

放鬆功에 關한 考察

손정희* · 김나영**

大韓氣功醫學會

I. 緒論

오랜 經典인 2000年 前의 黃帝內經 · 『陰陽應象大論篇』에는 “怒傷肝, 喜傷心, 思傷脾, 憂傷肺 恐傷腎한다,” 등의 記錄이 남아 있다.

또 《直指方》의 “七氣者 喜怒哀思憂驚恐 或以爲寒熱恚怒喜憂愁皆通也.”¹⁾ 하고 하여 즉 感情이나 外氣의 變化가 하나의 stress로 作用하는데 對한 反應으로서 나타나는 現象이 氣의 變化로 이는 곧 精神作用 및 外氣의 變化등이 內臟支配 神經인 自律神經의 緊張²⁾과 弛緩이라는 現象을 가져와서 하나의 症狀이 생긴다고 하였다.

上例와 같이 古代부터 人間感情의 變化에 의한 疾病과 그 重要性을 強調하여 왔고, 現代는 더더욱 人間과 人間, 職場의 業務와 그에 따른 過度한 肉體의인 勞動, 수많은 情報의 洪水를 接하고 또

取捨選擇하여야하는 여러 가지 要因들은 肉體와 精神이 緊張을 만드는데 많은 一助를 하고 있다.

이에 放鬆功이란 簡單하면서도 實用的인 氣功 攻法의 하나를 研究 分析하여 實際 現代人들에게 健康을 回復하는데 조금이라도 도움이 되고자 論文을 쓰게 되었다.

II. 研究方法

放鬆功의 歷史가 그렇게 오래 되지 않았지만, 放鬆功의 歷史와 古來의 文獻의 考察과 現代의인 放鬆功의 臨床的 經驗과 그에 對한 效果를 研究 分析하여 放鬆功의 意義를 알고 그에 對한 臨床的 適用範圍를 規程하여 본다.

III. 本論

1. 放鬆功의 概要

放鬆功은 肉體를 튼튼히 하고 마음을 便安히 하는 技術 중의 하나로 中國에서 近代에 開發되었다. 自我暗示를 통해 感應을 誘導하고 몸과 마음을 모두 弛緩시키는 功法으로 人體 氣血을 循環시켜서 健康을 圖謀하고 몸과 마음을 調整하는 目的에 이르는 것이다.

放鬆功은 弊害가 없는 靜功의 一種으

* · ** 대한기공의학회

1) 許浚 著 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1990, p.137.

2) 張登本 武長春 主編 : 內經辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1995, p.409. ; 脈象에서는 脈이 緊急하게 오는 形象인데, 靈樞 49에는 “切其脈口滑小緊以沈者, 病益甚, 在中”이라 하여 脈에서의 緊한 形象은 더더욱 좋지 않음을 말한다.

로, 意念의 鍛鍊을 주로 하고, 初心者의 入門 功法으로서, 鍛鍊의 基本功法으로 삼을 수 있다.

곧 “放鬆”이란 練功하여 入靜에드는 基礎다.

放鬆功은 靜功에 屬하고, 初心者의 基礎功法이면서, 大多數 功法이 “放鬆”法の의 練功過程중에서 나왔다. 功法은 安全有效하며, 배우고 익히기 쉽고, 行, 立, 坐, 臥등이 모두 가능하다. 健康人이 練功하기에 適合하고 또 患者의 回復練功에도 適合하다.

氣功鍛鍊의 一種으로 基本的으로 要求되는 것인데, 關係된 功法의 操作과 練功의 效果면에서 重要하다. “松”³⁾⁴⁾은 사

람의 身體와 精神의 “松弛”, “柔軟”, “安靜”狀態를 말하는데, 放鬆은 緊狀態의 解除와 緊張을 松하여 自然의인 平衡을 要求하게 하는 것이다.

放鬆은 氣功鍛鍊의 核心 內容中の 하나인데, 所謂 “松”은 放鬆의 뜻으로 緊張하지 않은 상태를 가리킨다. 첫째로는 意識의 放鬆이 必要하고 大腦皮質에서 全身에 信號를 보내어서 肌肉, 腱, 靱帶, 筋, 膜, 關節에서 內臟에 이르도록 放鬆을 하는 것이 必要한데, 頑固적인 筋肉, 肌腱處에서의 相對的 穩定과 松弛狀態가 되게 하고, 拙力을 使用하지 않는 즉 用意不用力의 狀態를 말한다. 둘째는 松하되 늘어지지 않는 것인데 放鬆은 이 두 가지를 包括하여 그 하나는 精神的 放鬆이고 또 하나는 頭에서 脚으로 內臟에서 筋皮에 到達하는 身體의 放鬆이다⁵⁾.

形體의 放鬆은 情緒의 放鬆과 精神放鬆이 前提가 되는데, 精神緊張狀態에서 抑止로 放鬆을 하려 하면 안 되는데, “意氣君來骨肉臣”⁶⁾이라는 적절한 말도 있다.

強調하는 것은 精神的 放鬆이 먼저고 形體의 放鬆이 그 다음이라는 것이다. 이렇게 하기 좋은 方法으로 眉心附近의 山根穴은 心臟과 通하고 心은 곧 藏神하는 곳인바, 眉心の 放鬆⁷⁾은 將次 精神的 放鬆에 有利하게 作用하고, 意念을 運用

3) 劉寶海 外編著：子午流注與氣功健身, 山東, 山東科學技術出版社, 1990, p.101.

4) 이찬：太極拳 講座, 서울, 하남출판사, 1992, pp.54~55. ; 太極拳에서의 松이라는 것은 全身鬆開, 또는 全身放鬆이라는 것인데, 이것은 이루기가 가장 어려운 것으로 본다. 萬若 眞實로 能히 松을 할 수가 있다면, 그 이외의 것은 별로 問題가 될 것이 없다. 그 要領은 全身의 힘을 풀어 느슨하게 하여야 한다. 조금이라도 緊張하면 안된다. 그것은 마치 뼈가 없는 것 같이 되어야 한다. 그러나 결코 흐느적거리는 것을 意味하지는 않는다. 松은 氣와 血을 活潑하게 해주고, 疲勞를 풀어 주며 體力을 回復시킨다. 疲勞할 때 太極拳을 修練하고 나면 心身이 爽快해지고 疲勞가 사라지는 것은 이 때문이다. 또한 松은 感覺을 銳敏하게 해주고, 가볍게 靈妙한 動作을 가능케 하는 作用을 가지고 있으면 스프링과 같은 原理를 內包하고 있는데, 太極拳에서 말하는 ‘發勁’이나 ‘彈勁’은 바로 이것을 根據로 하는 것이다. 또 沈이라는 것이 있는데, 萬若에 松이 完全하게된다면 이것이 곧 沈이다. 그것은 곧 밀므로 차분히 가라앉는 것인데, 몸이 가라앉는 狀態는 이미 좋은 狀態에 다다른 것이다. 거기에

또 氣가 가라앉아야만 한다. 氣가 가라앉으면 곧 精神이 凝集된 것이다. 이렇게 볼 때 放鬆은 一種의 身體를 積極的으로 鍛鍊하는 方法이다.

5) 明治國 編：意松靜功修練法, 北京, 北京科學技術出版社, 1993, p.275.

6) 龐明 外篇著：氣功要旨, 北京. 華夏出版社, 1989, p.101.

7) 上揭書, p.101.

하여 全身放鬆에 이르게 할 수 있다.

武術功法이나 一般功法을 操作할 때에 放鬆을 잘 하면 좋은데, 放鬆과 入靜의 關係에서 松은 靜을 할 수 있게 하여 松을 쉽게 잘 하면 入靜도 잘할 수 있다. 放鬆과 姿勢와 外導動作을 보면 松은 姿勢를 오래 維持하고 變化된 動作을 오랫동안 할 수 있다. 우리나라의 退溪 李滉先生도 導引을 할 때는 第一 먼저 “閉目 瞑心坐”⁸⁾라 하여 먼저 마음을 비우고 몸을 弛緩시키는 放鬆의 狀態를 強調했다. “無之以爲用”亦是 하나의 行爲라는 生覺은 老子에게서 온 것이지만⁹⁾, 어찌 보면 氣功이란 아무 것도 안 하기를 하는 修練法이라 할 수 있다. 다시 말해서 氣功修練은 아무 것도 안 하는 것에서 出發하여 終局에 가서는 完全하게 아무 것도 하지 않는 狀態, 卽 肉體와 精神의 虛靜狀態에 到達하기 위한 過程이다.

肉體的, 精神的 作業과 活動을 停止하고 한숨 돌리면서 잠시 멍한 狀態에 빠지는 것이다.

이렇게 우두커니 있을 때 에너지의 再充填과 活動의 轉換點을 助成한다는 데서 큰 意味를 지닌다. 이 두 가지는 氣功에도 그대로 適用되어 消耗된 氣의 흐름을 促進할 수 있는 條件을 造成해주고 練功이라는 색다른 活動을 위한 轉換點을 마련해 주는 役割을 한다¹⁰⁾.

참고로 楊家 太極拳의 楊澄甫가 整理한 練拳의 秘訣인 太極拳練拳十要의 내용을

보면,¹¹⁾

1) 虛靈頂勁

흔히 頂頭懸이라고도 하는데, 목의 緊張을 풀고 머리의 姿勢를 바르게 維持함으로써 精神과 氣가 頭頂, 즉 머리 꼭대기를 貫通하도록 誘導한다. 머리 左右 回轉運動은 許容하되 고개를 숙이거나 뒤로 젖히거나 左右로 비스듬히 기울어지면 안 된다는 것이다. 머리의 모습이 바르지 못하면 몸의 姿勢에도 바르지 못한 影響을 미칠 뿐 아니라 奇經八脈中에서 任脈 陽脈의 疏通에도 障礙를 招來한다. 또한 목의 緊張이 풀리지 않아 굳은 느낌이 조금이라도 남아 있으면 氣血의 流通이 圓滑하지 않게 된다.

2) 含胸拔背

가슴 部位의 힘을 빼고 안으로 약간 움츠리는 듯 하는 것이며 極히 自然스런 便安하게 해야 하고 故意로 무리하게 動作을 만들면 안 된다. 含胸은 上體의 氣를 下腹部의 丹田部位로 가라앉히는 作用을 하는데 힘을 주어 故意的인 動作을 만들면 오히려 中心이 위로 뜨게 되어 安定性이 없어지고 힘의 根源도 흔들려 약해지게 된다. 含胸은 任脈의 疏通을 돕는다. 發背는 등을 자연스럽게 펴는 것이며 含胸이 되면 저절로 發背도 이루어진다.

3) 沈肩墜肘

兩쪽 어깨 關節의 緊張을 弛緩시켜 自然스럽게 아래로 내리는 것이며 墜肘는

8) 이철완 編著 : 쉽게 보는 活人心方, 서울, 一中社, 1993, p.124.

9) 金學主 : 老子, 서울, 明文堂, 1996, p.83.

10) 이동현 : 生活氣功, 서울, 精神世界社, 1992, pp.45~46.

11) 박재홍 : 太極拳, 서울, 삼호미디어, 1997, pp.66~75.

양쪽 팔꿈치 關節을 부드럽게 하여 아래로 처지게 하는 動作이다.

沈肩을 했을 때 양팔은 겨드랑이에 달걀 하나 크기의 空間을 維持해야 한다.

4) 鬆腰

허리의 緊張을 풀고 부드러운 狀態를 維持하여 上體의 回轉運動을 圓滑히 하는 것이며 中心를 가라앉혀 下半部의 功力을 強化시키는 作用을 한다.

5) 用意不用力

用意는 身體의 모든 活動을 意識으로 調整한다는 뜻이며, 意識은 精神作用을 가르키는 말이다. 不用力은 拙力을 使用하지 말라는 뜻이다.

6) 虛實分清

虛와 實을 分明하게 하라는 말이다.

7) 上下相隨

위로는 머리끝에서 아래로는 발끝까지 上下가 서로 調和를 이루면서, 손끝 하나가 움직여도 全身의 關節 마디마디가 呼應해야 한다는 뜻이다.

8) 相連不斷

意識의 集中과 經의 運動이 끊임없어야 한다는 뜻이다.

9) 內外相合

內는 精神의 作用을 가리키며, 精神은 無形의 存在이므로 사람의 精神狀態는 身體的 表現을 통해 나타난다. 身體의 모든 動作은 神經 系統인 大腦皮層의 支

配下에 形成되는데, 腦가 興奮하면 身體上에도 精神의 充滿함이 나타나고 腦가 抑制狀態이면 身體上에도 精神의 萎縮함이 表出된다. 外는 身體의 四肢百骸를 가르키는데, 身體의 어떤 些少한 活動도 神經의 支配를 받지 않는 것이 없다. 그러므로 一般的인 狀況에서는 肉體活動과 精神의 神經 作用은 不可分의 關係가 있어 太極拳의 內外相合은 大腦皮層이 運動의 主導作用을 하고 있음을 強調하는 말이다.

10) 動中救靜

太極拳 修練시 精神을 便安하게 鎮定시키고, 動作을 圓滿하게 하면서 沈着하고 安定됨을 追求하는 것이다. 動은 運動 및 活動의 뜻이며, 靜은 安靜과 平穩을 가리킨다.

