

균형과 조화, 생명의 과학 아유르베다

| 비라모 |

이 글은 독일에서 수년간 “아름다운 여성을 위한 아유르베다 세미나”를 진행해오고 있는 한국인 비라모가 보내온 글입니다. 일상에서 사용할 수 있는 아유르베다 기법을 설명하고 워크샵도 열 예정입니다(편집자 주).

고대 인도의 전통 민속 의학인 아유르베다는 적어도 6,000년의 역사를 가지고 있다고 전해 내려온다. 진리를 깨달은 고대 인도의 성인들과 심지어 신들까지도 치료했다고 알려진 아유르베다는 세상에서 가장 오래된 의학이다.

아유르베다(Ayurveda)라는 낱말은, 지상에서 가장 오래된 언어인 산스크리트어에서 왔으며 ‘생명’을 뜻하는 ‘아유르(Ayur)’와 지식 또는 지혜를 의미하는 ‘베다(Veda)’가 합쳐져서 이루어진 말이다.

아유르베다는 궁극적으로 우리에게 가장 중요한 생명에너지(vital energy)를 활성화 시켜서 몸이 자연스러움과 균형 속에서 건강과 장수를 이루도록 하는데 근본적인 목적을 두고 있다.

병에 걸리고 난 다음의 치료를 목적으로 사용될 뿐만 아니라 병을

예방하는 방법으로도 쓰인다. 예컨대 바쁜 일상생활 속에서 간단한 요가 스트레칭, 마사지와 명상 그리고 식이요법 등을 병행하게 되면 스트레스와 긴장의 연속인 생활 속에서도 육체적 건강과 마음의 균형을 이룰 수 있게 된다. 즉, 하루 종일 생명에너지가 육체는 물론 마음에까지 흐르게 됨으로써 언제나 자연스러움과 균형 속에서 생활할 수 있게 된다.

아유르베다에서는 질병에 대해서 이렇게 정의 내리고 있다.

우리가 생활하고 있는 환경 안에서 몸과, 마음 그리고 정신이 서로 균형을 이룰 때 질병 없는 건강한 몸으로 장수 할 수 있다. 만일 몸이나 마음 혹은 정신 중 단 하나라도 균형을 잃게 되면 우리 몸 안에서 독소가 발생하게 되고 이 독소로 인해 통증과 질병이 유발된다.

서양의학에서 사용되는 진단(diagnosis)이라는 낱말은 일단 병이 나타난 다음에 육체적으로 드러난 질병을 확인하는 것을 가리킨다. 아유르베다 의학에서 진단은 매 순간 질서와 무질서의 상호관계, 즉 건강과 질병간의 상호관계를 살피는 것을 의미한다.

다르게 표현하자면, 질병을 단순히 육체에 드러난 불편함으로 진단하는 서양의학과 달리 아유르베다 의학에서는 몸뿐만 아니라 마음과 정신의 균형 관계를 중요시한다.

아유르베다의 대표적인 치료 방법들은 최근 들어 전세계적으로 잘 알려져 있는 ‘아유르베다 요가 마사지’와 요가 스트레칭 그리고 명상과 ‘허브 치료법’ 등을 들 수 있다.

아유르베다 요가 마사지는 다시 어떠한 테크닉을 쓰느냐에 따라서 여러 가지 방식의 마사지 세션으로 구분 지을 수 있다.

- 손을 이용한 부드러운 마사지
- 우리 몸의 긴장을 해소해 주는 마사지
- 근육에 강한 자극을 주는 마사지

- 근육과 혈액에 쌓여 있는 독소를 제거하고, 혈액 순환의 활성화를 돕는 '비고로노 오일 마사지'

몸의 유형을 구분 짓는 세 가지 도샤(Dosha)

아유르베다에서는 인간을 그 구성요소에 따라서 세 가지 유형으로 구분한다. 카파(Kapha)와 바타(Vata) 그리고 피타(Pitta)로 나누는데 여기서 먼저 각각의 구성요소 즉 도샤에 관해서 살펴보도록 하자.

카파(Kapha): 물(Water)과 흙(Earth)

카파형의 기본적인 성향은 원만함이다.

신체구조와 골격의 원인인 카파 도샤는 안전성과 지속성을 가져온다. 그러므로 전형적인 카파형 사람들은 강건하고 육중한 골격에 육체적 힘과 정신력을 축적하고 있다.

그들은 대체로 건강한 몸을 가지고 있으며, 성격은 온화한 편이다.

차분한 세계관을 가지고 있다.

