

피로와 스트레스 푸는 간단요가

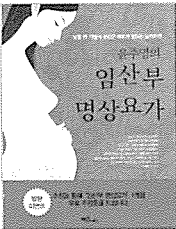
글|윤주영(한국명상요가센터 원장)

심신의 피로와 스트레스를 개운하게 풀 수 있는 요가 동작입니다. 그러나 이 동작을 하기 전에 먼저 준비해야 할 것이 있습니다.

일단 눈을 들어 최대한 먼 곳을 보세요. 창이 있다면 창 너머 먼 곳을 보아서 집중으로 인한 이마와 미간의 긴장을 풀어놓으세요. 미간의 긴장을 풀 뒤 눈을 감고 오른손을 왼쪽 어깨에 얹고 어깨 저속 뿌리 깊이 박혀있는 빠근한 긴장의 정도를 느껴보고 마음으로부터 풀어놓습니다. 반대쪽도 똑같이 해줍니다.

미간과 어깨의 긴장이 풀어지면 쇄골과 가슴쪽의 호흡이 아래쪽으로 차분히 가라앉는 것이 느껴질 겁니다. 이렇게 기본적으로 이완, 호흡을 통해 심신이 편안한 가운데 다음 동작들을 시작합니다.

동작 중에는 욕심을 내 무리하지 말고 천천히 움직이면서 기분 좋은 적당한 자극을 잘 느끼도록 하고 동작 후에는 풀어지는 자극이 완전히 사라질 때까지 잘 느끼도록 합니다. 이렇게만 해 준다면 피로와 스트레스를 정말 요가 한 동작으로 감쪽같이 날려버릴 수 있을 것입니다.

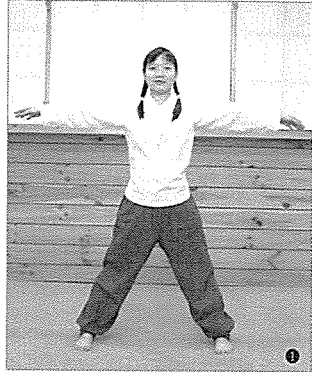


* 이 글을 쓴 윤주영 원장은 세명대 평생교육원, 통일여고, 광명시 평생교육원 등에 출강하고 있으며, KBS, MBC, EBS, 케이블 TV, <다솜방송> 등 다수의 요가 프로그램을 촬영하였습니다. 저서로는 임신부요가책 <윤주영의 임신부 명상요가>, 어린이 요가책 <정혜랑 즐겁게 배우는 어린이 요가> 등이 있습니다.

(문의 : www.zenyoga.co.kr, 02-522-0122)

삼각자세 변형

- 순서
1. 발을 어깨넓이보다 넓게 벌리고 발끝은 11자로, 양 팔은 180도로 들어줍니다.
 2. 왼 팔을 수직으로 들어 천장을 찌를 듯이 쪽 뺀어서 등을 편 채 서서히 상체를 오른쪽으로 기울여줍니다. 오른손은 가능한 데까지 내려가 오른다리를 잡아주고, 왼팔은 귀에 닿게 하겠다는 마음으로 쪽 뺀어줍니다. 편안하게 호흡하면서 20초 정도 유지하다가 서서히 일어나서 풀어지는 자극을 잘 느끼며 쉬어줍니다. 반대쪽도 똑같이 해줍니다.

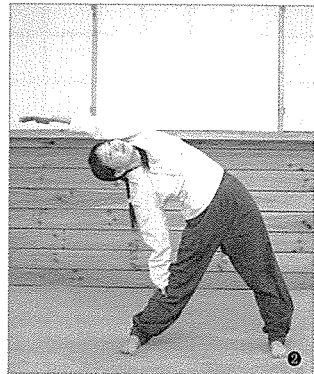


포인트 서서 하는 모든 동작의 준비자세에서는 첫째, 무릎을 펴고 둘째, 허리를 편다는 것을 잊지 마시기 바랍니다. 이렇게 하면 양 팔을 들었을 때 아랫배와 허리, 다리에 힘이 주어지면서 하체는 든든한 받침이 됩니다.

어깨의 힘을 풀어 양팔을 가법에 이완하면 상체는 든든한 받침 위에 살포시 엎어집니다. 기울일 때는 여전히 등을 편 채로 상체를 숙이지 말고 그대로 옆으로만 기울여 줍니다.

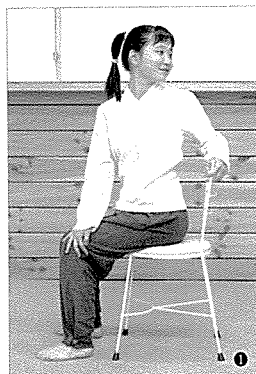
무릎을 펴주고 다리 안쪽과 아랫배의 균형 잡힌 힘을 느끼도록 합니다. 바르게 동작할 때 필요없는 힘은 풀어지고 호흡은 편안해집니다. 이 자세는 옆구리로부터 아랫배 깊이, 고관절, 다리까지 자극해 주며, 위로 어깨와 팔을 자극해 줍니다. 이렇게 몸의 측면을 자극하여 온몸을 풀어주고 전신의 피로를 회복시켜 줍니다.

자극을 잘 느끼면서 서두르지 말고 차분히 동작하세요. 동작 후에는 온몸이 풀어지는 자극, 특히 손끝, 발끝에 짜릿짜릿한 에너지의 흐름을 느껴보십시오.