2. 放鬆功의 歷史

老子 [道德經]에는 “處其心 實其腹”“專其致柔 能嬰兒乎”“致處極 守靜篤”¹²⁾ 등의 말이 있는데, 이러한 말들은 氣功鍛鍊時에 利用되는 心訣이 되며, 現代氣功에 있어서는 “弛緩” “放鬆” 등의 말로 흔히 表現된다.

中國에서의 現代氣功의 立地를 마련하는데 크게 貢獻한 先驅者는 劉貴珍¹³⁾을 들 수 있는데 1956년부터 氣功의 熱氣는 全國的으로 擴散되어 1958년부터 若 2年 동안 各地에 70여개에 달하는 氣功療法 施設이 雨後竹筍처럼 開設되었는데 여기서는 醫學院附屬病院의 氣功病室 및 各

12) 張基權 李錫浩 譯 : 老子·莊子, 서울, 서울삼성출판사, 1979, p.46.

13) 이동현 : 生活氣功, p.48.

地方의 氣功療養院이 包含된다. 그중에서도 1957년에 7월에 設立된 上海 氣功療養所는 上海第一醫學院, 上海高血壓研究所等과 協助하여 많은 臨床觀察을 통해서 放鬆이 練功의 重要部分이라는 事實을 알게 되었다¹⁴⁾. 또한 放鬆이 練功을 法답게 修行하지 못했을 때 發生하는 偏差의 防止에도 重要하다는 事實도 밝혀졌다. 여기에서 “放鬆”을 하나의 氣功種目으로 하여 “放鬆功”이라는 이름을 붙여 氣功修練의 基本功으로 삼았다.¹⁵⁾¹⁶⁾ 上海 中醫學病院 外來部의 氣功 講座에서 紹介한 症狀 事例를 토대로 하여 蔣維喬가 總括整理한 것이다.¹⁷⁾ 放鬆功의 類似內容이 《太清調氣經》중에 ‘委身’이라고 稱하는 것이 있으며, 近代에는 ‘弛緩法’이 소개되었고, 美國 傑克生의 ‘漸進性放鬆療法’, 本森의 ‘松弛反應’과 ‘自我暗示, 放鬆訓練法’이 “放鬆”法과 類似하다.

3. 練放鬆의 方法¹⁸⁾ - 氣功鍛鍊의 要領과 操作方法

氣功의 流派는 대단히 많고 功法도 多様な 種類가 있지만 氣功鍛鍊의 基本內容은 調身, 調息, 調心の 三個方面에서 벗어나지 않는다.

1) 放鬆功方法의 概要

14) 金宇鎬 洪元植 : 氣功學發達에 관한 文獻的研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1. No.1., 1996, p.55.

15) 上揭書, pp.54~55.

16) 강희훈 : 氣功에 對한 概括의 考察, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1. No.1., 1996, p.72.

17) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 慶熙大學校 韓醫科大學 豫防醫學教室, 1995, p.45.

18) 明治國 編 : 前揭書, pp.276~278.

(1) 調心은 意念活動을 말한다.

意念은 意識訓練을 가르키는 것으로 練功中에는 思想, 情緒, 意識이 漸次 安靜되게 하는 것이 必要한데 雜念¹⁹⁾을 排除하고 大腦에 一種의 虛空輕松愉快한 境界에 進入하게 하고 全身肌肉神經血管等의 各器官組織을 放鬆시켜 疲勞를 回復하고 氣血을 調和하고 精神을 充沛시키고 自我調節의 生理機能을 發揮하는데 充分하다. 그 方法은 放鬆法, 默念法, 數息法, 意守法, 良性意念法等이 있다.

(2) 調身은 身體姿勢와 外導動作을 말한다.

身體의 姿勢調整을 통하여 放鬆에 이르게 하는데, 옷을 너슨하게 해야하고 “調心”, “調息”과 基礎에 마땅하다. “形不正即氣不順, 氣不順即意不守, 意不守即氣散亂”의 말은 사람들이 氣功實踐 過程中 얻은 貴重한 經驗이다. 이로 보면 調身은 練功중 먼저 반듯이 注意하여 하는 것이 關鍵이다.

(3) 調息은 呼吸의 方法과 形式을 말한다.

呼吸調整을 통하여 人體內氣를 調動하

19) 윤상철 : 奇蹟의 超能力 施術法, 서울, 좋은글, 1990. ; 佛家の 心理學에서는 思惟에 대한 執着을 깨달음으로 나가는 길을 막은 主要 障礙로 본다. 우리의 注意가 生覺에 集中되어 있을 때, 우리는 實在를 經驗할 수 없기 때문이다. 生覺은 우리를 지금 여기로부터 過去, 未來, 幻想 등 모든 非現實의 領域으로 引導한다. 現實의으로도 生覺은 근심, 罪意識, 恐怖, 悲哀 따위의 情緒를 낳는 주된 要因으로서, 이런 感情들은 治癒에 障礙가 될 수 있을뿐더러 우리에게 커다란 苦惱를 안겨 주기도 한다.

여 聚集하고 身體의 一定部位에 儲藏하고 經絡路線을 따라 運行하여 疏通經絡한다. 自然呼吸法, 腹式呼吸法, 口呼鼻吸法, 胎息呼吸法等이 있다

具體的인 調息法²⁰⁾²¹⁾을 보면, 사람이 不安한 情緒가 淫襲해 오면 緊張을 解脫하기 위해 깊게 呼吸을 들이쉬고 또는 突然 숨을 토하는 등 日常生活에서 接할 수 있는 일들이다. 어떤 學者는 “어떤 種類의 緊張이든 간에 正確히 進行된 深呼吸은 緊張을 풀 수 있는 方法의 하나다”라고 했다. 現在 수많은 研究家들은 不安한 情緒를 緩衝하기 위해서는 呼吸練習을 常用으로 採用하고 있다. 深呼吸을 하면 呼吸頻度가 서서히 變해지는데 自

然스레 平靜하여 放鬆이 되고, 또 情緒不安때의 表淺的 喘息도 呼吸을 통해서 緩慢해지고 깊고 길어진다.

經驗에서 證明되듯 사람의 情緒가 激動되거나 焦燥不安때는 喘하면서 上氣가 안되는데, 胸部肌肉과 肌肉의 呼吸을 통한 放鬆이 되지 않아서 된다. 反對로 이때 “調均呼吸(調息法)”을 통해서 緊張을 解除하는데 도움을 卽 平靜을 回復한다. 呼吸과 放鬆의 關係는 이로써 密接함을 볼 수 있고 하나의 調息法을 소개한다. 매일 10分 程度 左右의 放鬆을 한 후에 調息法을 한다. 먼저 1分 程度 普通 呼吸을 하고 繼續해서 仰臥位로 10分程度 調息法을 練習한다.

20) 陶態 外編著 : 氣功精選續篇, 北京, 人民體育出版社, 1985, pp.712~715.

21) 이동현 : 生活氣功, p.54~55. ; 呼吸放鬆法 : 吸氣은 交感神經을 呼氣은 副交感神經을 刺戟하는데, 交感神經이 作用하면 緊張을 招來하고 副交感神經이 作用하면 反對로 緊張이 弛緩된다고 한다. 그렇다면 放鬆을 위해서는 副交感神經이 作用하도록 呼氣을 길게 하면 된다는 결론이 나온다. 呼吸放鬆法은 動作없이 숨만을 길게 내쉬면서 緊張된 部位를 放鬆하는 것이다. 于先 吸氣는 짧게 하되 充分한 量의 空氣를 들이마신후, 숨을 천천히 길게 내쉬면서 목의 筋肉을 弛緩시킨다. 다음번엔 숨을 천천히 길게 내쉬면서 肩의 筋肉을 弛緩시킨다. 다음번엔 呼氣와 함께 팔을 弛緩시키고 그 다음은 手指, 腰하는 式으로 緊張된 部位를 次例로 弛緩시켜 나아간다. 어느 한 部位가 特히 緊張되어 있을 때는 몇 번이고 呼氣를 反復하면서 그 部位를 弛緩시킬 수도 있다. 呼氣를 하면서 緊張을 弛緩시킨다고 하지만 거기에는 意念의 도움이 必要하다. 즉 목을 弛緩시킬 때는 意念으로 呼氣와 同時에 목의 緊張이 정말로 풀리고 있다고 想像하는 것이다.

가. 吸氣

緩慢한 狀態로 깊게 吸氣하고 同時에 “1, 2, 3, 4. . .”를 세고 똑 같이 4초를 센다. 이는 한 면은 吸氣하고 한 면은 默數하는 것인데 呼吸을 고르는데 도움이 있고 便安하게 한다. 吸氣때 너무 無理하지 않는 範圍內에 充分히 進行하면 되고, 胸部에서 頸部까지 모두 空氣로 充滿됨을 想像한다.

나. 停息

充分하게 吸氣한후, 숨을 멈추는 同時에 다시 默數하길 “1, 2, 3, 4. . . .”한다.

停息하고 숨을 쉴 때 가볍게 自然스런 弛緩과 適當함이 必要하고 臉色이 蒼白할 程度로 呼吸을 멈추는 것은 絶對 不可하다.

다. 呼氣

自然스런 狀態라고 反復暗示하면서 緩

慢하게 呼出氣하면 된다. 呼氣는 깊게 하고 肺底內面의 깊은 部分까지 呼出한다고 想像하면서 弛緩感을 느끼고 肩, 臂, 胸肌까지 모두 가볍게 松感을 느낀다. 위의 (一)에서 (三)까지 練習하여 각 10번씩 한 후에 呼吸은 自然스레 고르고 緩慢하게 되어 “1, 2, 3, 4,”하는 默數가 된다. 10番 進行한 然後에 快感에서 平靜을 찾고 無限한 舒適感의 빠짐이 始作되는데, “熱氣가 胸部에서 全身에 放射되고 滲透된다”고 表現했다.

라. 默想“放松”

(一)에서 (三)까지 20번 한 후에 一面은 自然呼吸을 하고 一面은 默想하는데, 完全히 放松이 되어 呼氣를 따라 緊張은 完全히 홀어지고 吸氣에 舒服感覺이 나지 않게 한다.

마. 再深呼吸

自然呼吸을 따라(一)에서 (三)까지 深呼吸을 다시 하는데, 各 10번씩 進行한 후에 다시 自然呼吸하고 同時에 身體의 舒服感覺을 注意하면서 “放松”을 默念한다.

바. 听息

귀를 기울여 자기의 呼吸소리를 듣는데 空氣의 出入에 留意한다. 緊張할 必要는 없고 呼吸을 緩慢하고 깊고 길게 함에 留意한다.

사. 注意事項

- ① 調息練習시 逼迫하여 呼吸이 끊어지지 않게 하는 것과 或은 空氣를 大量으로 吸入하지 않는 것은 좋지 않은데, 이렇게 되면 放松의 效果가 끊어진다. 呼吸은 始終이

舒適하고 自然스런 程度가 必須의이다. 實際 放松은 좋아지게 하는데 呼吸은 더 舒適自然스레 하고 空氣는 마음먹은 바에 따라 出入하는 것이다. 이런 形態의 效果는 三, 四日以後에 보고 明確하게 드러난다.

- ② 呼吸을 고르게 하는 것은 急히 서둘러서 되는 것이 아닌데, 急히 하면 오히려 안 된다. 위의 上述한 練習方法대로 練習하면 반드시 效果를 본다. 具體的으로 吸氣때 空氣納入되는 것에 留意하고 停息때는 空氣가 普通때와는 달리 充分하게 到達되게 하고 呼氣때는 空氣가 放出되는데 留意한다. 但 이런 모두는 洽足하게 하고 좋은 場所에서 하는 것이 要求되고 急하게 練習하는 것은 分神하여 하지 않는 것이 좋다. 練習의 效果가 어떻든 “悠然自得”에 到達했나 안했나가 重要的 것이다.

氣功은 이 三個方面을 鍛鍊하여 治病하여 健身과 身體의 潛在된 能力을 發展시키는데 目的이 있다. 그러면 練功初學者는 放松이 되었는지의 與否를 잘 모를 수 있는데, 이것은 사람마다의 感覺上으로 分析을 해야 하는데 唐朝詩人の 蘇動坡의 “飄飄然, 如羽化而 登仙”, 이 放松을 했을 때 느끼는 感覺을 描述했다고 보면 되겠다²²⁾.

練功過程中 放松與否를 3部分으로 나누어 보면 아래와 같다²³⁾.

22) 劉寶海 外編著：前揭書, p.102.

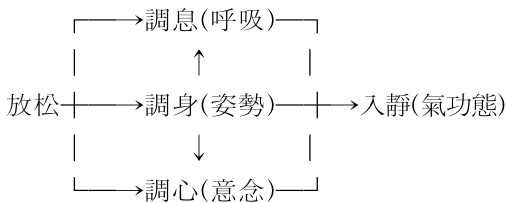
23) 上揭書, p.102.

첫째. 手와 足의 상태가 安穩하고 頭部가 가볍게 弛緩되고(輕松) 全身에 不適切한 感覺이 하나라도 없는지를 느낀다.