카파의 피부 특성은 차갑고 매끈하며, 두껍고 창백하면서도 흔히 지성피부를 가지고 있다.

카파형의 가장 큰 단점인 비만을 막기 위해서 자극을 주는 관리법과 근육 이완 그리고 지방분해 촉진법 등을 사용하는 것이 좋다.

열을 내는 오일을 사용해 탄력을 주는 자극적인 마사지가 권장 할만하다.

바타(Vata): 공기(Air)와 에테르(Ether)

바타형은 환경 변화에 아주 민감하다.

그들은 소리와 촉감에 대해 빠르고 예민하게 반응한다.

관절과 힘줄, 혈관이 두드러지게 드러나 있고, 관절에서 꺾어지는 소리가

나는 것이 전형적인 특징이다.

운동성을 조절하는 바타 도샤를 가진 체질들은 활달하고 활발하며 흥분하기 쉽다.

바타 도샤를 가진 체질은 또한 예측하기가 어렵고 상상력이 풍부하며 말이 많은 편이다.

바타가 균형을 잃으면 질병의 초기 단계를 드러내게 된다. 예를 들면 변비가 자주 생긴다거나 추위를 많이 타며 손발이 건조하고 냉해지면서 장내 가스, 생리통, 관절염, 고혈압, 긴장성 두통, 불면증, 복부팽만감 등을 자주 일으킨다.

바타형들은 기본적으로 과로해서는 안 되고 충분한 휴식을 취하며 규칙적인 생활을 해나가는데 주의를 기울여야 한다.

마사지용 참기름을 따뜻하게 하여 사용하는 부드러운 마사지가 권장할 만하다.

피타(Pitta): 불(Fire)과 물(Water)

피타 도샤는 모든 신체 유형의 신진대사를 조절한다

아유르베다에서 피타형은 소화의 불(agni)이라고 일컫는다.

즉, 피타는 식사 거르는 것을 가장 참지 못하며 심지어 식사시간이 늦는 것도 견디지 못한다.

과도한 피타는 가슴앓이, 위궤양, 내장의 타는 듯한 느낌 또는 치질 등과 관련되어 있고 화장실을 자주 간다.

몸에 어떤 독소라도 있게 되면 피타형은 금방 균형을 잃고 만다.

특히 피타의 체질을 가진 이는 해로운 감정, 예컨대 증오, 혐오, 질투, 편협을 몹시 꺼려한다.

심신의 휴식이 필요하며 차가운 오일(코코넛 오일과 같은 종류)을 이용한 느슨하고 안정적인 마사지가 권장할 만하다.

인간의 몸은 앞서 말한 바와 같이 세 가지 도샤인 카파, 바타, 피타 등으로 이루어져 있으며, 이 중에서 어느 하나라도 균형을 잃게 될 때 몸 안에서 독소가 발생되고 그것이 곧 질병을 싹트게 만든다.

아유르베다 요가 마사지의 가장 큰 특징은 근육의 이완을 중점적으로 다루는 기존의 마사지 요법과 달리 우리 몸 안에서 병을 일으키는 근본 원인을 찾아내어 그 원인을 해소하는데 목적을 두고 있다.

요가의 여러 다른 스트레칭 방법과 거기에 고대 인도의 마사지 방법을 결합하여 이루어진 아유르베다 요가 마사지를 현대화 시킨 마담 쿠쥬 역시 어린 시절부터 지속되어온 질병을 이 방법을 통해 치료했다.

단순히 육체적으로 드러난 증상만을 다루는 것이 아니라 질병의 근본적인 원인(육체적, 정신적 원인)을 이해하게 되면 육체적인 건강은 물론 마음의 건강까지 이루어낼 수 있다. 그때 비로소 우리는 몸과 마음의 웰빙, 맞춤형 웰빙을 생활 속에서 이룰 수 있게 된다.

아유르베다 요가 마사지-기쁨과 이완의 손길

아유르베다 요가 마사지에서는 크게 세 가지에 중점을 두고 있다.

- (1) 혈액 순환(Blood circulation)
- (2) 올바른 호흡법(Inhalation & Exhalation)
- (3) 생명에너지(Vital energy)

매일매일 잠깐씩이라도 아유르베다 요가 마사지에 쓰이는 테크닉을 생활 속에서 활용할 수 있다면 몸은 다시 젊어지게 될 것이다.

고대의 인도에서는 아유르베다 클리닉에서조차 정기적인 마사지를 제공하지 않았다. 오히려 환자들에게 특별한 치료법이 필요할 때면 전문가가 그에 적당한

아유르베다 테크닉을 사용하여 마사지를 제공하는 정도였다.

