다. 팔꿈치와 주먹으로 바닥을 누르고 엉덩이를 높이 들어올린 다음, 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 머리 뒤쪽은 바닥을 누르고 어깨가 바닥에서 떨어지도록 번쩍 들어올려서 2~3초 참고 있다가 어깨만 급히 떨어뜨린다. 3~5회 반복한다.

⇒ 효과 : 불면증은 두개골 봉합부가 과하게 조여져 있으므로 뇌 세포가 긴장상태에 놓여있다. 이 체조는 두개골을 느슨히 이완시켜 주기 때문에 정신적으로 안정이 되어서 졸음이 오게 된다.

엎드려서 양팔을 앞으로 펴고 엄지손가락을 안으로 해서 주먹을 잡는다. 두 다리는 펴둔 채 발가락을 끌어당긴다. 머리는 천장을 쳐다보고 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 아랫배만 바닥에 붙인 채 팔다리와 머리를 동시에 들어올려서 팔과 다리를 안팎으로 강하게 비튼다. 1초 간격으로 숨을 내쉬면서 행하고 숨이 차면 팔다리를 내렸다가 다시 반복하는데 3~4회 한다.

⇒ 효과 : 잠이 오지 않을 때는 교감신경이 작용하고 있는데 이 때는 손목·발목·팔다리가 경직되어 있다. 이 체조는 손목·발목·팔·다리의 힘을 빼서 이완시켜 주므로 부교감 신경기능이 높아지게 된다. ㉠

〈출처 : 대한요가학회〉