둘째. 自己의 意識을 어느 部位에 放鬆하고 되는가를 따라 보며, 그 어느 部位의 肌肉이 좋은 狀態로 松開되는지를 곧 느끼고 骨頭는 軟하게 變하고 全身의 血液은 循環되어 다른 流動에 到達하는 듯한 感覺을 느낀다.

셋째. 다시 進一步하여 雜念을 완전히 除去하고 全身은 溶化되어 떠도는 바람(飄)이나 출렁이는 물결(漾)같이 되고 悠悠然하여 爽快하거나 安逸하지는 않은 一種의 느낌이다.

要約하여 放鬆과 調息, 調身, 調心の 關係를 圖解²⁴⁾해보면 아래와 같다.



2) 具體的 方法

(1) 意松法

이는 一種의 意念과 呼吸을 人體進行이 上에서 下로, 頭에서 足으로, 逐段, 分節, 整體 등에 대하여 配合했다.

먼저 姿勢로 初習者는 一般的으로 仰臥나 靠坐式이 “放鬆”에 쉽다. 熟練者는 走, 坐, 臥功中 放鬆을 行할 수 있다.

呼吸은 一般的으로 自然呼吸을 開始하

여, 腹式呼吸을 한다. 呼吸과 默念을 合하고 吸氣時 ‘靜’字를 默念하고 同時에 關係된 部位를 注視한다; 呼氣時 ‘松’字를 默念하고 同時에 “放鬆”되는 部位의 안에서 밖으로 意念을 하는데, 流動式의 意守에 屬하고 注意集中이 힘든 初習者에게 適合하다.

가. 三線放鬆法

이는 放鬆功의 基本功法이다. 身體兩側, 前面, 後面, 3條線, 9個放鬆部位, 4個止息點, 위로부터 아래로 다음의 放鬆을 進行한다.

第一條線: 頭部兩側→頸兩側→肩部→上臂→肘關節→前臂→腕關節→兩手→十指

第二條線: 面部→頸部→胸部→腹部→兩大腿前面→膝關節→兩小腿前→足背→十趾

第三條線: 後腦部→後頸部→背部→腰部→兩大腿後面→兩膝窩→兩小腿→兩腳跟→兩腳底

먼저 1個 部位를 注意하고, 然後에 ‘松’을 默念하고, 다시 다음 1個 部位를 注意하고, ‘松’을 默念한다. 自然呼吸을 하고 吸氣시 該當部位에 注意하고 呼氣時 “松”을 默念한다. 腹部에 起伏的인 것이 形成되면 腹式呼吸을 進行한다. 平坐, 仰窩, 靠坐를 取한다. 放鬆을 하고 臍中에 意守를 하는 것 외에 湧泉, 中衝, 足三里, 命門等의 穴位에 外景을 한다. 實證患者는 放을 많이 하고 守를 적게 하고 虛症患者에서는 放을 조금하고 守를 많이 한다. 初練者는 一時에 松感을 느끼지 못하나 急하게 마음먹을 必要는 없고 느긋한 態度로 練功한다는 生覺을 버리고 忍耐力을 가지고 기다리다 보면 放鬆이 되게 된다. 어떤 部位에서 放鬆의 느낌이

24) 金字鎬 洪元植 : 前揭書, p.74.

없을 때 급하게 마음먹지 말고 自然스레 應하고 다음 部位에 하는데 吸氣時 緊張을 하고 呼氣時 突然 다시 放鬆을 하면 松과 緊의 對比중에 松感을 느끼게 된다.

按第一條線→第二條線→第三條線の 順序로 放鬆하고 一條線을 마칠 때마다 一定部位에 止息點에 가볍게 若 1~2分間 마음을 모은다. 第一條線の 止息點은 中指의 中沖이도 第二條線の 止息點은 大脚趾의 大敦穴이고 第三條線の 止息點은 前脚心の 湧泉穴이다. 三條線을 完全하게 한번 循環後에 다시 臍中에 注意力을 集中하고 該當處에 意守하여 安靜狀態를 若 3~4分間 維持한다. 一般的으로 2~3番의 循環을 하고 安靜狀態를 取한 후에 收功을 한다. “松”字는 소리내어 말할 必要는 없고 默念만하고 가볍고 餘裕롭게 하는 것이 適當하고 一定時間을 練習하면 攄得하기가 그렇게 어렵지 않다.

나. 中軸放鬆法

腦에서 脊柱와 兩脚의 內部로 放鬆하는데, 그 順序는 아래와 같다.

百會→腦宮→延髓→頸椎→胸椎→腰椎→尾骶骨→兩大腿骨→膝部→小腿部→足踝→足背→足底(湧泉)

다. 分段放鬆法

全身을 나누어 若干 段階的으로 把握이 되면, 위에서 아래로 “放鬆”을 進行하는데. 一般的으로 2種類가 있다.

┌—頭部→肩臂手→胸部→腹部→兩腿→兩足.

└—頭部→頸部→兩上肢→胸腹背腰→兩大腿→兩小腿及脚

一段을 注意하고 ‘松’을 2, 3回 하고 다시 一段을 注意하며 始作하여 2~3번 放鬆을 循環하고 臍中에서 止息點으로 한다. 이 法은 三線放鬆을 하여 많은 部位에서 느끼기 困難한 初練功에 適用된다.

라. 局部放鬆法

三線放鬆의 基礎위에 單獨으로 身體의 하나의 病變部位와 緊張點을 20~30回 동안 “松”을 默念한다. 眼이나 肝의 病變에 使用한다.

<辨證施功²⁵⁾>

① 肝陽上亢型

頭痛而脹, 面紅目赤, 眩暈耳鳴, 急躁易怒, 血壓升高, 或失眠多夢, 健忘心悸, 腰痠膝軟. 基本功後에 兩臂를 서서히 들어서 兩手를 小腹앞에 물건을 든 것 같이 하고 大敦穴을 意守한다. 練功을 3번하고 兩手를 小腹앞에서 숨치고 鎮靜作用을 느끼고 大敦穴을 意守하여 肝陽의 亢盛之氣를 瀉하는데 抗逆하여 害가 되지 않게 한다.

② 陰虛陽亢型

頭昏痛, 眩暈耳鳴, 視物模糊, 情緒易波動, 或午後常易面赤升火, 口乾舌苦, 腰痠腿軟, 舌偏紅. 功法은 위와 같이 湧泉穴에 意守하여 益陰潛陽한다

③ 肝陰虛型

眩暈耳鳴, 失眠健忘, 腰膝痠軟, 五心煩熱, 口燥咽乾, 舌紅少苔. 功法은 위와 같고 兩手의 相對의 空虛處를 意守하여 養肝鎮亢한다. 或 湧泉穴과 交代로 意守하

25) 王敬 外編著 : 常見病實用氣功療法, 北京, 中醫古籍出版社, 1988, p.3.

여 育陰潛陽, 肝腎同治한다. 每次에 練功을 交代로 意守를 3번 한다.

④ 陰陽兩虛型

頭昏目眩, 面色光白, 畏寒肢冷, 下肢痿軟, 夜尿頻數, 陽萎滑精, 或煩躁, 口乾, 顴紅, 舌淡紅. 功法은 위와 같고 命門穴에 意守하여 陰陽兩證에 效果를 期待(顧)할 수 있다.

또 點線放鬆功은 위의 放鬆功의 基礎위에 穴위에 意停하는 方法을 採用하는데, 意念으로 引導하여 經을 循行하는데, 이에 따라 傳導하고 全身肌肉放鬆에 到達하여 神經放鬆, 情緒安定, 하여 血壓下降의 作用에 이르게 한다.

練第一條線時 頭部兩側에서 導引放鬆하는데, 頸項部, 肩部, 上臂, 肘部, 前臂, 腕部, 手背에서 十指까지 이르게 할 때 百會, 肩髃, 曲池, 外關, 中衝등의 穴에서 意停現狀이 있다.

練第二條線때는 面部에서, 前頸을 따라, 胸部, 腹部, 兩大腿, 雙膝, 小腿, 脚背에서 十趾까지 印榆, 中堂, 關元, 足三里, 大敦穴等에서 意停現狀이 있다.

練第三條線時 後腦部를 意念하여, 背部, 腰部, 大腿後側, 雙鬮窩, 腿脚에서 足底까지 風府, 大椎, 命門, 尾中, 湧泉等穴處에 意停現狀이 있다.

마. 整體放鬆法

身體를 整個하여 하나의 部位로 하는데 默想放鬆하는데 整體放鬆에는 3種 方法이 있다.

- ① 頭로부터 水가 흘러 脚로 거처 땅을 向하듯 放鬆한다.
- ② 整個身體, 臍가 中心이 되어 背을 向해 放鬆하고 ‘松’을 默念한

다.

- ③ 三線放鬆의 三條線에 依据하여, 條線을 따라 물이 땅을 向하듯 放鬆하되 잠시라도 멈추지 않게 한다. 本法은 三線放鬆에 使用한다. 分段放鬆에 困難한 初練功者나 肝陽上亢이나 陰虛火旺등의 上實下虛 患者에게 쓰인다.

바. 倒行放鬆法

身體를 前後로 兩條線으로 나누어 放鬆을 進行한다.

第一條線 : 脚底→足跟→小腿後面→鬮窩→大腿後面→尾閭→腰部→背部→後頸→後腦→頭頂

第二條線 : 脚底→足背→小腿前面→兩膝→大腿前面→腹部→胸部→頸前→面部→頭頂

사. 봄별 放送法²⁶⁾

또 ‘봄별 放鬆法’ 이라는 것이 있다. 봄별 한낫 陽地바른 곳에 혼자 조용히 서 있다. 따사로운 봄별이 내리쬐어 따스한 氣運이 얼굴을 간지럽힌다. 어쩐지 마음이 즐거워지면서 얼굴에 저절로 미소가 떠오른다. 따뜻한 봄별은 목덜미를 말랑하게 녹이고 나서 어깨죽지로 스며든다. 어깨의 緊張이 풀리고 양팔에도 따뜻한 氣運이 흘러내리기 시작한다. 이윽고 손가락 끝까지 나른하게 느끼다가 마침내는 완전히 녹아 버린 듯 양팔과 양손의 存在조차 意識할 수 없게 된다. 봄별의 따스한 氣運은 가슴과 등, 배와 허리를 포근히 감싸듯 흘러내리고 가슴

26) 이동현 : 생활기공, pp.56~57.

속 뱃속까지 깊이 스며들어 筋肉과 뼈와 內臟의 組織사이사이에 엉겨 붙었던 石灰質 老廢物을 말끔히 녹여서 그것을 다리와 무릎, 정강이와 발목, 발가락끝으로 내려보내 땅속으로 배출해 버린다. 이제는 머리끝에서 발끝까지 온몸이 마치 彈力있고 가벼운 스펀지 덩이로 變해 버린 것 같이 된다. 봄별으로 充滿된 하늘과 땅사이에서 스펀지가 된 몸은 따스한 大自然의 生氣를 흠뻑 머금고, 그 氣는 살갗의 모든 땀구멍, 털구멍을 통해 거침없이 흘러들고 흘러나간다. 이제는 금세라도 표연히 空中을 떠오를 수 있을 것만 같다. . . .

위의 放鬆法은 수많은 意念放鬆法 중의 한 例에 지내지 않는다. 봄별대신 사위기에서 나오는 따뜻한 물이 머리 위에서부터 가슴, 배로 해서 다리 앞쪽으로 등, 허리로 해서 뒤쪽으로, 그리고 어깨, 겨드랑이로 해서 다리옆쪽으로 차례차례 흘러내리면서 緊張을 解消해 주는 것을 想像하는 ‘溫水 三線 放鬆法’이라는 放鬆法도 있다. 날씨가 더운 여름날에는 ‘산들바람 放鬆法’, 가랑비 放鬆法이 適合할 수도 있다.

(2) 意想放鬆法

練功準備後 눈을 감고 神을 모으고 意識으로 放鬆의 命令을 내리는데 먼저 頭部에 意念을 集中하여 頭部放鬆을 命令한다. 頭部放鬆以後는 胸背部放鬆을 한다. 腰腹部를 다시 放鬆하고 다음 膀部, 大腿, 小腿, 脚部를 放鬆한다. 매번 그 處마다 放鬆을 한다

가. 默想良性語言法
사람의 第二의 信號는 言語로서 사람의

一切概念, 感情과 狀態를 言語로 表示할 수 있다. 言語는 사람의 高級神經活動의 特有의 刺戟信號로 사람의 心理上에 큰 作用을 한다. 例를 들어 恐怖의 말은 사람을 緊張하게 하고 昏倒하게 할 수도 있고 반대로 좋은 말은 사람을 愉快하게 해준다. 練功때 頭部의 默想이나 默念을 하면 病情이 好轉되고 良性的의 言語信號는 放鬆의 目的에 加이 到達할 수 있다.

나. 似笑非笑放鬆法

사람이 興이 나면 顔面이 微笑가 생기고 逆으로 微笑는 사람의 마음을 愉快하게 해준다. 練功때 顔面에 似笑非笑의 狀態를 가지면서 精神的인 狀態도 이에 맞추어 放鬆을 하면 이는 精神放鬆에 效果를 誘導한다.

