

마음을 다스리는 요가 동작

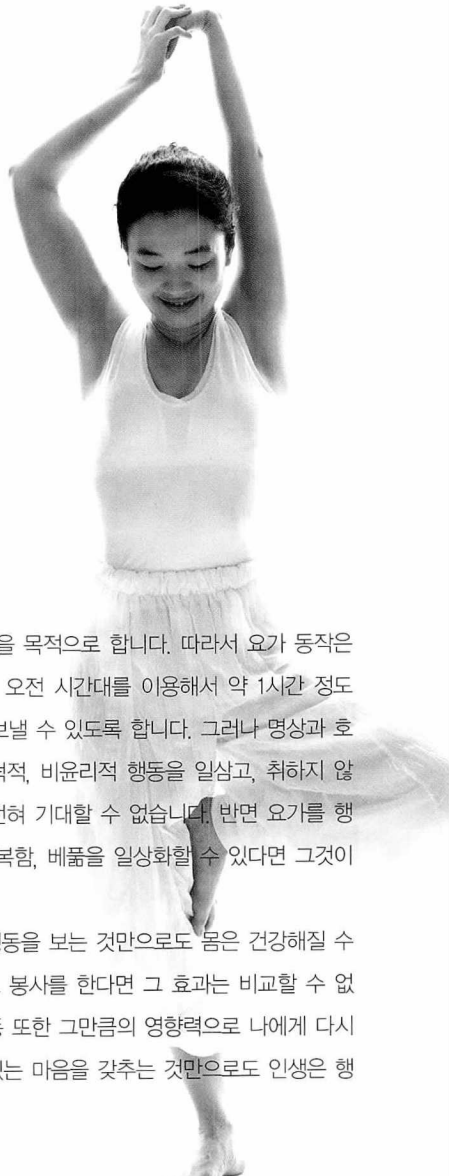
글|원정혜 / 사진|로가이아스튜디오

요가의 목적

요가는 동작보다 명상과 호흡을 통해서 마음을 잡는 것을 목적으로 합니다. 따라서 요가 동작은 명상과 호흡을 위한 준비단계로 보기도 합니다. 새벽이나 오전 시간대를 이용해서 약 1시간 정도 명상하시는 것은 몸과 마음이 정화되어 지혜로운 하루를 보낼 수 있도록 합니다. 그러나 명상과 호흡을 하고 나서도 타인을 배려하지 못하고, 이기적, 비도덕적, 비윤리적 행동을 일삼고, 취하지 않아야 하는 음식과 말, 행동을 일삼는다면 요가의 효과는 전혀 기대할 수 없습니다. 반면 요가를 행하지 않더라도 일상에서 늘 겸허한 마음으로 감사함과 행복함, 배움을 일상화할 수 있다면 그것이 곧 수행의 마음입니다.

'테레사 효과'에서도 볼 수 있듯이 타인이 하는 좋은 행동을 보는 것만으로도 몸은 건강해질 수 있는 여러 자극점을 갖게 됩니다. 스스로가 좋은 마음으로 봉사를 한다면 그 효과는 비교할 수 없을 정도로 커집니다. 반대로 타인에게 해가 되는 말과 행동 또한 그만큼의 영향력으로 나에게 다시 돌아오게 될 것입니다. 늘 겸허함과 봉사하고 배려할 수 있는 마음을 갖추는 것만으로도 인생은 행복으로 가득할 것입니다.

요가전도사로 잘 알려진 원정혜님은 현재 카이스트 대학과 고려대학교, 고려대학교 사회교육원 및 백화점 문화센터 등에 출강하고 있으며, 중앙선데이 컬럼을 연재중입니다.



집중을 통해 신성함으로 가는 길

양발을 모으고 정면을 보고 섭니다. 숨을 마시면서 양팔을 좌우로 벌려서 천장을 향하게 들되 양쪽 어깨를 최대한 당겨 올립니다. 왼발바닥이 오른쪽 무릎 안쪽에 닿게 합니다. 왼손을 주먹 쥐고 오른손바닥으로 왼쪽 주먹을 감싸 쥐어서 손목을 오른쪽으로 당깁니다. 숨을 멈춘 상태에서 항문 괄약근을 조이고 턱을 가슴으로 당깁니다. 마셨던 숨을 최대한 참았다가 숨을 내쉬면서 자세를 풉니다.

효과 손목, 어깨, 고관절의 기혈순환과 움직임이 원활해집니다. 몸체의 근육과 관절, 기혈순환의 균형이 맞춰지며, 집중력이 향상됩니다.



인내를 통해서 내면 바라보기

앉은 자세에서 오른쪽 뒷꿈치가 왼쪽 고관절을 향하게 합니다. 오른손으로 왼쪽 엄지발가락을 잡고 왼손은 왼쪽 고관절을 눌러 줍니다. 숨을 마시면서 왼다리를 들어 올리고 최대한 참았다가 숨을 내쉬면서 다리를 조금 더 몸통으로 당깁니다. 숨을 내쉬면서 자세를 풀어 줍니다. 반대도 같은 방법으로 실시합니다. 각 방향을 2-3회 정도 반복합니다.

효과 팔과 다리의 부종을 해소시켜 줍니다. 골반의 위치를 바로 잡아서 생식기와 하체의 순환을 원활하게 해줍니다.



열림과 겸허를 통해 자유 의식으로 가는 길

양팔꿈치를 구부리고 고개를 들어서 정면을 바라봅니다. (중추신경과 뇌신경의 순환을 잠시 잠가서 아득한 호흡이 행해지게 함으로써 자아의 틀을 내려놓는 방법입니다) 숨을 마시면서 왼다리 무릎을 펴서 다섯발가락이 정면을 향하게 하면서 오른다리를 천장으로 들되 발등이 바깥을 향하게 하고 5발가락을 벌립니다. (회음혈과 함께 임맥이 자극되어 양기가 활성화됩니다) 숨을 내쉬면서 내려옵니다.

효과 내면의 감정을 털어냄으로써 몸과 마음의 순환을 원활하게 해주어서 내적 외적 걸림을 제거합니다. 자연의 일부로서 아름답게 존재할 수 있는 몸체와 내면을 만들어 줍니다. ♯