그도 그럴 것이 고대 인도에서 아유르베다 마사지는 최고의 기법으로 여겨졌기 때문이다.

아유르베다 자연치료법을 익힌 의사들은 자신들이 가진 아유르베다 지식과 우다니 의료시스템을 포함한 특별한 시스템을 계발해 왔다. 즉, 전통적인 인도의 마사지 테크닉은 아유르베다의 도샤(dosha)들과 마르마(marmas-반사요법에 쓰이는 일종의 반사점들) 등을 기로 한다. 이 테크닉은 이슬람교에서 부르는 무콤파 막수스라고 불리는 지압점을 이용한 무슬림 테크닉을 포함하고 있다.

이 특별한 아유르베다 마사지 테크닉은 또한 마사지 세라피로 발전하기에 이르렀는데, 판차 카르마 정화 과정과 같은 특정한 세라피 치료에 쓰이기도 한다. 이 테크닉은 아유르베다 의사들이나 전문가인 바이디아(vaidya)의 감독 하에 특정한 질병을 조건으로 한 상태에서만 사용되어야 한다.

최고의 친구를 만나게 될 때 기쁨과 이완을 얻게 되듯 인도 사람들에게 마사지는 바로 기쁨과 이완을 얻을 수 있는 최고의 시간을 의미한다. 인도의 특정 지역에서는 여전히 가장 크고 즐거운 가족행사가 바로 '주말 아유르베다 마사지'를 받는 것이고 실제로 많은 사람들이 이러한 주말의 특별 건강 보스를 즐기고 있다. 것처럼 인도 사람들에게 아유르베다 마사지는 아주 특별한 의미를 가지고 있기 때문이다.

예컨대 비쉬누가 뱀 위에 앉아 쉬면서 배우자인 락쉬미로부터 발 마사지를 받고 있는 그림은 인도에서는 아주 일반화된 이미지로, 심지어 신들에게조차 최상의 시간은 바로 기쁨과 이완임을 단적으로 알 수 있다.

아유르베다 마사지는 가족의 건강과 사랑을 유지하는데 아주 효과적이다. 예컨대, 아유르베다 마사지 테크닉은 남편과 부인 사이에 사랑을 유지해주는 데에 크게 도움이 된다. 일단 마사지를 통해 이완을 체험하고 나면 서로에 대한 이해와 배려가 깊어지게 된다.



힌두교 전통에서 보면, 결혼 전에 매일 한 번씩 마사지를 받는 것이 필수요건으로 되어 있다. 여기에 주로 쓰인 테크닉이 바로 유탄 미용 마사지(Ubtan Beauty Massage)로 아주 대중화된 마사지 방법이다.

마사지는 마찬가지로 젊은 어머니가 신생아들에게 해줄 때 특별한 효과를 나타낸다. 산후의 어머니들과 어린 아기들에게 마사지는 깊은 이완은 물론 빠르게 건강을 회복하는데 탁월한 효과를 가져다 준다. 심지어 아유르베다 마사지는 출산을 앞두고 있는 산모들에게도 아주 효과적이다.

마사지 테크닉을 체득하여 생활 속에서 남편이 부인에게 혹은 부인이 남편에게 또는 어머니가 자녀들에게, 자녀들이 부모님에게 마사지를 해주게 되면 자칫 느슨해지거나 잃어버린 가족들간의 사랑을 돈독하게 할 뿐더러 재결속시키는 큰 효과를 얻을 수 있다.

모든 사람들이 마사지 전문가가 될 필요는 없다. 기쁨과 이완을 위한 몇 가지 마사지 테크닉만으로도 화합과 행복이 가득한 가족적 웰빙(family well-being), 우리 가족만을 위한 맞춤형 웰빙을 이룰 수 있다. 마사지란, 하는 사람과 받는 사람이 터치(touch)라는 형태를 통해서 이해와 사랑을 나누는 일종의 의사소통 방법과 같다. 귀로 듣는 대신 온몸으로 듣고, 입으로 말하는 대신 손길을 통해서 자신을 표현할 수 있다.

그러므로 사랑이 담긴 마사지는 피부 속, 근육과 뼈 속 깊은 곳의 이완뿐만 아니라 존재의 이완을 돕는다. 죽어있던 감각이 살아나고, 균형을 잃은 마음과 흐트러진 감정이 이완되면서 몸이 혹은 존재가 생명에너지로 가득 채워지게 된다.