다. 誘導漂浮放鬆法

물 속에서 練功한다고 생각하고 몸이 물에 떠는 感(漂浮感)이 全身에서 放鬆의 形態를 띄는 方法이다. 高血壓患者를 除外한 初鍊者는 모두 이 意念法을 使用하여 自身을 調節할 수 있다. 사람은 適當한 溫度에서는 一種의 舒適感을 느끼는데 이는 身體放鬆의 效果가 나타난다. 練功中 몸에서 느껴지는 물에서 接觸時의 舒適感은 人體周圍의 拘束을 풀어서 漂浮感을 느껴서 放鬆의 狀態가 된다. 이런 基礎에 물이 皮膚를 따라 體內로 流入된다고 想像하고 또 五臟六腑가 적셔져서 漂浮가 되고 五臟六腑의 放鬆을 誘導한다.

라. 默念放鬆法

練功때 默念을 反復하는데, 頭部放鬆, 頸部放鬆, 兩肩放鬆, 左臂放鬆, 左手放鬆,

右臂放鬆, 右手放鬆, 背部放鬆, 腰部放鬆, 臀部放鬆, 胸部放鬆, 腹部放鬆, 左腿放鬆, 左腳放鬆, 右腿放鬆, 右腳放鬆하는데 默想을 하면 몸이 이에 副應을 하는지 確認을 하는데, 例을 들면 胸部放鬆時 胸部가 放鬆되는지의 與否를 調查하고 안 되면 다시 放鬆을 默想하고 放鬆이 되면 바로 放鬆을 멈추고 다른 部位로 옮겨서 똑같은 方法으로 한다.

마. 展眉放鬆法

앞이마에 意守하기를 “松”字를 默念을 하는데 3~5번 한 후에 眼眉가 舒展되고 微笑가 지어지고 몸이 全體的으로 放鬆되게 한다.

바. 似尿非尿放鬆法

사람이 小便時 腰膀는 小해지고 復은 放鬆의 狀態로 되는데 所以 練功때 意念을 “似尿非尿”로 하고 小便보려 할 때의 狀態로 만들어 腰, 腹, 膀를 放鬆하게 한다. 이것은 腰腹膀의 局部放鬆의 하나의 方法이다.

사. 頸部放鬆法

水가 微動하듯이 머리를 漂浮하듯 想像하는 것이다.

아. 優美環境誘導法²⁷⁾

좋은 環境에서 사람의 마음은 愉快해지는데 臟亂의 環境에서는 사람마음이 不快하다. 周圍의 環境이 “새가 지저귀고

꽃이 핀다”, “空氣가 新鮮하다”등의 좋은 狀況을 想像하여 精神放鬆을 하는 것이다. 이런 種類의 想像을 하고 나면 비록 그런 狀況이 안되더라도 그 環境에 臨한 自身을 이끌어 放鬆을 해낼 수 있다.

자. 回線放鬆法

위의 三條線外에 第四條線은 百會穴에서 안으로 進入하여 頸椎脊髓 胸椎脊髓 腰椎脊髓 馬尾部인데 나머지와 三條線放鬆法은 똑 같다.

차. 五線放鬆法

百會穴을 따라 腦로 進入-咽喉-氣管食道-兩肺心臟-膈肌-肝膽-胰線-脾胃-兩腎-臟(大小腸)-膀胱-女同志子宮-輸卵管 등을 次例로 放鬆한다.

카. 振顫放鬆法

呼吸을 고르게 하고 兩手와 兩脚을 흔드는데 兩手腕과 同時에 兩手掌과 十指를 흔들어 筋經을 푸는 功法으로 手の 三陰三陽經을 鍛鍊하는 것이 主가 되고 以後에 脚跟, 脚心, 脚趾를 흔들면서 兩脚踝에 振顫이 이르도록 하여 足の 三陰三陽經을 調節하는데, 兩脚과 腳跟에 重點을 둔다. 每番 1~2分間 振顫하고 每分 100~150回 程度 흔든다. 每番에 3~5分間 쉬고 適當히 延長할 수 있다. 臨床上 上肢, 下肢를 위아래로 一定하게 振顫運動을 하면 氣機의 下降, 調氣, 降氣의 重要作用을 促進시키는 것이 證明된다. 肝陽上亢, 上實下虛, 高血壓, 神經衰弱, 血管神經性 頭痛, 更年期 綜合證에 顯著한 效果가 있다. 手脚의 振顫을 通하여, 人體의 十二經脈과 臟腑를 調節하고 鍛鍊한다. 이런 基礎위에 兩脚을 自

27) 春山茂 : 腦內革命1, 서울, 사람과 책, 1994, p.134, p.138, p.159 ; 좋아하는 對象을 생각하면 腦波는 알파 파가 되는데 冥想을 하는 것은 곧 이 알파 파를 만드는데 目的이 있다고 했다.

然 站立하고 全身放鬆하는 “靜立”과 守空하는 “守虛”의 進一步的 放鬆入靜에 이룰 수 있다. 意松法에 不適合者는 振顫放鬆法の 鍛鍊으로 松靜目的에 到達이 可能하다.

Massage에서의 震顫法²⁸⁾은 施術者의 手의 各部位를 利用하여 施術部分을 適當히 흔들어 組織에 振動刺戟을 주는 手技로 特히 上肢나 下肢에 대해서는 施術者가 양손으로 被術者의 손이나 발을 들어 잡아당기면서 適當히 흔드는 牽引 振顫法이 있으며 관자놀이部分에 施術者의 母指를 대고 壓迫하여 흔들리게 하면 指端 振顫法, 또는 腹筋을 양손으로 크게 쥐고 흔드는 手掌 振顫法등의 手技가 있다. 振顫法の 施行時, 施術者의 姿勢가 重要하며 上半身을 若干 앞으로 기울이고 어깨와 손목을 固定시킨 채 팔꿈치를 一定한 角度로 維持하면서 조금씩 흔드는 것이다. 振顫法の 主作用은 잡아당기거나 一定한 壓力을 加하면서 團束的으로 律動的 刺戟을 주어 神經肌肉係의 機能을 높여 筋肉의 運動能力을 增強시키는 것이 目標다.

타. 拍打放鬆

初學氣功에 適用하고, 다른 放鬆法에서는 效果가 없을 때, 拍打放鬆法을 使用하면 往往 좋은 效果를 본다. 拍打放鬆法과 按摩를 結合하면 效果가 더 좋다. 拍打放鬆法은 머리에서 다리로 차례로 段階를 나누어서 節律있게 拍打放鬆하는데, 입으로는 “松. . .”를 意念한다.

그 具體的인 方法은 아래의 兩種에서 選用한다.

첫째.(拍打)頭部--(拍打)頸部--(拍打)兩肩--(拍打)兩肘關節--(拍打)兩手背--(拍打)十個指頭--(拍打)胸腹--(拍打)背腰--(拍打)兩髖--(拍打)兩大腿--(拍打)兩膝--(拍打)十指.

둘째. 人體의 10個 放鬆點을 나누어서 위(頭)에서 아래(脚)로 搏打放鬆하는데, 옛날의 전해 오는 書籍들과 練功家들의 經驗, 그리고 臨床實驗에 의하면 人體에서 10個部位가 最高로 緊張하기 쉽고 放鬆이 쉽지 않은데, 그 部位들을 搏打放鬆으로 應用한다.

① 타박부위

- a. (拍打)前頭額下, 兩眉間(印堂) b. 後項(後頸部) c. 上下兩嘴唇 d. 下頷兩側
- e. 兩肩 f. 兩肘 g. 十個手指 h. 胸背 i. 腰骶 j. 十趾.

여기에서 特히 10개 部位中에 아래 4개 部分에 重點을 둔다.

a. 兩眉間(印堂)

古人曰“眉頭一皺計上心來”라고 하여 사람이 問題가 생겨 이를 生覺하면 眉間에 주름이 잘 찌푸려진다(皺)고하였는데, 이로 볼 때 兩眉間은 緊張興奮狀態때 兩眉間에 잘 나타나고 또 放鬆이 쉽지 않은 部分이다.

b. 後項(後頸)

高血壓病을 앓거나 血管性頭痛病 或은 神經衰弱性失眠의 病人은 思慮過多의 사람으로 後項의 左나 右 或은 兩側 肌肉이 緊張되고 壓迫感이 잘 나타난다. 後項은 延髓와 脊髓가 있는 重要部位다.

28) 스포츠韓醫學入門, 서울, 스포츠韓醫學會, 學術委員會, 1988, p.262.

c. 上下嘴唇

一般人이나 특히 어린이들을 보면 心情이 緊張되어 不愉快할 때 입술꼬리가 올라가고 或은 震動하듯 떨리는 緊張狀態를 볼 수 있다.

d. 兩肩

사람이 興奮緊張狀態가 되면 兩肩에 反應이 오는 것을 볼 수 있는데, 어깨가 붙죽 솟아 올라 拘急狀態가 되고 壓迫感이 있다. 兩肩을 放鬆하면 頭以下の 身體各部位에 放鬆이 容易로와 진다.

僧帽筋(Trapesious)은 胸鎖乳突筋(SCM)과 더불어 交感神經이 比較的 많이 分布된 代表的인 스트레스 筋肉(stress muscle)의 하나이다. 따라서 僧帽筋은 情緒的인 緊張의 影響을 直接 받아 筋緊張(muscle tension)과 發痛點(trigger point)이 가장 잘 생기는 筋肉의 하나이다. 間接的이긴 하지만 僧帽筋의 緊張을 測定하여 交感神經의 興奮을 도와 患者의 情緒的 緊張을 알아낼 수 있는 境遇가 많다. 29)

② 打撲法

Massage에서의 打撲法³⁰⁾은 施術者의 손의 여러 부분을 이용하여 被術者의 患部를 律動的으로 두드리는 方法으로 普通 유날법이나 壓迫法等의 手技를 마친 뒤에 한다. 施術者는 어깨의 힘을 빼고 上肢를 弛緩시켜 팔꿈치에서 손목과 손가락에 이르기까지 律動的으로 움직여 나가는 것으로 다음과 같은 方法들이 利用된다.

29) 주정화 外編著 : 筋骨格系の 痛症治療, 서울, 君子出版社, p.68.

30) 스포츠 韓醫學 入門 : 前揭書, p.261.

a. 手拳打撲法

施術者의 손을 가볍게 쥐고 새끼손가락이 患部에 닿도록 두드리는 것으로 左右 交代로 하거나 한 손으로 施行한다. 肩, 腰, 上肢, 下肢에 使用한다.

b. 節打撲法

施術者의 손가락을 곧게 펴서 患部에 닿도록 재빨리 물건을 자르듯이 두드리는 方法이다. 全身의 어느 部分이든지 가장 많이 사용하는 手技이다.

c. 指頭打撲法

施術者의 네 손가락 끝으로 두드리는 方法으로 머리나 顔面, 胸部, 腹部에 使用한다.

d. 環形打撲法

施術者의 양손의 拇指와 人指를 벌리고 그 사이에 相對方의 上肢나 下肢를 집듯이 環形으로 두드리는 方法이다.

e. 蓄氣打撲法

施術者의 두 손바닥을 오므려 空氣를 쥐듯이 하여 소리가 나도록 두드리는 方法이다.

f. 小指回轉打撲法

두드리는 方法은 아니지만 打撲法과 아울러 흔히 쓰이는 手技로서 施術者의 한 쪽 손에 새끼손가락 쪽을 患部에 대고 손가락의 힘을 빼고 손목을 재빨리 回轉중이 그릇은 것으로 接觸刺戟도 加味되어 氣分이 爽快한 手技이다.

打撲法의 主作用은 그 두드리는 方式이나 리듬, 시간, 세기등에 따라 다소 차이

는 있지만 두들김으로써 筋肉에 율동적인 刺戟이 加해짐으로써 神經筋肉系統의 作用을 旺盛하게 하여 運動能力을 높이는 것은 아니다. 그러나 比較的 긴 時間 동안 강한 手技의 打撲法을 쓰게 되면 神經이나 筋肉의 機能에 대하여 逆效果를 낼 수도 있다.

과. 摩後項擦尾骶放松

後項은 머리의 後頸部로 人體督脈, 足三陽經이 循行하여 通過하는 部位로 瘡門, 風府, 腦戶, 天柱, 風池, 腦室, 玉枕과 翳明, 翳風등은 胸部, 下丘腦, 延髓, 脊髓와 植物中樞區에 密接한 關係를 가지는 重要穴位다. 後項部の 中心이 되는 “風池”를 按摩하면 興奮을 鎮靜시키는데, 먼저 興奮하고 나중에 抑制하며 腦髓細胞에 作用하여 皮層擴散이 된다.

尾骶는 尾閭骨과 骶骨인데 여기는 膀胱經과 督脈이 지나가는 部位인데 그 밑은 肛門과 會陰이고 그 앞은 小腹과 盆腔으로 男女泌尿生殖器的 重要處가 된다. 尾骶를 摩擦하면 能히 興奮하고 該當神經을 鎮靜시키는데, 즉 먼저 興奮되고 나중에 抑制되어 垂體, 腎上腺, 性腺과 皮層細胞에 影響을 준다. 神經論的인 觀點에서 보면 按摩點按은 腦神經과 脊神經의 後項과 尾骨骶部位의 兩部位의 神經分布의 皮膚(穴位)에서 副交感神經抑制 增強을 하게 하고 脊神經의 胸腰部的 皮膚(穴位)를 摩擦點按하면 交感神經興奮을 增強시킨다.³¹⁾

31) S.O.T manual 1., Korea Craniopathy Research Association, p.98 ; 人體 構造上의 모든 壓迫 또는 變化는 神經學的 維持와 相互 報償關係가 中樞深膜에 反應되어 나타나고 生命維持를 위해 끊임없이 循環하는 中樞

이런 理論의 基礎위에 大腦의 鎮靜과 抑制의 效果를 強하게 하기 위해 機體를 松弛하고 放鬆과 入靜狀態를 하는데, 나가 後項과 尾骶를 摩擦하면 效果的이다.

