

마음은 고요하나 감각은 예리하게 알아차려

10 생활 속의 요가수행(하)

#아헨가 요가란?

우리나라에 요가가 처음 들어온 것은 불교와 그 시기를 같이 한다. 그 당시의 요가는 고전적인 라자 요가(명상)였는데, 한때 요가종이라는 종파가 형성돼 크게 번성했다. 동화사, 불국사, 법주사, 유가사 등은 요가종 계통의 사찰이었으며 그 자취는 지금까지도 승가에 면면히 이어져 오고 있다.

오늘날 요가가 일반 대중에게 널리 알려진 것은 60년대 일본에서 들어온 건강 요가의 영향이 컸다. 2000년부터 서구에서 일기 시작한 요가의 열풍이 우리나라에 불어올 때까지는 일본식 건강 요가가 한국 요가의 주류를 형성했다. 건강 요가는 서서 하는 자세가 거의 없이 앉거나 누워서 수련하는 요가로, 꾸준히 행하면 건강에는 효과가 좋았지만 지루하고 단조로우며 지속적으로 수련하는 사람이 드물었다. 반면 서구에서 유행한 요가는 건강을 추구하면서 휘트니스의 개념을 정교하게 결합했으며 역동적인 자세를 강조하는 것이었다.

최근 2~3년간 서구에서 영향 받은 우리나라 요가도 그 열기가 대단했으나 많은 부작용을 낳으면서 지금은 열기가 식어 있는 형편이다. 부작용이 일어난 것은 서구에서 유행한 요가와 우리나라에서 행하던 요가에 차이점이 많았기 때문이다. 지루하고 단조로운 기존의 건강 요가와 역동적인 휘트니스 요가를 어떻게 조화시킬 것인지에 대한 진지한 연구나 고민 없이 기계적으로 두 종류의 요가를 어설피게 결합시킨 데에서 문제가 발생한 것이다.

서구에서 유행한 요가에는 크게 두 개의 흐름이 있는데, 하나는 인체 해부학에 바탕을 두고 자세의 정확성과 순서, 지속 시간 및 휘트니스를 강조하며 요가 자세를 명상으로 이어지게 하는 아헨가 요가이고, 다른 하나는 서구인의 체형과 취향에 맞추어 단지 휘트니스와 역동적인 자세에 중점을 둔 아스탕가 요가이다. 현재 전 세계 요가계를 대표하는 흐름은 아헨가 요가이지만 아쉽게도 우리나라에는 아직 아헨가 요가에 대한 이해가 부족하다. 아헨가 요가는 인도의 살아 있는 요가의 거장 B. K. S. 아헨가에 의해 체계가 갖추어진 요가로, 특히 아사나(요가 자세)와 프라나야마(호흡 조절법)에 대한 정밀한 연구를 통해 건강 요가라면 인식되던 기존의 요가에 대한 이해를 근본적으로 혁신했다. 아헨가 요가의 가장 큰 특징으로는 ① 정확한 자세와 호흡법, ② 올바른 자세와 호흡의 순서, ③ 적절한 아사나의 지속 시간, ④ 스트레칭 질량, 현대병, 성인병에 탁월한 치유 효과(메디컬 요가), ⑤ 보조 도구의 활용, ⑥ 행위 속의 명상(역동적인 명상) 등을 들 수 있다. 아헨가 요가는 고전 요가의 전통을 현대적으로 재해석하여 건강 요가, 휘트니스 요가, 명상 요가의 개념을 모두 아우르는 체계화된 전문 요가이다.



요가는 온 몸에 대한 주의력을 끊어지지 않게 하는 '아사나' 수행을 기초로 한다. 사진은 아도무카 스바나 아사나 수련 장면.

#건강으로 이끄는 생활 속의 요가 자세

① 아도무카 스바나 아사나: 얼굴을 아래로 한 자세로 두 손을 어깨 너비만큼 벌려 바닥에 짚고 두 다리는 손으로부터 1m 정도 뒤로 뻗고 두 발도 어깨 너비만큼 벌린다. 앞다리 상에서 두 손과 두 다리에 똑같이 힘을 주고 엉덩이는 천정 쪽으로 올리고, 이마를 바닥에 대고 전신을 쭉 뻗는다. 30초~1분 정도 유지한다. 이 자세는 자신감을 높이고 두통과 고혈압을 완화하는 효과가 있다. 또 심장을 쉬게 하고 원기를 회복시키는 데 도움이 되고, 갱년기와 관련된 '머리가 무거운 느낌'을 줄여 준다.