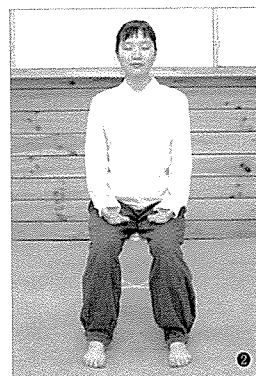


의자에 앉아 비틀기

- 순서 1. 의자에 앉아 양발을 어깨넓이로 벌려 11자로 나란히 해주고 무릎도 나란히 해줍니다. 오른손으로 원무릎을, 왼손으로 의자 등을 잡아 당겨주며 꼬리뼈부터 비틀어준다는 마음으로 서서히 비틀어줍니다. 시선은 등 뒤를 보고 자연스럽게 호흡하면서 20초~30초간 유지해줍니다. 반대쪽도 동일하게 해줍니다.
2. 서서히 정면으로 돌아와 양 손 무릎 위에 올려놓고 강렬하게 풀어져가는 자극을 잘 느끼며 쉬어줍니다. 전신이 풀어져가면서 점점 호흡이 깊어지고 편안해지는 것도 느껴봅니다.



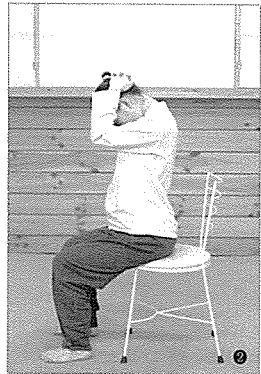
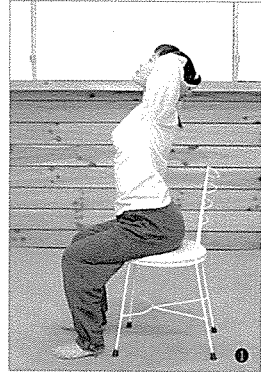
- 포인트** 현대인들은 서고 걷는 시간보다 의자에 앉아서 생활하는 시간이 훨씬 많습니다. 이로 인해 몸은 움직이지 않고, 장시간 고정된 자세로 신경을 혹사하게 됩니다. 이런 심신의 긴장을 한 동작으로 풀어줄 수 있는 것이 의자에 앉아 비틀기입니다. 특히 따로 운동할 시간을 못 내는 직장인들, 수험생들에게는 구세주와도 같은 동작이라고 할 수 있습니다.



이 동작은 전신과 내부 장기까지 자극해주는데 마치 빨래를 짜듯 비틀어줌으로써 온몸의 순환을 원활하게 해 주고, 더불어 골반, 고관절을 풀어 하체의 혈액순환도 원활하게 해줍니다. 제대로 효과를 보려면 첫째, 등을 펴고 둘째, 상체가 앞으로 쏠리지 않도록 해서 어깨 나란해지도록 합니다. 의자 잡아 비틀기는 앉거나 눕거나 엎드려서 하는 비틀기보다 자극이 훨씬 강합니다. 몸이 풀어지지 않은 분도 의자를 당겨주는 힘을 이용해서 동작을 더욱 바르고 깊게 해줄 수 있기 때문입니다. 동작 후 폭포수가 쏟아지듯 전신이 풀어지는 강렬한 자극을 느껴봅니다. 자극이 사라질 때까지 잘 느껴주다 보면 어느새 호흡도 깊고 편안해져 있어 심신이 기분 좋은 이완상태에 놓이게 됩니다.

의자에 앉아 어깨, 목 풀기

- 순서 1. 의자에 앉아 양발을 어깨넓이로 벌려 11자로 나란히 해주고 무릎도 나란히 해줍니다. 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼워 줍니다. 양손을 당겨주면서 팔꿈치를 벌리고 부드럽게 호흡하면서 서서히 상체를 뒤로 젖히고, 시선은 천장을 바라봅니다. 20초~30초간 편안하게 호흡하면서 유지해줍니다.
2. 서서히 풀어서 고개를 숙여주고 양쪽 팔꿈치 모아서 지그시 당겨 내립니다. 20~30초간 편안하게 호흡하면서 유지해준다가 양 손을 무릎 위에 올려 놓고 고개를 바로해서 풀어지는 자극을 잘 느끼며 쉬어줍니다.



포인트 하루 종일 전신이 긴장상태에 있다면 호흡은 얇고 거칠어지며 이로 인해 온몸은 순환장애를 일으키고, 순환장애는 피로와 스트레스를 더욱 가중시키는 악순환이 반복됩니다. 이 동작은 어깨, 팔, 등, 견갑골을 풀어 신경피로를 풀어주고 상기현상을 해소시켜 주며 어깨 목통증, 두통을 완화시켜줍니다.

이러한 효과를 보려면 ①번 자세에서 양 손을 당겨주는 힘을 이용해서 팔꿈치를 벌려주고 시선을 천장 멀리에 두어서 등과 가슴이 활짝 펴지도록 해야 합니다.

이때 어깨의 힘은 완전히 이완하고 호흡은 자꾸 부드럽게 풀어놓습니다.

②번 자세에서는 목 뒤 뿐만 아니라 척추 전체가 자극을 받을 수 있도록 등을 편 채 역시 어깨 힘을 완전히 이완시킨 상태에서 동작해주어야 합니다. †