多年間의 臨床經驗上의 結果에 의하면 後項과 尾骶를 摩擦(摩後項擦尾骶)하면 大腦의 抑制能力이 增加되고 機體의 放鬆과 入靜狀態로의 速度가 빨라지며 同時에 “催眠”에 效果的이다. 神經衰弱하여 失眠證患者에게 이 方法을 單用하면 失眠問題를 明快하게 解決한다.

後項과 尾骶를 摩擦하여 放鬆入靜功法하는 것을 “快速催眠療法”이라고 稱한다.

하. 其他³²⁾

內容上 先緊張後弛緩法³³⁾라고 分類하여

神經系의 體液인 腦脊髓液(C. S. F)이 頭蓋骨과 薦骨의 不隨意的인 움직임에 대한 律動的 波動과 持續的 흐름으로 根源的 生命力量을 維持한다.

32) 陶愨 外編著 : 前揭書, pp.709~712.

33) 이동현 : 生活氣功, p.52. ; 筋肉을 한껏 緊張시키거나 伸展했다가 갑자기 脫力 함으로써 緊張弛緩 效果를 얻는 方法, 手足을 振顫 緊張을 푸는 方法 등은 動作이 隨伴되므로 動作放鬆法이라고 한다.

[動作放鬆法 1] 兩臂을 앞쪽으로 쳐들어 頭上로 올린다. 천천히 숨을 들이쉬면서 兩手掌을 위로 가게 뒤집어, 兩臂에 힘을 주어 하늘을 치받치듯 한껏 뻗음과 동시에 胸과 腰를 쪽 伸展하는데 여기서 2~3秒 동안 呼吸과 動作을 멈춘다. 갑자기 팔의 힘을 빼고 아래로 내리면서 천천히 숨을 내쉴다. 보통 3回 程度 反復하고 나서 弛緩된 姿勢로 들어간다.

[動作放鬆 2] 兩肩을 바깥 위로 치켜올린다. 項은 反對로 움츠린다. 2~3秒 동안 그대로 緊張을 維持하다가 갑자기 脫力하면서 肩을 탁 떨어뜨린다. 呼吸을 配合할 때는 肩을 치켜올릴 때 吸氣, 緊張維持때는

命名하는 것이 좋을 것 같다.

練習前에 準備段階가 있는데 各 段階의 內容을 遵守한다.

머저 옷을 느슨하게 하고 革帶를 풀고, 仰臥때 兩脚의 距離는 30~45cm程度의 距離를 두고 兩腿는 適當히 펴서 곧게 하고 手臂는 몸옆에 가볍게 두고 頭에서 脚까지 完全放鬆하여 한 點의 힘도 使用치 않는다. 등뒤는 平穩한 感覺을 같게 하고 兩脚은 搖動하여 適當히 힘을 빼고 位置를 選定한다. 寢臺위에서의 손은 手心을 위로하고 손목을 흔든 후에 靜止하여 便安하게 두고,머리를 앞뒤로 搖動한다.

위의 各條를 한 후에 正式放鬆³⁴⁾을 鍊習한다.

① 左脚放鬆法

左脚의 距離를 寢臺에서 15~25cm 程度의 높이에 두고 腿肌를 收縮하고 脚尖稍을 머리 方向으로 왔다갔다한다. 이런 方法을 緊張하여 用力의 姿勢를 維持하는데 10초 程度 하고 肌肉이 떨리면 그만 靜止한다. 腿却이 땀후 스스로 命命하길 “腿腰放”하여 收縮을 靜止하고 脚을 放下한다. 脚을 아래로 떨어트린후 10秒間 休息하고 然後에 自己暗示하길 緊張은 完全히 다리에서 흘러 放出되었다. , 다리는 愉快하게 풀렸다. . . , 다리의 感覺은 따뜻하게 되고 沈重한

숨을 멈추었다가 脫力과 함께 呼氣, 두서너번 反復한 후에 조용히 弛緩된 姿勢로 들어간다. 이것으로 頸項의 緊張이 풀리지 않을 때는 천천히 목을 돌린다. 于先 時針 方向으로 3회 돌리고 나서 反對方向으로 3회 돌린다.

34) 陶巖 外編著：前掲書, pp.709~712.

느낌이 들면 이미 放鬆이 完全히 되었다. 이 方法을 連續으로 2番한다.

② 右脚放鬆法

하는 方法은 같고 단지 右脚으로 하면 되고 重複하여 2番한다.

③ 臀部, 腰部와 大腿放鬆法

部位를 全力 收縮하여 땀겨서 時間을 끄는데 最少 10秒 以上 緊張狀態를 維持한다. 然後에 “放鬆”이라는 自己暗示가 必要한데 10秒 程度 左右로 休息한다. 이때 緊張이 放鬆되어 나아간다는 形象을 하여 漸次 減少되고 肌肉이 서서히 松된다는 自己意識이 必要하다.

④ 腹部放鬆法

(三)의 方法과 같고 2番한다.

⑤ 背部와 頭部放鬆法

脊椎의 肌肉收縮하는데 尾閭骨周圍에서 頸部周圍의 肌肉을 모든 힘을 써서 收縮시킨다. 이런 狀態에서 잠시후 “放鬆”이라는 自己暗示를 反復하는데 背部肌肉放鬆에서 아래로 한다. 重複하여 2番한다.

⑥ 臂肩放鬆法

자기 몸위에 막대기가 있다고 상상하고 쥐어서 다른 늘어뜨리는 動作을 하는데 具體的 方法은 아래와 같다.

兩手掌心이 위로 向하여 胸部를 通過하여 위를 든다고 想像한다.

막대기 하나를 들고 最大힘으로 緊張하여 주먹을 잡은 후 막대기 아래로 떨어뜨린다고 想像한다.

臂와 肩의 肌肉을 힘을 써서 收縮시키고 同時에 떨어뜨린 仔細에서 위로 몸을

끈다고 想像한다.

緊張狀態를 維持하여 可能하면 狀態가 오래 維持되도록 時間을 다한다.

“放鬆”이라는 自己暗示한 然後에 10秒 間 左右로 休息을 한다. 이때 溫暖하고 放鬆되어 愉快的 感覺에 젖어 緊張이 모두 흠어짐이 있게 된다.

이렇게 重複하여 2番한다.

⑦ 顎部放鬆法

顎部の 肌肉을 緊縮되게 하고 牙齒를 물어 緊한 후에 “放鬆”이라는 自己暗示를 하는데 重複하여 2番한다.

⑧ 臉部放鬆法

臉部の 肌肉을 緊縮되게 하는데 눈썹이 찡그러질 정도로 한 후에 “放鬆”이라는 自己暗示를 한다.

⑨ 眼部放鬆法

눈을 어느 一點에 본다.

머리를 움직이지 말고 단지 眼珠를 천천히 右側으로 돌린 다음 다시 反對로 돌려 中央에 두고 다시 같은 方法으로 左側으로 돌리고 然後에 다시 中央에 돌려놓는데, 이런 方法으로 2番 反復한다.

手掌을 비벼서 兩眼에 갈다 대어 막는데, 熱을 낸 手掌을 顔上에 갈다 대는 것이다.

잠시 쉬고 “放鬆”이라고 自己暗示를 눈에 하고 溫暖感과 緊張이 同時에 깨끗하게 풀어지는 것을 느낀다.

⑩ 全身放鬆法

各과 手를 힘을 써서 緊張을 하고 힘을 써서 위로 드는 듯 어깨를 굽게 하고 顎과 臉部를 緊張되게 한다.

同時에 脚跟에서 後頭部까지 全身에 힘을 써서 收縮되게 하고, 然後에 이 緊張狀態를 維持하는데 可能하면 狀態를 時間이 다 되도록 維持하다 身體가 떨리면 靜止한다.

然後에 “放鬆”을 暗示하여 緊張을 完全히 放出하게 한다.

이런 種類는 누워서 움직이지 않고 緊張을 서서히 풀어지는 느낌이 있다.

⑪ 全面徹底의 放鬆法

눈을 감고 脚에서 臉까지 自己 身體의 各部分을 緩慢한 形態로 進行 調査한다. 緊張點이 많고 적은 部分을 찾아서 “放鬆”의 命을 내린다.

눈을 감고 움직이지 않고 左右로 10秒 程度 休息하면서 이런 放鬆狀態를 持續 維持한다. 이때 特別한 氣分 좋은 일과 便安한 場所와 情景을 想像한다. 이런 種類의 放鬆은 治病하고 健身하는데 좋다.

4. 收功法³⁵⁾

放鬆功뿐 아니라 어느 功法에서건 練功을 끝낼 때는 반드시 마무리 動作을 해야 하며, 그것을 收功이라 부른다.

氣功이 어느 정도 익숙해지면 練功 中에 體内の 氣가 發動하여 練功者 自身이 분명히 느낄 수 있을 만큼 活發하게 온 몸을 循環한다. 그러므로 練功을 끝낼 때는 旺盛한 氣의 움직임을 가라앉힘과 同時에 練功으로 鍛鍊된 氣를 그 貯場所 격인 下腹部로 거두어들이는 마무리 動作을 해야 하는 것이다. 靜功 練功中에

35) 이동현: 健康氣功, 서울, 精神世界史, 1990, p.113~115.

不動의 姿勢를 너무 오래 維持하거나 어느 한 部位에 대한 注意力의 集中이 過度하게 되면 그 때문에 氣血이 한군데로 쏠리거나 停滯하여 一時的인 不均衡을 이루게 된다. 練功을 끝낼 때는 마무리 動作으로 氣血을 온몸에 고루 흩어지게 할 必要가 있다. 萬若 收功을 하지 않고 갑자기 練功을 끝내 버리면 몸이 開運하지 않을 뿐더러, 境遇에 따라서는 팔다리가 팽팽한 느낌이 들던가 가슴이 답답하던가, 머리가 빠근하던가, 심지어는 양쪽 콧구멍에서 氣體가 噴出하는 수도 있다.

靜功 練功收功에서 가장 많이 採用하고 있는 方法 몇 가지를 紹介한다. 그중 한 두 가지를 選擇하여 練功을 끝낼 때마다 하도록 한다.

1) 收功法1

눈을 감은 채 천천히 呼吸하면서 意識을 下腹部에 集中시킨다. 이것은 下腹部로 氣를 거두어들이기 위함이다. 5~10分後에 살며시 눈을 뜨고 기지개를 켜 다음 천천히 자리에서 일어난다.

2) 收功法2

兩手掌을 몇 번 물 질러서 따뜻해진 手掌으로 얼굴을 가볍게 쓸어 올리는데, 兩頤에서부터 兩頰과 額, 側頭, 耳後을 거쳐 顛로 돌아온다. 5회 以上 反復한다. 兩손가락을 벌려 빗모양을 만들어 머리털을 뒤로 빗어 넘기기를 5~20회 해도 된다.

3) 收功法3

한쪽 手掌을 臍上에 올려놓고 그 手背

에 다른 手掌을 포갠 다음 兩手을 함께 움직여 臍를 중심으로 時針 方向으로 圓을 그리되 小圓으로부터 始作해서 점점 圓圍를 擴大해 나아간다. 그러나 위로는 心窩部(명치 부위), 아래로는 恥骨을 벗어나지 않도록 한다. 36회 돌리면서 腹部 全體를 摩擦하고 나서 手掌을 잠시 心窩部에 停止시켰다가, 이번에는 反對 方向으로 圓圍를 점차 縮小시키면서 36회 돌린다. 手掌을 잠시 臍上에 固定시킨 채 온몸의 氣가 臍下로 되돌아오는 것으로 想像한다.

5. 放鬆功中 注意事項

1) 姿勢

坐, 臥, 站式을 한다. 坐式은 比較的 쉽고 站式과 臥式은 다음에 한다.³⁶⁾ 臥式은 오랜 病으로 體弱한 練功때 使用하고 站式과 坐式練功때는 兩眼을 반쯤 감거나 若干 뜨고 站式과 坐式때 隱隱하지 못하면 兩眼을 모두 떠도 된다. 頭痛, 腦脹의 陽亢症狀이 있으면 靠坐式이나 平坐를 한다.

身體를 自然放鬆하여 손은 身體 兩側이나 小腹과 大腿의 사이에 두고 下肢는 자연스레 屈腿한 位置를 한다. 臥式은 자연스레 뻗고 한쪽 발꿈치를 다른 足背上에 올리는 것도 可하고 兩眼은 가벼이 감아 內視하거나 희미한 한줄기 光線을 凝視해도 된다. 站式은 身體가 比較的 좋은 者에게 適用된다.

