

11. 몸과 마음의 건강을 지켜주는 기공요법

학습목표

1. 기공요법의 원리 대해 이해할 수 있습니다
2. 쉬운 기공요법을 스스로 응용해 볼 수 있습니다.
3. 기공은 몸과 마음의 대화방법이라는 점을 알 수 있습니다.
4. 기공요법이 가진 스트레스 감소와 면역력 증강에 대한 효과를 이해할 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 알기 쉬운 기공요법
- ◆ 누구나 할 수 있는, 기를 쌓는 기공요법
- ◆ 몸과 마음의 요구에 귀를 기울이는 법
- ◆ 기공요법으로 스트레스와 면역력을 향상시키기

1. 알기 쉬운 기공요법

기공요법

보이지 않는 정신세계를 대상으로 하기 때문에
명상법이나 단전호흡법이 신비하게 느껴짐



기본적으로 우리 몸에 대한
관찰을 기반에 둔 것으로
형이상학적으로 어려운 수련을
의미하지 않으므로 어렵지 않음



1. 알기 쉬운 기공요법

인체 생명현상을 유지하는 원동력인 기를 다루어 질병의 예방과 치료에 사용하는 것 명상이나 단전호흡이 기공요법에 속함

기공요법
이란?

내기요법

환자 스스로 기 수련을 하는 내기 요법

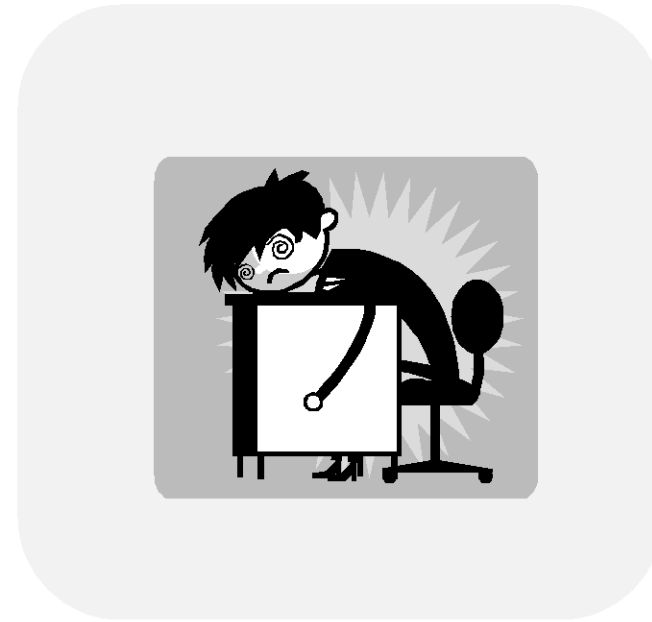
외기요법

의사의 내기를 환자에게 내뿜치게 하여 치료에 이용하는 외기요법

기공치료

일상적인 인간의 활동을 관찰해서 자연발생적으로 얻어진 결과 즉, 자신도 모르는 사이에 어떤 동작을 이용해서 불편한 증상을 해소하게 됨

1. 알기 쉬운 기공요법



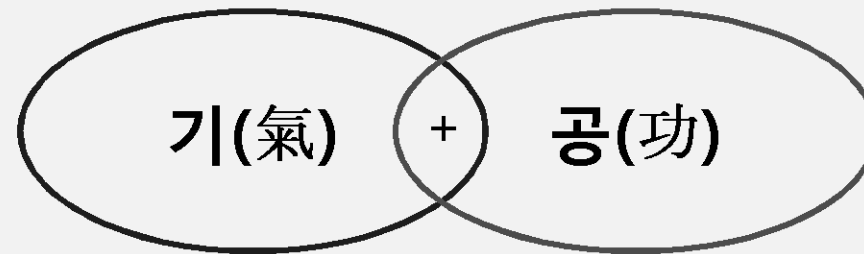
- 이러한 행동은 심리 또는 신체상 불변함을 해소하는 효과가 있음

- 이러한 현상을 치료로 이용하려고 노력, 점차 학문적인 형태로 갖춰진 것이 기공치료라 할 수 있음

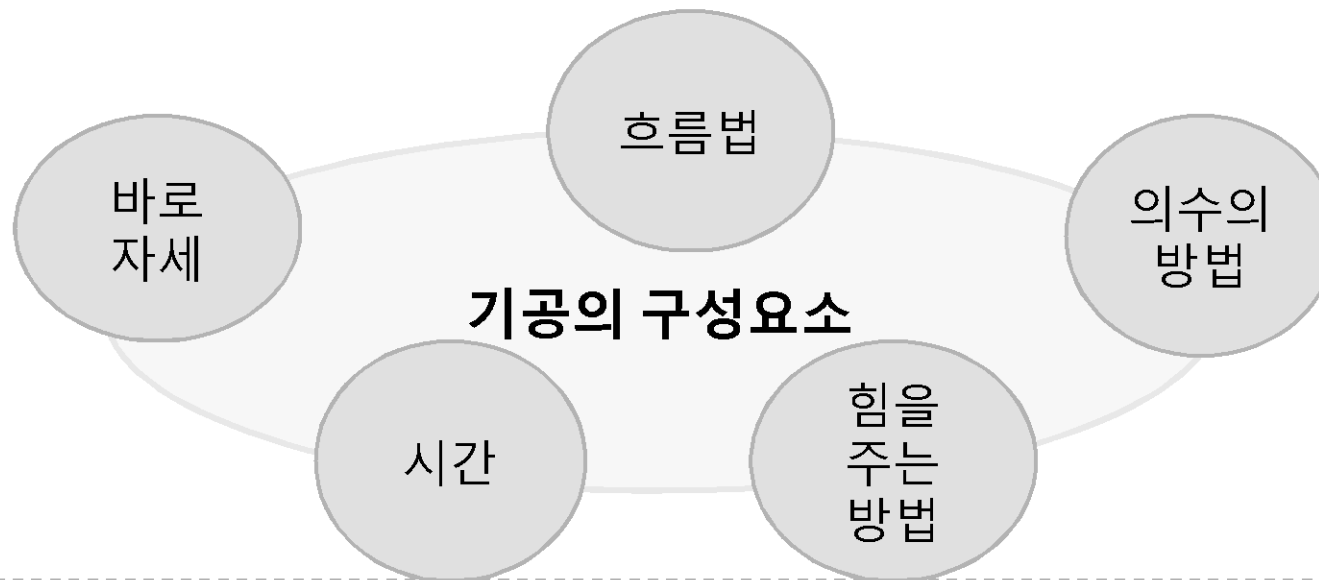


2. 누구나 할 수 있는, 기를 쌓는 기공요법

“기공(氣功)”



즉, 기공수련은 “기를 쌓는다”는 의미로 신비주의적인 특이능력의
개발이 아닌 몸과 마음의 수양이나 단련을 의미



2. 누구나 할 수 있는, 기를 쌓는 기공요법

마이법(摩耳法)



1. 맑은 날 해 뜨는 시간에 자리에서 일어나기
2. 양손을 양 귀에 밀착시키고 아래위로 14회 마찰하기
3. 귀가 멍멍하게 하지 않게 하고 다시 코를 눌러 끝내기
4. 오른손을 머리 위에서 왼쪽 귀까지 14회 쓰다듬기
5. 자세를 바꿔서 같은 방법으로 14회 시행하기
6. 양 구레나룻 부위를 잡아 당기기

의수((意守)란?

의식을 일정부위에 집중 시키는 것
기공수련을 하는 사람은 배꼽 밑 5~7.5cm에 기를 옮기는 의수를