아유르베다 요가 마사지 세션시 주의점

우리 몸에서 신경조직을 조절하는 생명에너지인 프라나(Prana)에 중점을 두고 있는 아유르베다 요가 마사지는 앞서도 언급한 것처럼 올바른 호흡법을 중요시 한다. 마사지 세션을 할 때 세션을 하는 사람은 받는 사람에게 호흡을

자연스럽게 할 것을 상기시켜 주어야 한다.

일반적인 마사지 요법과 달리 손과 발을 모두 사용하는 아우르베다 요가 마사지 세션에서는 척추에서 시작하여 꼬리뼈와 목의 순서로 진행해 나간다. 또한 심장을 향해 마사지해 나가는데, 이것은 혈액이 심장을 향해 순환하기 때문이다.

마사지 세션을 받는 사람은 마사지를 받기 전 몸을 청결히 하고, 방광이 빈 상태에서 시작해야 한다. 마찬가지로 그의 마음도 비운 채 스스로 존재의 이완을 위한 준비를 한다.

마사지 세션을 하는 사람은 리듬을 따라 마사지해 나가고, 몸의 한쪽 부분을 마사지했을 때는 균형을 맞추기 위해 몸의 반대쪽 방향도 똑같이 마사지해 주어야 한다. 손가락은 물론 손바닥 전체를 이용해 마사지하고, 가능하면 처음에는 부드럽게 시작하여 받는 이가 이완할 수 있도록 한 다음 정해진 리듬 안에서 균형 있게 강도를 점점 높여나간다.

편안하고 이완된 상태에서는 마사지를 받는 이가 규칙적이고 바른 호흡을 할 수 있다. 규칙적인 바른 호흡은 우리 몸에 쌓여 있는 긴장을 해소시켜주고, 혈액순환을 도와주며, 세션을 주는 사람이 받는 사람의 몸을 스트레칭 할 때 무리 없이 편하게 할 수 있도록 만들어주는 효과가 있다.

마사지가 끝나고 나면 얇은 쿠션으로 머리를 받쳐주고, 조용한 상태에서 팔과 다리를 짝 펴 주며 부드럽고 얇은 천을 이용해 눈을 가려주어야 한다.

아우르베다 치료에서는 기본적으로 꽃이나 잎, 뿌리, 줄기 등 자연에서 얻어지는 재료들을 사용하기 때문에 절대 부작용을 일으키지 않는다.

아우르베다 요가 마사지 세션에서는 창포 가루(Vakhand Powder)와 정제 된 오일(땅콩 기름, 올리브 기름, 참기름, 아몬드 기름)을 사용한다.

비라모와 함께 하는 ‘아름다운 여성을 위한 워크샵’

비라모의 아름다운 여성을 위한 세미나는 아우르베다 요가 마사지 요법과

함께 필라테츠 스포츠 요법을 접목하여 여성들이 자신만의 아름다움과 자신감을 되찾을 수 있도록 도와준다.

필라테츠는 동양의 요가와 서양의 체조요법 등을 다년간 실험해본 후 두 가지의 장점만을 결합시켜 완성된 스포츠 요법으로 1880년 독일의 두셀도르프에서 태어난 조셉 필라테츠에 의해서 만들어졌다.

천식과 척추 만곡으로 어린 시절부터 괴로워했던 그는 여러 종류의 체조와 스포츠를 통하여 자기치료를 해나갔고 이후 1926년 미국으로 건너가 처음으로 필라테츠 스튜디오를 열게 되었다.

필라테츠 요법은 아름답고 균형 잡힌 몸을 추구하는 여성들만을 위한 요법으로 아유르베다 요가 마사지와 필라테츠 요법을 통해서 여성들은 누구나 아름답고 균형 잡힌 몸매를 유지할 수 있게 된다.

모든 여성들에게 열려 있는 이번 워크샵은 하루 동안 진행될 예정이며 생활 속에서 직접 응용해볼 수 있는 아유르베다 마사지의 기본 터치를 익히고 아유르베다 요가 마사지의 기초가 되는 요가 스트레칭법, 그리고 배움과 동시에 바로 활용할 수 있는 필라테츠 방법 등을 함께 나누게 된다. 그리하여 몸은 일상생활 속에서 건강과 함께 아름다움을 되찾을 수 있다.

비라모는 아유르베다 요가 마사지 요법을 창시한 인도의 쿠쥬 여사에게서 직접 트레이닝을 받았고, 독일에서 필라테츠 전과정을 수료하였으며 덴마크와 독일에서 세션 및 트레이닝 그리고 여성들을 위한 세미나를 계속 진행하고 있다.



- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.