② 비라 아사나: 영웅처럼 당당히 앉는 자세로, 먼저 두꺼운 담요 위에 꿰어 앉는다. 무릎을 벌인 채 두 다리를 엉덩이가 바닥에 닿게 벌린다. 이때 두 다리는 정확히 평행을 이루어야 하고, 가슴은 활짝 펴면서 어깨의 긴장을 풀어야 한다. 팔꿈치와 무릎이 굽은 사람은 엉덩이 밑에 담요를 깔고 행하고, 차츰 높이를 낮춘다. 자세를 풀 때에는 조심스럽게 천천히 일어나 무리하지 않도록 한다. 이 자세는 류머티즘이나 관절염을 예방하고 치료한다. 그리고 다리의 피로를 풀어 주는 탁월한 효과가 있으므로 의자에 많이 앉거나 오래 서 있는 사람들에게 좋다.

③ 발다코나 아사나: 나비 자세를 말하는데, 앉아서 무릎을 굽히고 두 발바닥을 맞댄 다음 두 손으로 발가락을 감싸 잡고 발을 회음 쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬며 상체를 바닥 쪽으로 내리고 자연스럽게 호흡하면서 10초~1분 정도 유지한다. 숨을 들이마시며 머리, 가슴 순으로 상체를 들어올린다. 2~3회 되풀이한다. 이 자세는 특히 비뇨기 및 부인과 질환에 효과가 있으며, 미혼 여성들이 꾸준히 수련한다면 출산할 때 통증이 현저히 줄어들 뿐 아니라 자연 분만

하게 될 것이다.

④ 파스치모타나 아사나: 몸의 뒷면을 강하게 뻗는 자세이다. 앉아서 두 다리를 쭉 뻗고 두 손으로 두 발이나 발목을 잡은 뒤 숨을 내쉬면서 몸통을 다리 위에 내린다. 자연스럽게 호흡하며 10초~1분 정도 유지하고, 머리, 가슴의 순으로 상체를 들어올린다. 2~3회 되풀이한다. 이 자세는 신장 기능을 좋게 하고, 심장에 휴식을 주며, 혈압과 맥박을 정상으로 만든다. 또 기억력을 좋게 하고 교감 신경계를 진정시킨다.

⑤ 의자 위에서 행하는 바라드바자 아사나: 몸 오른쪽을 의자 등받이에 대고 의자 위에 옆으로 앉는다. 두 손으로 각각 의자 등받이의 바깥쪽을 잡는다. 왼손은 당기고 오른손은 밀면서 숨을 내쉬며 몸통을 오른쪽으로 비튼다. 복식 호흡을 하면서 10초~30초 동안 머문다. 2번 행하고 반대편에서도 되풀이한다. 이 자세는 척추 근육을 유연하게 하고 등 아랫부분의 관절염을 치료한다. 또 복부 근육을 단련시키고 소화력을 향상시킨다. 특히 나이가 들었거나 과체중일 때 적합한 자세이다.

⑥ 싱크대나 책상을 잡고 행하는 우타나 아사나: 싱크대나 책상에서 1m 정도 떨어지게 서서 두 손으

요가·불교 같은 시기에 전래... 요가종 번성 8단계 중 '아사나'는 수행의 시작이자 기초

가장 구체적이고 직접적인 수행의 도구인 육체를 먼저 다루게 한다. 아사나와 프라나야마의 수련에 의해 우리 몸은 보다 높은 단계인 명상으로 나아갈 수 있는 힘을 얻는다. 이 과정에서 우리를 둘러싼 현실적인 장애들도 함께 해결되는 수가 많다. 건강한 몸은 밝고 안정된 마음으로 이어지고 나의 마음 상태에 따라 외부 환경도 개선되는 쪽으로 바뀌게 된다.

아헨가 요가에서는 8단계의 요가 중 무엇보다도 아사나를 강조한다. 아사나는 진정한 의미에서의 수행의 시작이며 기초이기 때문이다. 아사나는 단지 육체적인 훈련에 그치는 것이 아니라 우리가 자신의 육체를 이해하고 나아가 호흡, 마음, 지성, 의식, 양심, 그리고 존재의 근본자리를 통찰하는 수단이 된다. 아사나로 이러한 통찰에 이르기 위해서는 아사나를 수행할 때 특히 깨어 있을 것이 요구된다. 즉 지성과 지각 작용이 뇌뿐 아니라 육체에도 충만하게 해야 한다는 것이다. 아사나 수행이 올바르게 이루어질 때 온몸에 대한 주의력은 끊어지지 않고 계속 흐른다. 마음은 내적 각성 상태에 들게 돼 고요하고 비어 있으나, 감각은 예리하게 깨어 있어 자신이 행하고 있는 것을 명확히 알아차린다. 이것이 바로 행위 속의 명상이며, 여기에 수행으로서의 요가 아사나의 가치가 있는 것이다.

