

마음이 닿으면 이완이 깨어난다

곽은구



요가는 삶이 어떻게 고정되어 있는지 몸으로 점검합니다.
생명 에너지를 빼앗아 가는 고정된 영역들을 알아채서
본래의 균형과 조화로움으로 돌아오게 합니다.
비로소 원하는 것에 한껏 집중할 수 있게 합니다.

송장 자세(사바사나 Savasana)



요가의 모든 아사나 중 어느 하나 중요하지 않은 것이 없지만, 그래도 요가를 시작할 때나 요가를 끝냈을 때, 요가를 하지 못한 날에도 하는 매우 중요한 아사나가 바로 사바사나입니다.

아무것도 하지 않고 아주 편안히 이완하기 위해서 구구절절 설명이 필요하다니 놀랍습니다. 그만큼 이완과 멀어져 있는 것이 현대인의 삶입니다. 그 때 그 때 긴장을 잘 느껴 이완한다면 굳이 사바사나가 필요 없겠지만 무엇인가 하지 않으면 안 될 것 같아 끊임없이 분주하게 움직이는 현대인의 삶의 패턴은 따로이 사바사나를 필요로 합니다.

사바사나는 몸과 마음의 피로와 긴장을 풀어주고 스트레스에 강하게 해줍니다. 송장처럼 누워 있지만 가장 깨어있어 자연치유력이 살아나므로 병을 예방하고 회복하는 데 효과가 있지요. 특히 고혈압, 불면증, 갑상선 항진증 등 지나친 긴장으로 생기는 병에 적합합니다. 사바사나를 하면 삶의 모든 영역에서 헛심을 바로 바로 알아채서 이완할 수 있게 됩니다.

몸과 마음에 활기를 찾고 싶다면 사바사나를 하세요. 밥이 우리의 양식이듯 사바사나는 삶의 또 다른 에너지원입니다.



“요즈음엔 마음이 어디에 많이 기울어져 있어요?”



누구든 중요하게 여기는 일이나 사람에게
주의를 충분히 기울이고 나면 스스로 만족합니다.
그러나 전혀 중요하게 생각하지 않는 대상에
마음을 빼앗기고 나면 허전하고 불안합니다.
자신에 대해, 세상에 대해 불만이 커집니다.
그땐 무엇인가 고정되어 있다고 보아도 괜찮습니다.

쟁기 자세(할라사나 Halasana)



할라사나 하면서 고민해보시겠어요?

“오늘은 쟁기가 잘 되지 않네요.” 다들 컨디션이 좋지 않으면 할라사나가 되지 않는다... 합니다. 반대로 마음이 불편하면 다른 어떤 명상보다도 할라사나를 한다는 분도 있습니다.

무엇이든 지나친 것은 균형감을 잃은 것이겠지요. 우리 몸은 깨어 있는 시간의 대부분이 머리를 위로 다리를 아래로 두는 자세를 하고 있습니다. 그래서 내장은 아래로 처지게 되고 활력을 잃기 쉽습니다. 마찬가지로 생각과 감정도 습관적으로 흘러가는 경우가 많습니다.

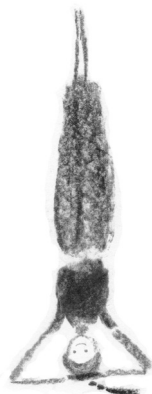
다행히 중력과 관성의 법칙에 지배를 받는 생활에서 균형을 회복해줄 수 있는 아사나들이 있습니다. 거꾸로 서는 자세들이지요. 할라사나도 그 중의 하나입니다.

할라사나를 하게 되면 배의 내장 기관들이 활기차게 됩니다. 척추, 등, 어깨에 피가 잘 흐르게 되어 요통, 어깨 통증, 팔꿈치 경직, 관절염이 치유됩니다. 위장 내의 가스가 제거되며, 특히 고혈압에 효과가 있습니다. 할라사나는 만병통치약입니다.

(만일 다리를 90도까지 올리고 더 이상 엉덩이를 들 수 없을 경우엔 엉덩이 밑에 담요나 방석을 대고 하며, 시간을 두고 점차로 뒤로 넘길 수 있게 합니다. 뒤로 넘어가기는 하는데 발을 바닥에 댈 수 없는 경우도 있습니다. 이럴 때도 무리하지 말고 되는 만큼만 하며, 발밑에 의자나 다른 것을 고이고 자세를 유지합니다. 고혈압이 있는 경우 처음부터 세 중심을 주의 깊게 챙겨가며 자세를 유지해 나갑니다. 설령 발이 바닥에 닿더라도 머리에 압력이 느껴진다면 의자나 다른 것을 고이고 편안하게 합니다.)



“한 만큼은 꼭 달라집니다.”



몸은 생각, 감정, 느낌, 이 모든 삶의 요소들의 표현입니다.
요가는 몸으로... 몸에서... 읽어냅니다.

비틀기 자세(아르다 마첸드라사나 Ardha Matsyendrasana)



비틀린 것을 비틀어 중심을!

왜곡이라는 말이 있습니다. 굽고 비틀렸다는 말이지요. 어느 경우이든 만약 비틀려 있다면 그 만큼은 본래의 균형, 중심감을 잃고 있는 것입니다. 습관적인 움직임들은 몸을 비틀리고 굽은 상태로 고정시킵니다. 고정된 생각들은 마음을 왜곡된 상태로 틀을 지웁니다. 그런 상태에선 사물을, 사실을 있는 그대로 보고 느낄 수 없습니다. 탄력과 유연성은 사라져 버립니다.

아르다 마첸드라사나는 굽고 비틀린 것을 풀어 본래의 균형을 회복해 줍니다. 중심이 서면서 굳어있고 눌러있던 힘들이 깨어납니다. 몸과 마음이 유연해지고 탄력이 생겨 젊어집니다. 정서적으로 안정되어 사물을 있는 그대로 보고 느낄 수 있게 합니다.

어느 분이 뱃살을 빼기에 가장 좋은 아사나를 하나만 얘기해 달라고 하시기에 아르다 마첸드라사나를 권한 적이 있습니다. 그 외에도 아르다 마첸드라사나는 생식선을 강화하며, 간장과 비장을 좋게 해서 소화력과 식욕을 증진시킵니다.