2) 呼吸

一般的으로 自然呼吸法을 하는데, 腹式

36) 樓羽剛 : 中國氣功功法大全, 北京, 中醫古籍出版社, p.37.

呼吸, 調息과 默想을 配合하거나 吸氣時 “靜”을 想像하고 呼氣때 “松”을 想像하는데 自然的인 深, 長, 習, 細의 呼吸이 되도록 注意하여 放鬆과 入靜에 들도록 한다.

3) 意念

意念의 身體部位는 一般的으로 “臍”部다. 肝腎不足하고 心火上亢患者는 意念을 湧泉에 할 수 있다. 脾胃運化失常하고 腹脹痛者는 意念을 足三里에 하고, 腎陽不足, 陰虛明顯者는 命門에 心悸는 中衝, 煩躁不安者는 外景에 意念한다. 呼氣때 “松”을 默念하는 同時에 이런 部位를 放開한다. 肝陽上亢의 頭部症狀이 明顯하면 向外, 向下로 松하는 것을 採用하여 湧泉에 直到하게 한다. 但 氣血不足하고 體弱身疲者는 循環放鬆을 많이 할 必要는 없고 止息點에 注意하고 止息點에서 注意가 困難하면 數息法³⁷⁾³⁸⁾이나 隨息法³⁹⁾을 따르는 것이 可하여 “丹田”內養之氣를 強하게 鍛鍊하는 것이 可하다.

여기서 意守命門과 會陰때 注意할 問題들이 있다.

(1) 意守命門과 會陰時 意守丹田

意守命門과 會陰때는 必須的으로 意守丹田의 基礎위에서 進行하여야 한다. 一般的으로 意守丹田의 基礎위에 2~3個月이 必要하고 以後에 丹田에 “熱感”이 들면 배꼽중심의 腹部丹田을 細密하게 練

習하고 깊고 긴 腹式呼吸이 이미 形成되었으면 意守命門과 會陰의 功法鍛鍊을 進行한다.

(2) 意守命門과 會陰의 順序

먼저 丹田, 命門, 後會陰으로 最後에 다시 丹田에 돌아온다.

(3) 高血壓환자의 경우

命門은 陽性的 火에 屬하기 때문에 肝陽上逆等의 高血壓病人은 一般的으로 意守命門이 옳지 않고 血壓이 下降되고 正常이 된 뒤의 後期에는 慎用하는 것이 좋다. 一旦 意守命門하여 血壓이 오르면 바로 停止한다.

(4) 鍛鍊場所

空氣新鮮하고 環境이 安定的인 곳에서 鍛鍊하면 最高로 좋은데 太陽이 뜨는 이른 아침의 前後 半時間때가 좋다. 每日 2~3번 鍛鍊하고 15~30~60分씩하는 種類가 있다. 一般的으로 放鬆功의 初期練習때는 위에서 밑으로 意念하여 段階的으로 放鬆을 하여 脚底, 脚趾에 곧바로 到達하도록 한다. 人體部位에 따라 할 수 있는데, 穴位에 亦是 放鬆하는 것이 可하고 萬若에 잘 느끼지 못하면 整體部位를 따라 全身放鬆하는 것이 可하다. 呼氣때 放鬆을 默想하는 것을 配合하고 最後에 腹部의 “丹田”位置에 잠시 머무르고 凝神하여 다시 收功한다. 強身健體를 위해 練功하는 者는 放鬆功을 따라 入靜하고 動功을 再配合하여 動靜結合에 이를 수 있다. 但 中氣下陷의 病人에게는 方法을 攄得하는 것이 可한데 오래 練習하는 것은 마땅하지 않고 養生功, 內養功等의 自身에게 適合한 功法을 尋

37) 趙寶峰 : 實用氣功療法問答, 北京, 河北科學技術出版社, 1988, p.92.

38) 林厚省 : 中國氣功, 北京, 保健新聞社, 1987, p.94.

39) 趙寶峰 : 實用氣功療法問答, p.92.

건히 오래 하는 것이 좋다.

(5) 虛實相宜

默念字句때 소리를 낼 필요는 없고 意는 自然 淡泊하게 하고 病을 治療할 때는 選用하는데 韓醫學的인 辨證에 따라 施功하는 것이 可하다.

實證에 屬하면 放을 많이 하고 收를 적게 하고 虛證者는 長期間의 放鬆은 마땅하지 않고 機體을 느끼고 神意放鬆되면 其他內功功法을 再練하여 動靜結合하는 것도 可하다.

6. 放鬆功修練을 爲한 效率的 練習法

1) 弛緩呼吸⁴⁰⁾

이 訓練은 허리를 곧게 펴고 앉아서, 누워서, 혹은 서서나 걸으면서도 할 수 있다. 訓練을 하는 동안 혀는 恒常 요가 位置에 있어야 한다. 입을 통해서 숨을 완전히 내쉬는데, 이때 숨소리가 나야 한다. 그 다음엔 입을 다물고 코를 통해 조용히 숨을 들이마시면서 속으로 넷을 센다. 숨을 멈추고 입굽을 센다. 그리고 소리가 나도록 입으로 숨을 내쉬면서 여덟을 센다. 이 過程을 네 번 反復한 다음 日常的인 呼吸으로 돌아간다. 혀의 위치 때문에 숨을 내쉬기가 힘들 때는 입술을 오므리면 된다. 이 訓練에서 速度는 重要하지 않다. 重要的 것은 들이마시기, 멈추기, 내쉬기의 比率이 4:7:8이 되는 것이다. 숨을 便安하게 멈출 수 있는 時間이 사람마다 다를 테니, 숫자 세는 速度를 自身에 맞게 調節해야 한다.

40) Andrew weil : 自然治愈, 서울, 精神世界史, 1996, pp.317~318.

이 訓練을 反復하다 보면 呼吸의 速度가 느려지는데, 이것은 바람직한 現狀이다. 하루에 두 번씩 하는데, 한 달 후에 翼熟해지면 네 번 反復하던 것을 여덟 번으로 하여 하루에 두 번씩 한다.

아침에 冥想을 하기전과 밤에 잠들기전에 이런 弛緩呼吸을 한다. 그리고 걱정거리가 있거나 마음에 動搖가 생길 때에도 이 呼吸을 하면 좋다. 이 呼吸은 消化器 障礙를 治愈해주고, 心臟의 不整脈을 가라앉혀주며, 血壓을 내려 주고, 不安과 不眠을 쫓아준다.

2) 意識的 訓練⁴¹⁾

몸의 部位를 段階的으로 차근차근 弛緩을 實施하면 우리의 몸은 스스로 身體의 어느 部分에 神經을 쓰지 않는 한 肉體的 感覺을 느낄 수 없는 狀態가 된다. 따라서 온갖 感覺 機能에 따라 움직이는 마음을 몸 깊숙이 밀어 넣고 最大한 沈着성을 찾도록 해야 한다. 沈着性을 갖기 위해 다음과 같은 方法을 施行해 보면 좋다.

- (1) 몸을 最大한 便安한 姿勢로 하고 눈을 지긋이 감은 채 자신의 마음을 조용히 들여다본다. 처음에는 感覺 機能에 따라 마음이 이곳 저곳 이글러 다니고 있음을 느끼게 되는데, 우선 이를 不正해 본다. 즉 自身의 마음이 感覺과 無關하게 停滯되어 있다고 느껴본다. 느껴보는 것이 重要하다.
- (2) 그렇게 느껴 보는 동안 自身의 呼吸은 漸次 가늘고 고요해지며 呼吸間隔이 길어지게 된다. 이 때 心臟 搏

41) 윤상철 : 前揭書, pp.131~132.

動이 매우 規則的이라는 걸 느껴 본다.

- (3) 이같은 狀態가 持續되는 동안 차분하고 溫和한 마음의 狀態를 느껴본다. 차분하고 溫和한 마음, 平靜한 마음의 狀態를 느꼈다면 이미 弛緩調節에 成功한 셈이다.

이처럼 弛緩하는 要領을 攄得했다고 하더라도 그것으로 充分한 狀態가 된 것은 아니다. 처음에는 弛緩過程을 통해 感覺機能이 弛緩調節 되었다고 해도 차차 회수를 거듭하다 보면 그 程度가 깊어지는 것을 느낄 수 있게 된다.

즉 弛緩調節은 언제나 不充分하다고 生覺해야 하며, 抑制過程은 部分的으로 緊張을 남기기 마련이다. 남아있는 緊張을 完全히 解消시키기 위한 勞力이 계속됨으로써 보다 쉽고, 보다 效果的으로 원하는 境地에 다다를 수 있다. 언제든 이 程度면 充分하다고 生覺하는 것은 禁物이다. 그 生覺自體가 더 以上の 向上을 不可能하게 하는 妨害要所가 되기 때문이다.

身體弛緩作業은 꽤 까다롭지만 勞力如何에 의하면 의외로 쉬울 수 있다.

3) 自律訓練法⁴²⁾

腦內호르몬을 分泌하는 實踐法으로 1932년 獨逸의 神經生理學者인 슐츠博士⁴³⁾가 開發한 自律訓練法이라는 것이 있다. 여기에다 조금 變形한 것을 보기로 한다. 먼저 조용하고 安靜된 곳에 등을 기댈 수 있는 椅子에 앉아 등을 펴고

42) 春山茂雄 : 腦內革命2, 서울, 사람과 책, 1996. pp.225~226, p.228의 그림.

43) 上揭書, p.224.

어깨넓이로 바닥과 垂直되게 발을 벌이고 自然스레 온몸의 緊張을 늦춘다. 눈을 반쯤 감은 채 視線을 1m앞쪽에 固定한다.

準備段階:혼잣말로 “氣分이 매우 安靜되어 있다”는 말을 들려주어 緊張을 弛緩한다.

- (1) 제1段階:‘두손, 두발이 무겁다’고 獨白하여 잠자고 있는 사람을 生覺한다.
- (2) 제2段階:‘두손, 두발이 따뜻하다’고 生覺한다. 오른손, 왼손, 오른발, 왼발의 順序를 定해서 하면 좋다.
- (3) 제3段階:‘心臟이 便하게 뛰고 있다’고 獨白한다.
- (4) 제4段階:‘呼吸이 便安하다’고 呼吸調節 訓練을 한다.
- (5) 제5段階:‘배가 따뜻하다’고 獨白하여 腹部를 따뜻하게 弛緩訓練한다.
- (6) 제6段階:‘이마가 氣分 좋게 시원하다’고 獨白하여 이마부분을 차게 하는 訓練法을 한다. 이는 韓方의 頭寒足熱과도 關係가 된다.

끝마무리가 重要한데 一種의 催眠 狀態에서 깨어나려면 손에 힘을 쥐었다가 다시 한번 힘을 주어 움켜진 다음 두손을 머리 위에 올리고 탁하고 손뼉을 치면 된다.

7. 放鬆功의 效能

放鬆功은 氣功入門의 基礎로 活用範圍도 넓다. 이 功法을 鍊磨하면 體質도 強해지고 疾病豫防의 效果도 있다. 高血壓, 冠心病, 青光眼, 神經衰弱, 胃腸病, 哮喘 등에 效果가 比較적 좋다

高血壓은 上에서 下로 整體放鬆을 하고, 青光眼, 哮喘, 冠心病, 肝病患者는 眼, 氣管, 心前區, 肝區에서 局部放鬆을 한다.

放鬆은 “綿綿若存, 用之不勸”, 搏氣致柔“, ”其息深深“⁴⁴⁾하여 氣가 竭하여 弊病되는 것을 막아 주고, 放鬆과 用意의 關係를 보면 放鬆은 雜念을 없애고 精神을 集中하여 “智靜神凝“의 境界에 이르게 하며, 放鬆과 內氣運行的 關係를 보면 “走火出偏“의 流弊등의 出現을 避하게 해준다.

8. 放鬆의 現代科學的 意義

수많은 世界著名 研究家들의 經驗으로 身體放鬆은 心情을 平靜하게 하고 不安한 情緒를 自然스레 平息이 되게 함을 證明하고 있다. 이런 種類的 心身의 相互作用의 原理는 일찍이 오래 전에 認識되어 왔다. 일찍이 美國의 生理學者 Edwund Jacobson은 1920年, 卽 60如年前에 身體를 放鬆하면 不安한 情緒를 없애거나 減하여 輕하게 한다는 것을 이야기했다. ⁴⁵⁾

그는 먼저 緊張한 後에 放鬆을 하는 一定한 規律를 定하고 受試者에게 肌肉을 頭에서 脚으로 먼저 힘을 써서 緊張을 많이 한 後에 放鬆을 했는데, 放鬆의 效果가 比較的 좋다는 結果가 證明되었다. 이 方法은 日常生活중에 隨時로 느끼고 있는데, 椅子위에 一腿를 앞으로 뻗고 長期間 持續을 하면 참지 못하고 다리를 다시 내려서 一腿의 放鬆이 되는 것인데 이런 種類的 方法을 演習하여 放鬆하는

것을 維持하면 安靜劑등의 藥物을 먹는 效果가 있다고 그는 말했다. 다른 放送法의 特徵은 먼저 어떤 文句에 注意力을 集中한 後에 雜念을 放出하여 全身 放鬆에 이르게 하는데 Jacobson의 方法은 먼저 緊張후 放鬆하여 放鬆을 深化시키는데, 두 方法은 다르지만 目的은 같다. 이런 方法을 通하여 放鬆態가 되면 꿈속에 도취된 듯한 느낌, 붕 뜨는 느낌(飄浮感), 麻醉藥의 一腿를 먹은 듯한 느낌을 느끼는데 一腿의 宗教的 冥想을 通한 精神의 神秘感의 一腿과 비슷하며 乳酸蓄積을 通한 疲勞의 減少, 熟眠이 되고, 循環系의 增強을 通해 強身이 되게 한다. 하루 30分 程度의 持續的인 練功은 위와 같은 效果를 가져온다⁴⁶⁾.

