

새싹 불자를 키웁시다

조계종 포교원 · 현대불교 연중캠페인

성적이 쑥쑥 오르는 10분 명상 기공

넘치는 자신감 · 바른자세, 마음에 있어요

5. 마음을 담은 그릇 (몸)을 반듯하고 깨끗하게- 선기공과 사람의 참품세

우리의 몸은 마음을 담은 그릇이다. 몸이 바르지 않으면 마음도 따라서 굴절되고 사물을 있는 그대로 보지 못한다.



부산금정고교생들의 선기공체조 모습

구부러진 척추 반듯하고 균형있게 ◎ 사람의 참 품세

학생들이 공부할 때의 구부린 자세는 척추를 휘게 하고 가슴이 오그라들게 하여 호흡에도 나쁜 영향을 미친다.

이렇게 보세요 ① 편안한 복장으로 딱딱하고 평평한 바닥에 무릎을 세우고 다리는 어깨넓이 만큼 벌린다.

심신 조율 통해 몸의 기혈 원활히

◎ 선기공 체조

선기공 체조는 청소년들뿐만 아니라 자기 몸 감각기에 소홀한 현대인들의 심신을 부드럽게 조율하고 몸의 기혈을 원활하게 해준다.

특히 참선을 하기 전 준비단계에서 선기공 체조를 하면 몸을 유연하게 풀어주고 마음을 안정시키는 큰 도움이 된다.

작은 학습사위로 끝맺는다. 총 26가지의 동작이 있다.

■ 이렇게 보세요

(모든 동작은 날숨으로 시작하여 날숨으로 마무리)

● 좌우로 몸 비틀기(입공) ① 양팔은 가볍게 옆으로 벌리고 발은 어깨넓이로 벌리고 선다.

● 다리 꼬아 허리 비틀기(좌공) ① 오른쪽 다리를 왼쪽 무릎 바깥쪽에 꼬고서 세운다.

● 손까지 끼고 비틀기(세공) ① 양손을 꼬아 끼지름 아래로 대각선이 되게 하고 가슴을 약간 앞으로 내밀면서 양팔을 서로 반대쪽으로 최대한 비튼다.

● 학춤사위 ① 앉은 자세에서 왼 손은 위로, 오른손은 아래로 대각선이 되게 하고 가슴을 약간 앞으로 내밀면서 양팔을 서로 반대쪽으로 최대한 비튼다.

김혜경 선생님(우곡선원 교육지도자불자회장)

우리들 생각

'우리들의 생각' 코너는 사찰 게시판에 올라온 어린이, 청소년들의 목소리를 담은 공간입니다.

부모님 따라 절에 가기 참피해요

중학교 2학년 올라가는 여학생입니다. 부모님이 자주 절에 같이 가라고 하세요.

운산스님의 말씀

많은 사람 만나보고 느껴보세요

우리 친구들 가운데에는 부모님 따라 절에 다니는 경우가 많습니다. 스님도 마찬가지로였습니다.

그래서인지 우리 친구들이 부모님 따라 절에 나오는 모습을 보면 대견하고 반갑지만, 절에 나오기 싫어하는 모습도 이해할 수 있을 것 같습니다.

Comics about the concept of 'Yes' (예) and 'No' (아니) in Buddhism, featuring a character named Sunja.

Advertisement for Buddhist ritual books: 'Newly Published General Buddhist Rituals' and 'Newly Published General Buddhist Ceremonial Rituals'.