자주 하게 됨

💡 신체 여러 부위에 각각 의수를 하여
기가 흩어지지 않고 집중하게 하는 것이 포인트!

2. 누구나 할 수 있는, 기를 쌓는 기공요법



기공법	정공	호흡조절이 중요
	동공	몸놀림에 따른 호흡을 조절하는 것이 중요

효과

대자연의 기운을 적절히 받아 인체 내 에너지로 전환시킴
호흡에 집중하는 동안 몸의 감각을 잘 알 수 있게 됨
고요한 정신의 세계로 몰입함으로 치료 효과가 나타남

3. 몸과 마음의 요구에 귀를 기울이자

기공요법에서 말하는 건강한 심리상태란?



학교

상사

경제

당장 필요 없는
걱정과 근심

“기(氣)를 효율적으로 사용해야 심신의 건강 유지 가능”



3. 몸과 마음의 요구에 귀를 기울이자

마음이 머무는 곳에 충실할 줄 알아야 함



마음의 여유를 가지고
머릿속, 뱃속, 다리 끝, 손 끝에
마음을 집중해 보세요~



인체 내의 기가 소모되는 것을 방지하는 방법
기공요법은 몸과 마음의 대화



정신적, 신체적
긴장감을 느끼
지 못함

자기조절 능력
상실 질병초래

자신의 몸과 마음의
느낌과 상태를 알고
그 감각을 잃지 않는
것이 중요

4. 기공요법으로 스트레스와 면역력을 향상시킨다

기공요법이 건강에 미치는 효과는?



스트레스를 풀어주고 면역력을 향상시킴

단전호흡 전 후 심신 상태의 변화와
코티졸, 면역글로불린 A의 변화량 측정

단전 호흡을 한 그룹,
코티졸(스트레스 관련 호르몬) 수치는 변화하지 않은 반면
면역글로불린 A (항체의 일종) 1.8배 증가



4. 기공요법으로 스트레스와 면역력을 향상시킨다

명상요법은 깊은 생리적인 이완상태와 더불어
매우 또렷한 각성 상태를 초래



산소 소모, 이산화탄소 배출, 호흡률,
호흡량 감소 심장박동이 느려지며
혈압은 낮은 수준 유지

동맥혈액에서 산성은 약간 증가, 유산염 수준 현저히 감소
전기피부반응 증가, 알파·세타 뇌파 출현

“스트레스에 시달리는 현대인의 건강에 유익”



매일 10분으로 스트레스 해소에 도움이 되는 10분 복식호흡법

- 편한 의자에 앉거나 침대에 누운 다음 의복을 느슨하게 풀고
안락한 분위기에서 복식호흡을 한다.
- 호흡을 할 때 자신의 손을 배에 놓고 코로 숨을 들이마실 때는 배가 앞으로
나오고, 입으로 숨을 내쉴 때는 배가 안으로 들어가는 것을 확인한다.
- 코로 숨을 들이쉬고 천천히 입으로 내쉬는 것을 반복하면서 숨을 내쉴 때
마다 자신이 갖고 있는 긴장이 입을 통해 빠져나간다고 상상을 한다.
- 동시에 자신의 신체가 느끼는 감각을 수동적으로 관찰해본다.



대추차를 복용하는 것도 도움

- 신경을 안정시키고 잠을 잘 오게 하며 허약체질을 개선하는 효과