금세기 최고의 요가 스승 아헨가 선생은 다가오는 2~3세기는 요가를 대체할 운동법이 없다고 했다. 그러나 요가를 올바른 방법으로 따라 수행하지 않는다면 생명력이 넘치는 에너지를 얻어 명상 수행으로 나아갈 수 없다. 요가 수행에 있어 발생할 수 있는 문제점을 미리 안다면 요가에서 더 많은 효과를 얻을 수 있을 것이다. www.iyengar.co.kr

불교에는 많은 수승한 수행법들이 있지만 육체 수련을 통해 깨달음에 이르는 수행법의 전통은 선불교 영향으로 많이 퇴색했다. 요가, 특히 아헨가로 대표되는 현대 요가는 해탈로 나아가는 길에서 우리에게

현천(정량선원장·서울아헨가센터 운영)

선지식 도량 건립을 위한 보명사 천일기도 및 땅한평사기

선지식 초창대법회

귀의 삼보 하옵고, 천안(天安) 성거산(聖居山) 보명사! 하늘아래 가장 편안한 땅이니 天安이라 하며 이렇게 복된 이름을 지니는 까닭은 남서 화산(華山)과 북동 성산(聖山)의 가호가 있기 때문입니다. 고려 태조 왕건은 이러한 북동 성산의 신령스러움을 감응하여 성인이 머무름만한 곳이란 뜻으로 聖居山이라 이름 짓고 조선조에 이르기까지 역대왕들이 재(齋)를 올려 국운창성과 민안(民安)을 기원하였으며 지금도 면면히 맥을 이어오고 있던 중 성산(聖山)의 문을 열어 보명(普明)을 일구고 화엄(華嚴)을 설하신지 20여 성상이 되었습니다. 때로는 선재가 되고, 때로는 선지식이 되었으며, 때로는 또 다른 선지식을 모시거나 배출하는 시자(侍者)의 기쁨과 사자(師子)의 복을 사부대중과 함께 누리기도 하였습니다. 더불어 대소 불사도 원만 성사되어 제법 가람의 모습도 갖추고 53선지식 초창 대법회를 비롯한 끊임없는 기도과 수행정진으로 천안지역을 넘어 전국의 주목을 받으며 미래에 대한 비전을 제시하는 선도적 포교 활동도 원만히 수행하고 있습니다. 그러나 안타깝게도 우리 보명사의 터 - 5만여평이 아직은 완전하지 못하여 여러 가지 제약이 있어서 확보해야 할 중차대한 불사입니다. 이제 시절연이 도래하였으므로 여법한 부처님 도량으로 거듭나기 위하여 '천일기도 및 땅한평 불사'를 불자들에게 함께 불행 하고자 합니다. 작은 불방울이 모여 대해를 이루듯 불자들의 발심은 성거산을 영원한 부처님 도량으로 이루어 세계생생 선지식을 만나며, 머물게 하는 소중한 인연이 될 것입니다. 부디 무무 동참하시어 법을 전하고 복 받을 가꾸어 장에 없고 행복한 삶으로 회향하시길 기원합니다.

불사동참방법

불사에 마음내신 여러분께 감사의 말씀을 드립니다. 천일기도 및 땅한평사기 불사에 동참하신 모든 가정에 화목함이 샘솟고 일터와 인연들은 원만하게 성취되며 불보살의 가피력과 은혜가 충만하여 세세생생 좋은 곳에 태어나 좋은 스승 만나 쉽고 환이로서 성불하길 바랍니다.

- 땅한평: 5만원 · 1구좌(10평): 50만원 · 총면적: 5만평
- 천일기도: 150만원(분할납부 가능) *각 백일기도는 20만원
- 계좌번호: 농협 351-0001-7235-63 대한불교조계종 보명사 우체국 311993-01-002169 대한불교조계종 보명사

불사에 동참하신 분은 사적비에 이름을 새겨드립니다.

천일기도

기	도	양	력	음	력	요일
입재	신묘장구대다라니 21독	09년	2월 12일	09년	1월 18일	목
2차	아미타경	09년	5월 23일	09년	4월 29일	토
3차	금강경	09년	8월 31일	09년	7월 12일	월
4차	자비도량 참법	09년	12월 9일	09년	10월 21일	수
5차	발심수행장 3독	10년	3월 19일	10년	2월 4일	금
6차	관세음보살 보문품	10년	6월 27일	10년	5월 16일	일
7차	원각경 보안보살장	10년	10월 5일	10년	8월 28일	월
8차	보현행원품	11년	1월 13일	10년	12월 10일	화
9차	금강경	11년	4월 23일	11년	3월 21일	금
10차	108참회	11년	8월 1일	11년	7월 2일	월
회향		11년	11월 8일	11년	10월 13일	화

나무석가모니불 나무석가모니불 나무시아본사석가모니불

선지식도량 건립불사위원회

총남 천안시 성거읍 송남2리 117-1 TEL.041-522-3362 FAX.041-523-3361 www.bomyungsa.org