現代의 科學에서는 全身血液速度와 筋肉緊張程度는 反對하는데⁴⁷⁾ 肌肉이 緊張時는 血管이 壓力을 받아서 血流量을 減少하게 하고 局部의 血이 不足함을 誘發하는데, 肌肉緊張度가 平素의 10%以上때는 그 血液流動이 全部中斷이 可能해지고 肌肉의 緊張은 一定한 에너지의 消耗를 가져오고 乳酸과 水分의 分解를 誘發한다. 萬若에 不及時 排出하여 肌肉에 蓄積되어 그 部位의 痠痛을 誘發한다. 이렇기 때문에 사람이 勞動할 때는 速度를 適當히 하고 肌肉의 緊張과 弛緩를 나뉘대로 調節하여 勞動할 수 있는 時間을 오래 할 수 있게 한다. 結果的으로 스스로 放鬆의 要領을 알아서 緊張해서 病을 일으킬 수 있는 狀態를 피해서 實踐하는 것이다.

肌肉放鬆때는 血液의 流動量이 15~16 倍로 높아지고 放鬆을 鍊磨하면 全身血

44) 劉寶海 外編著：前揭書, p.102.

45) 陶態 外編著：前揭書, pp.706~707.

46) 上揭書, pp.707~708.

47) 明治國 編：前揭書, pp.279~280.

液循環을 促進하여 全身 各 組織器官에 大量的 氣와 營養物質을 供給한다.

또 身體를 弛緩시키면 酸素의 消耗가 줄고 에너지 代謝率이 低下되어 貯能反應이 強해지며 交感과 副交感神經이 造化돼 經絡을 疏通하고, 氣와 血을 造化하여 身體의 機能이 調整修復되어 健康을 增進하는 目的을 達成하게 된다. 48)

이로 보면 放鬆은 身體를 促進시켜 健康에 重要的 役割을 한다.

上海氣功療養所의 “三線放鬆功”은 松靜功의 하나로 簡便하고 배우기가 쉽고 效果가 相當한데. 練放鬆功때의 松과 靜은 一般의인 靜坐와는 같지 않고 練功後 輕松感의 自覺感이 特別히 있다. 이런 輕松感은 糖代謝의 變化와 有關하다는 假定下에 練放鬆功과 血中乳酸含量降底의 關係를 알아본 實驗에서⁴⁹⁾, 放鬆功을 1個月 한 後의 各種 病人을 採血前에 靜坐 15分하고 練功前의 靜脈 採血을 하고, 練功 20~30分後에 再次 靜脈採血한다. 結果는 練功後에 血中乳酸含量이 平均的으로 3. 2Mg%下降하여 練功前後의 比較에서 確實하게 下降하는 것을 알 수 있다.

또 最新의 生物力學의 研究報告에 따르면 正常狀態下에 人體 各 組織과 器官內의 應力分布는 該當器官과 組織의 能力處에서 最高로 좋은 狀態의 應力分布로 됨에 應한다고 한다.

實驗環境에서 適當하게 應力刺戟을 주면 細胞와 組織의 生長의 促進이 將次

되고 不合理한 狀態(過強 或은 過弱)의 應力刺戟은 組織生長의 異狀狀態와 病變을 惹起한다는 것이 證明되었다. 이런 것들은 人體 各器官이 組織의 生長으로 써 그 能力을 發揮하는 것은 器官과 組織內部的 應力分布와 密接한 關係가 있다. 이로 볼 때 生物力學의 觀點에서 보면 氣功의 松은 形體(內臟)의 運動을 통하여 人體器官과 組織處에서의 生長과 功能發揮의 優化的인 應力分布狀態로 某種의 有利함을 있게 한다. 氣功學으로 보면 松하되 不懈하면 안 되는데 “形松意充”⁵⁰⁾함이 關鍵이 되고. 意는 氣歸하게 하고 意充하면 氣充하여 實際效果는 形松氣充하게 된다. 放鬆이 된 形體는(組織, 器官등) 氣의 充分한 供給을 받고 能力의 充分한 發揮를 保證받고 本身의 良好한 生長을 하게 된다.

過度한 緊張은 많은 病을 誘發시킨다고 하는데 過度한 緊張은 疾病에 쉽게 걸리고 慢性緊張은 大腦皮質에 刺戟을 주어 全身 肌肉臟腑의 緊張狀態를 만들어서 長期間 緊張이 되어 病態를 造成하게 된다. 51)

動物實驗에서 精神壓力이나 情緒緊張은 癌의 生長을 加速化시킨다는 것이 立證되었다. 52)

美國藥理學者는 現代의 疾病들 중에 60~80%는 生活上의 過度한 緊張으로 된 것이라고 했다. 53)

또 日本 醫學者 春山茂雄는 stress를 받는 否定的인 마이너스 生覺⁵⁴⁾, 즉 화를

50) 龐明 外篇著：前揭書, p.101.

51) 明治國 編：前揭書, p.280.

52) 上揭書, p.280.

53) 上揭書, p.280.

54) 春山茂雄：腦內革命1, p.25. ; 이런 健康에 異狀이 있을 때 플러스 發想을 하여 腦

48) 前新, 培金 編著 文俊徹 翻譯：嚴新 氣功學텍스트, 서울. 韓中氣功健康研究所, 1990, p.81.

49) 明治國 編：前揭書, pp.305~307.

내고 緊張하면 노아드레날린, 恐怖感을 느끼면 아드레날린같은 강한 毒性을 가진 호르몬의 分泌로 筋肉⁵⁵⁾이 緊張되고 活性酸素⁵⁶⁾가 增加한다고 하였다.

즉 精神的인 緊張은 노아드레날린과 아드레날린을 分泌-血管이 圓滑히 돌지 않음-酸素供給량이 적어짐-酸素不足으로 인한 血小板(血液凝固에 關與)이 쉽게 破壞-破壞된 血小板은 血餅(Thrombus)으로 血管收縮을 加速化-血管을 막는 가장 큰 要因으로 호르몬에 의한 血管收縮으로 보았다.

또 많은 科學的인 實驗에 의하면 스트레스 反應狀態에 있으면 아드레날린의

內호르몬을 發生되고 活性酸素를 制御하여 주는 SOD(Superoxide dismutase)가 分泌되어, 收縮된 血管을 順調롭게 弛緩시켜 주는 作用을 하여 成人病豫防에 도움을 준다고 했다. 즉 플러스 發想이란 것 自體가 本身을 모든 狀況과 事實에 힘을 빼고 柔軟하게 對하는, 肯定的 思考로 放松을 통한 弛緩을 할 때 必要한 가장 基本的인 마음가짐이라고 보아야 할 것이다.

55) 上揭書, p.144. ; 筋肉의 健康함을 強調하는데, 筋肉에는 筋緊張纖維가 있어 腦의 視床下部와 連結되어 筋肉의 刺戟은 腦內 호르몬을 分泌된다고 하였고, 左右對稱이 31개의 脊髓神經이 있으면 末梢神經으로 퍼져가는데 365개의 經穴의 刺戟은 腦의 上行網狀賦活系(ascending reticuloactivating system)라는 神經系를 經由하여 A10神經과 連結되면서 腦內모르핀 分泌를 促進한다고 했다.

56) 上揭書, p.171. ; 活性酸素는 再灌流할 때 多發하는데 화를 내든 지하면 血液이 멈추었다 다시 心臟의 펌프질에 의한 壓力으로 다시 흐를 때 多發한다. 이렇게 볼 때 溫和한 性格의 所有者가 長壽할 確率이 높다. 癌도 活性酸素에 CL, H2O가 습쳐서 HOCL(차아염소산)이 되고 암모니아가 습쳐지면 發癌物質인 NH2CL이 된다.

分泌가 增加하여 呼吸, 心搏數가 增加되고, 末梢血管이 擴張하여 血壓이 높아지고 血糖價도 增加된다는 事實들이 證明되고 있다.

現代의 사람들은 평소에 緊張을 많이 하고 松을 적게 하므로 意識의 放松은 緊張을 平衡으로 만들고 身體의 健康을 維持하는 機能을 가진다. 나가서 一種의 練功狀態에서 緊張을 풀어 解除狀態가 되는데, 入靜하여 氣功態에 들어가는 機能이 있어 保健醫療作用도 가진다. 練功中 放松功은 重要的 意義를 지녀 強調하는데 이를 能熟하게 하면 다른 練功도 하기가 容易로와 진다.

美國學者의 研究에 의하면 氣功에 의해서 一種의 <弛緩反應>狀態가 되면 그것에 의해서 交感神經의 活動性이 弱화된다는 것이다. 또한 <스텐>이나 <돌>의 研究는 氣功訓練에 의해서 血漿도파민 베타하이드록시라제의 活性이 低下되고 레닌의 活性이 減少한다는 점을 指摘하고 있다.

여기서 血管緊張 호르몬 分泌系統에 變化가 發生하여 血管의 緊張이 解消되고, 따라서 血壓이 내려가게 되는 것을 알 수 있다. 또 氣功鍛鍊에 의해서 中樞神經 트랜스미터 및 內分泌가 變化한다. 스위스의 마하리시. 유럽 研究大學의 報告에 의하면 氣功鍛鍊者의 5-하이드록시 트립타민 代謝水準은 보통 사람보다 2-3배가 높고 血漿中의 催乳호르몬의 濃度も 높다고 한다. 이것은 中樞神經 트랜스미터의 도파민의 活性이 低下되어 있는 것을 意味하고 있다. 氣功鍛鍊에 의해서 情緒의 紊亂이 排除되고 外部로부터의 刺戟에 대한 反應이 低下되어 人體의 生理, 生化學的 過程이 더욱 良好

된 狀態가 되어 大腦皮質의 全體的인 스트레스 反應이 느슨해지고 生體의 休息, 修復, 調整에 有利한 條件이 造成되어 健康이 促進되는 것이다.

이는 警戒反應이나 緊張으로 인한 交感神經의 興奮으로 인한 血壓, 心率, 呼吸率, 肌肉血流量增加로 인한 高血壓 등의 心身疾患같은 各種疾病에 體內機能活動의 回復과 維持 狀態平衡에 應用할 수 있다. 57)

實驗적으로 放鬆功을 上海氣功療養所와 上海高血壓研究所에서 研究하여 高血壓, 冠心病, 神經官能症疾病에 使用하여 좋은 效果가 있음을 보았다⁵⁸⁾⁵⁹⁾. 具體的인 方法은

1) 姿勢

壯式, 平仰臥式, 半坐式, 平坐式, 점(立+占)式이 모두 可能하다.

2) 呼吸

自然呼吸法을 한다.

3) 意念

全身을 四條線으로 構成되는데, 위에서 아래로 放鬆하는데, 放鬆때는 呼氣가 要求되고 “松”을 默念한다.

(1) 第一條線(兩側)

頭部兩側-松 ; 頸部兩側-松 ; 兩肩-松 ; 兩上臂-松 ; 兩肘-松 ; 兩前臂-松 ; 兩腕-松 ; 兩手十指-松한 然後에 나서 中指에서 2~3分간 意守한다.

(2) 第二條線(前面)

面部-松 ; 頸部-松 ; 胸部-松 ; 腹部-松 ; 兩大腿-松 ; 兩小腿-松 ; 兩足背-松;兩足十趾-松 ; 然後에 大趾에 1~2分 程度 意守한다.

(3) 第三條線(後面)

後胸部-松 ; 枕部-松 ; 背部-松 ; 兩大腿-松 ; 兩小腿-松 ; 兩足底-松 ; 然後에 湧泉에서 ~5分間 意守한다.

(4) 第四條線

頭部-松 ; 頸部-松 ; 肩部-松 ; 臂部-松 ; 手-松 ; 胸部-松 ; 大腿-松 ; 小腿-松 ; 足部-松.

運用때는 自身の 症狀에 根據하여 放鬆을 하는데, 第四條는 比較的 다른 三條를 包括하여 臨床적으로 比較的 많이 使用한다. 每條는 反復적으로 다시 始作할 수 있다.

또 本森博士의 高血壓에 대한 86例의 實驗⁶⁰⁾에서 練功前에는 平均 146/93. 5인데 練功 七周後에는 平均 137/88. 9로 되어 平均 11/4. 6의 強壓率을 보였다. 6個月後에 練功을 繼續한 경우는 強壓效果를 維持했고 中途에 그만 둔 境遇는 다시 血壓이 올랐다. 輕度の 高血壓의 病人에는 優先적으로 選擇하여 使用하고 中途의 高血壓病은 藥物治療의 補助療法으로도 좋으며 高血壓의 豫防에도 效果가 있다.

또 學生들의 身體疲勞, 心情煩躁, 注意力 低下에 對하여 57명 學生들에 對한

57) 明治國 編 : 前掲書, p.310.

58) 趙寶峰 : 實用氣功療法問答, p.99.

59) 趙寶峰 : 氣功療法100問, 北京, 甘肅人民出版社, 1983, pp.84~85.

60) 明治國 編 : 前掲書, pp.310~311.

實驗에서 氣功放鬆의 方法을 採用했는데, 心理放鬆, 按摩放鬆, 氣功과 音樂을 結合, 氣功과 心理放鬆을 結合等の 方法 등에서 恢復效果를 綜合比較研究해보니, 實驗結果에서는 氣功放鬆, 心理放鬆과 音樂放鬆은 恢復手段으로 學生活動後에 恢復하는데 높은 效果를 보였고 活動後에 整理하는데 一定한 實效性이 있었다. 61)

上海產靈中學([氣功]雜誌. 1984. 第 1期)에서는 松靜功을 鍛鍊하여 學生에게 平坐를 하여 全身放鬆을 하고 入靜하게 하고 自然呼吸, 腹式呼吸, 意守丹田을 다르게 採擇하게 하였다. 2個月後에 觀察하니 學生들이 頭腦가 清醒하고 睡眠이 好轉되고 理解力이 增強되고 注意力이 集中되고 記憶力이 增高되어 學習成績이 好轉되는 것이 顯著했다⁶²⁾.

이로 볼 때 放鬆은 身體健康과 病의 豫防, 病의 治療에 重要な 意義를 지닌다고 보인다.

放鬆功이 適合한 疾病은 神經衰弱, 高血壓, 心臟病, 氣管支喘息, 神經性 胃炎이나 腸炎 및 血液循環 障礙등에 效果가 좋다.

IV. 考察

現代人 病의 主된 原因이 stress로 因한 것인데, stress는 緊張을 誘發하고 結果적으로 緊張은 氣血循環의 障礙를 招來하여 여러 病을 誘發하는 것이다.

이에 放鬆은 緊張을 解消하는데, 簡單하면서도 效果的인 結果를 가져온다. ,

1957년에 하나의 氣功種目으로 하여 “放鬆功”이란 이름으로 氣功修練의 基本功으로 삼았는데, 事實은 오래 전부터 모든 練功의 始作段階와 基本過程으로 해 왔던 것으로 다만 그 이름을 具體적으로 命名하여 더 細分化하고 重要視했다고 볼 수 있다.

基本功인 放鬆功도 여느 氣功과 마찬가지로 呼吸의 調息, 姿勢의 調身, 意念의 調心の 3가지가 어울려서 放鬆을 하고 入靜에 들게 한다.

그 具體적인 方法으로 意松法, 意想放鬆法, 默想良性語言法, 似笑非笑放鬆法, 誘導漂浮放鬆法, 默念放鬆法, 展眉放鬆法, 似尿非尿放鬆法, 頸部放鬆法, 優美環境誘導法, 回線放鬆法, 五線放鬆法, 振顫放鬆法, 拍打放鬆法, 摩後項擦尾骶放鬆法等이 있다.

放鬆功의 方法은 위와 같이 여러 가지가 있고 그 效果는 조금씩 차이가 나면서도 비슷한데 效果를 좋게 하기 위한 要領을 本文內容을 要約定理하면 다음과 같이 볼 수 있겠다.⁶³⁾

1. 恬憺虛無, 神氣內斂: 調心の 要求
2. 專氣致柔, 慎勿執着: 調息, 調身要求
3. 意氣合一, 呼吸自如: 意識體內變化 隨意調節呼吸自如
4. 松而不懈, 緊而不僵
5. 沈肩墜肘, 虛腋松腕: 放鬆
6. 內外相合, 上下相隨: 靈活, 協助, 完美統一
7. 縣頂收頰: 含胸發背, 放鬆, 正直

方法上에서의 氣功鍛鍊 그 自體는 意識

61) 上掲書, p.297.

62) 樓羽剛: 前掲書, p.37.

63) 金光湖: 前掲書, pp.177~178.

的인 弛緩, 安定, 自然, 雜念排除를 要求한다. 결국 氣功에서 放鬆은 하나의 道理다. 氣功을 鍊磨하는데는 一呼一吸, 一緊一松하는 것이 必要한 것이다. 이로써 放鬆을 돕고 緊張狀態를 一掃할 수 있기 때문이다. 氣功을 鍊磨할 때 放鬆의 程度가 더욱 깊어짐에 따라 氣功의 效果는 더욱 높아진다. 이런 까닭으로 練功의 過程中에는 처음부터 끝까지 精神과 身體를 반드시 放鬆의 狀態로 있어야 한다. 放鬆의 情況下에 意守入靜하기가 容易하고 練氣功의 目的에 到達하는 것이 可能해진다. 練功도 放鬆의 不斷한 過程이고 同時에 放鬆過程에 몸의 治療作用이 일어난다.

또 緊張과 弛緩에서는 上例와 國內외의 많은 資料가 立證하듯 人間의 健康은 精神의인 緊張과 密接하게 關聯되어 있고, 情緒緊張은 大腦皮層이 받아서 全身肌肉과 臟腑에 緊張狀態를 助成한다. 心跳, 出汗, 乏力, 血壓上昇, 食欲下降, 睡眠不好 등이 表現되는데 이러한 狀態가 長期間되면 病態로 助成이 된다. 現代人은 특히 平素에 緊張을 많이하고, 많은 疾病은 過度한 緊張으로 많이 생기는데, 肌肉이 緊張收縮하면 “松”과“緊”의 均衡을 잃어서 松은 적으므로 肌肉組織에 좋지 않은 物質이 생겨서 疲勞를 惹起하는데 放鬆을 한 후에는 血液을 흘러가게 하여 補充시킴으로써 肌肉이 充分히 回復되게 한다. 肌肉放鬆을 한 後에는 血液의 流動量이 15~16倍로 높아지고 全身各 組織器官에 大量의 氣와 營養物質이 供給되며 이로 因해 循環系의 增強이 일어나서 強身이 되고, 血中 乳酸素含量이 平均的으로 低下되고, 酸素의 消耗은 줄고 에너지 代謝率이 低下되어 貯藏能

力이 強해지고. 交感神經과 副交感神經을 調和시켜 不安한 情緒를 便安하게 하는 作用이 있다. 弛緩反應은 <스텐>과 <돌>의 研究에 의해 交感神經의 活動性이 弱化되어 베타하이드록시라제와 레닌의 活性이 減少되고 血管緊張호르몬의 變化로 緊張이 解消되고 血壓이 내려가는 것을 立證했다. 外部의 刺戟에 對한 反應의 低下와 이로 因한 情緒的인 安靜, 大腦皮質의 全體的인 스트레스가 느슨해지고 生體의 休息, 修復, 調整에 좋은 結果를 가져와서 健康이 促進된다. 上海氣功療養所와 上海高血壓研究所의 實驗結果는 放鬆功의 實際的 效果를 立證했다고 볼 수 있다.

결국 生理的으로 보면⁶⁴⁾ 放鬆은 神經系統의 興奮을 下降하고, 肢體의 伸肌와 屈肌의 對抗性을 弱하게 하고, 血管의 壓力을 減少케하고, 血管壁을 舒張하는데, 放鬆하여 생긴 反應들은 個體의 適切한 環境을 創造하고 內로 感應하여 더욱 強하게 되고 氣血과 眞氣運行에 有利하게 해준다. 그래서 放鬆功은 stress로 因한 交感神經 興奮으로 因한 血壓, 心率, 呼吸率, 肌肉血流量增加로 인한 高血壓 등의 心身疾患諸疾患과 學生들의 學習으로 因한 疲勞, 注意力低下, 心煩 등에 效果의이다.

V. 結論

1. 放鬆功은 1957년에 蔣維喬가 總括 整理하여 放鬆功이라고 命名하였다.

64) 劉寶海 外編著：前掲書, pp.101~102.

2. 放鬆功의 種類에는 意松法, 意想放鬆法, 默想良性語言法, 似笑非笑放鬆法, 誘導漂浮放鬆法, 默念放鬆法, 展眉放鬆法, 似尿非尿放鬆法, 頸部放鬆法, 優美環境誘導法, 回線放鬆法, 五線放鬆法, 振顫放鬆法, 拍打放鬆法, 摩後項擦尾骶放鬆法等이 있다.
3. 放鬆功을 效果的으로 하기 爲한 方法는 다음과 같다.
 - 1) 恬憺虛無, 神氣內斂
 - 2) 專氣致柔, 慎勿執着
 - 3) 意氣合一, 呼吸自如
 - 4) 松而不懈, 緊而不僵
 - 5) 沈肩墜肘, 虛腋松腕
 - 6) 內外相合, 上下相隨
 - 7) 懸頂收頰: 含胸發背, 放鬆
4. 肌肉放鬆을 한 後에는 血液의 流動量이 15~16倍로 높아진다.
5. 弛緩反應은 交感神經의 活動性이 弱화되어 베타하이드록시라제와 레닌의 活性이 減少되고 血管緊張호르몬의 變化로 緊張이 解消되고 血壓이 내려간다.
6. 放鬆功은 高血壓, 冠心病, 神經官能症疾病에 使用하여 좋은 效果가 있었고, 神經衰弱, 氣管支喘息, 神經性胃炎이나 腸炎 및 血液循環障礙에 適用할 수 있다.
7. 學生들의 身體疲勞, 心情煩躁, 注意力低下에 對한 實驗에서 放鬆功은 學生活動後의 恢復에 높은 效果를 보였다.
8. 放鬆功은 練功의 基礎이자 練功을 하기 위한 必須의인 過程이다.
9. 緊張으로 인한 筋肉緊張과 이로 인해 血液循環의 障礙로 인한 모든 病에 效果의이다.
10. 放鬆功은 情緒的 要因의 筋肉緊張과 血管緊張에 의한 여러 疾患에 良好한 作用을 한다.
11. 放鬆功은 簡單하면서 效果의이다.

VI. 參考文獻

1. Andrew weil : 自然治愈, 서울, 精神世界史, 1996.
2. S.O.T manual 1., Korea Craniopathy Research Association.
3. 강희훈 : 氣功에 對한 概括的 考察, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1. No.1., 1996.
4. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 慶熙大學校 韓醫科大學 豫防醫學教室, 1995.
5. 金宇鎬 洪元植 : 氣功學發達에 관한 文獻的 研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1. No.1., 1996.p.55.
6. 金學主 : 老子, 서울, 明文堂, 1996.
7. 陶態 外編著 : 氣功精選續篇, 北京, 人民體育出版社, 1985.
8. 樓羽剛 : 中國氣功功法大全, 北京, 中醫古籍出版社.
9. 劉寶海, 郭利生 : 子午流注與氣功健身, 山東, 山東科學技術出版社. 1990.
10. 林國明 : 中華醫學氣功, 서울. 高等教育出版社, 1993.

11. 林厚省 : 中國氣功, 北京, 保健新聞社, 1987.
12. 明治國 編 : 意松靜功修練法, 北京, 北京科學技術出版社, 1993.
13. 박재홍 : 太極拳, 서울, 삼호미디어, 1997.
14. 龐明 外篇著 : 氣功要旨, 北京. 華夏出版社, 1989.
15. 宋天彬. 劉元亮. 主編:中醫 氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
16. 스포츠韓醫學入門, 서울, 스포츠韓醫學會, 學術委員會, 1988..
17. 王敬 郭孜 彭錦 : 常見病實用氣功療法, 北京, 中醫古籍出版社, 1988.
18. 王李瑜. 趙寶峰 : 氣功療法100問, 北京, 甘肅人民出版社, 1983.
19. 윤상철 : 奇蹟의 超能力 施術法, 서울, 좋은글, 1990.
20. 이동현 : 生活氣功, 서울, 精神世界社, 1992.
21. 이동현 : 健康氣功, 서울, 精神世界史, 1990.
22. 이동현 : 生活氣功, 서울, 精神世界社, 1998.
23. 이찬 : 太極拳 講座, 서울, 하남출판사, 1992.
24. 이철완 編著 : 쉽게 보는 活人心方, 서울, 一中社, 1993, p.124.
25. 張基權 李錫浩 譯 : 老子·莊子, 서울, 서울삼성출판사, 1979, p.46.
26. 張登本 武長春 主編 : 內經辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1995.
27. 張有竊 : 養生大全, 天津, 天津人民出版社, 1988.
28. 前新, 培金 編著 文俊徹 翻譯 : 嚴新氣功學텍스트, 서울, 韓中氣功健康研究所, 1990.
29. 趙寶峰 : 氣功療法100問, 北京, 甘肅人民出版社, 1983, pp.84~85.
30. 趙寶峰 : 實用氣功療法問答, 北京, 河北科學技術出版社, 1988, p.92.
31. 조정화 外編著 : 筋骨格系の 痛症治療, 서울, 君子出版社, p.68.
32. 春山茂雄 : 腦內革命2, 서울, 사람과책, 1996.
33. 春山茂雄 : 腦內革命1, 서울. 사람과책, 1994.
34. 許浚 著 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1990, p.137.
35. 洪元植 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1994.
36. 黃義完 金知赫 : 東醫精神醫學, 서울, 現代醫學書籍社, 1987.

