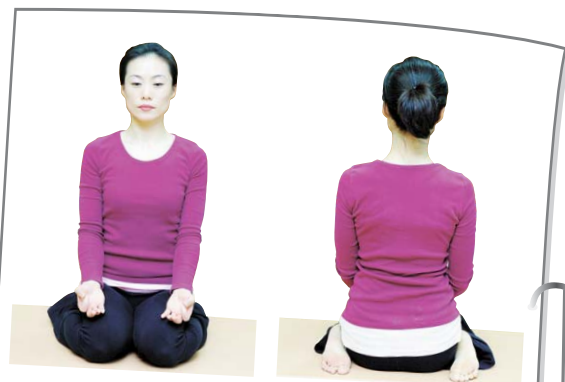


깨달음의 첫걸음 건강요가 배워요



1. 비라아사나

무릎을 꿇고 척추를 세우고 똑바로 앉아서 두 발을 발리고 앉아 엉덩이가 바닥에 닿게 한다. 손을 넓적다리 위에 올려놓고 고요히 들숨과 날숨을 바라본다(무릎이 좋지 않거나 엉덩이가 바닥에 닿지 않으면 담요를 밑에 놓는다). 골반을 교정하고 다리 피로를 풀어 주는데 탁월한 효과가 있으며, 관절염을 예방하고 치유한다.(두 손을 꼭지끼고 두 팔을 머리 위로 뻗어 본다).



2. 반다코나아사나

발바닥을 붙이고 두 손으로 두 발을 꼭지끼고 발꿈치는 회음부 가까이로 가져온다. 가슴은 앞으로 밀어 척추를 똑바로 세운다. 숨을 내쉬며 몸통을 바닥 쪽으로 내리고 척추는 꼭 뻗는다. 팔꿈치는 넓적다리 위에 놓고 턱이나 이마를 바닥에 닿려고 노력한다. 20초~2분 정도 유지한 후 들이마시며 몸통을 일으킨다. 2~3번 되풀이 한다. 전립선이나 생식기계 및 부인과 질환에 탁월한 효과가 있으며 또 편안한 출산을 도와준다.



3. 파스치모타나아사나

두 발을 모으고 두 손으로 발을 잡고(잡을 수 없으면 발목을 잡거나, 벨트 이용) 등을 펴고 45° 위를 보며 등과 가슴을 편다. 숨을 내쉬며 배, 가슴, 머리 순으로 몸통을 다리 위에 놓는다. 10초에서 길게는 5분까지 머무르면서 고르게 호흡한다. 숨을 들이마시며 머리, 가슴, 배 순으로 몸통을 들어올린다. 2~3번 되풀이 한다. 교감 신경계를 진정시키고, 심장에 휴식을 준다. 혈압과 맥박을 정상으로 만들고 기억력을 좋게 한다.



4. 아도무카스바나아사나

두 손을 30cm 정도 벌려 두 발 옆에 두고 등을 꼭 펴서 앞으로 바라본 뒤 1m 정도 경중 뛰여 두 발을 30cm 벌린다. 체중이 두 발과 두 손에 똑같이 작용하도록 두 다리, 두 팔을 힘껏 뻗는다. 골반을 들어올리고 가슴은 아래로 내린다. 이때 몸통과 다리는 직각이 되게 한다. 30초~1분 유지하고, 한 번 더 행한다. 전신에 기력을 솟게 하고 발목을 튼튼하게 하고 뇌를 진정시키고 어깨를 유연하게 한다.



8. 만스아아사나

두 다리를 앞으로 뻗고 내쉬며 몸통을 뒤로 높히는데 먼저 두 팔꿈치를 바닥에 내리고 등, 머리 순으로 내린다. 이때 목을 꺾어 머리 정수리를 바닥에 댄다. 30초~1분 정도 유지한 후 역순으로 일어난다. 한 번 더 행한다. 등 부분이 완전히 신장되고 가슴이 잘 펴진다. 갑상선과 목에 좋은 효과가 있다.



7. 우스트라아사나

무릎을 꿇고 앉아 손을 엉덩이 위에 놓는다. 숨을 내쉬며 천천히 골반을 앞으로 밀며 몸통을 뒤로 젖힌다. 넓적다리는 바닥과 수직으로 이룬다. 가슴을 활짝 펴고 어깨를 뒤로 젖히고 목과 얼굴에 긴장을 푼다. 5초~1분 정도 고르게 호흡하면서 유지한 후 몸통을 똑바로 한다. 2~3번 되풀이 한다. 폐활량을 증대시키고 척추를 조정하고 어깨가 앞으로 굽은 사람에게 좋으며 정맥류 예방에 도움이 된다.



6. 슐타비라아사나

맨 앞 비라아사나로 앉아 숨을 내쉬며 먼저 팔꿈치를 구부리면서 등과 머리를 바닥에 내린다. 무릎을 붙이고 몸이 좌우 대칭이 되도록 한다. 몸이 굽은 사람은 큰 베개를 등 뒤에 받치고, 엉덩이 밑에는 담요를 깔고 한다. 무릎에 자극이 많이 오는 사람은 금방 일어난다. 10분까지 지속할 수 있도록 노력한다. 심장의 이상 증세를 완화하고 류머티즘과 등 부분의 통증을 진정시킨다. 소화를 돕고 위산과다, 위궤양, 천식, 생리통 등을 가라앉힌다.



5. 우파비스타코나아사나

두 다리를 벌리고 손을 엉덩이 뒤에 놓고 척추를 꼭 뻗는다. 무리하게 벌리면 넓적다리가 손상되어 몇 개월씩 고생하니 조심해야 한다. 손을 가슴 앞 바닥에 놓고 앞손가락이 손바닥에 닿도록, 가슴, 턱을 바닥에 내려 놓는다. 10초~1분 정도 고르게 호흡하면서 유지한 후 들이마시며 턱, 가슴, 배 순으로 몸통을 일으킨다. 2~3번 되풀이 한다. 효과는 좌골신경통을 완화하고 난소를 자극하고 생리 흐름을 정상화하며 생리 이상을 치료한다.



9. 부장가아사나

엎드려 두 발은 조금 벌리고 두 다리를 모아서 할 수도 있다. 두 손은 갈비뼈 옆에 놓는다. 들이마시며 두 손은 바닥을 누르고 머리, 가슴을 들어 올리면서 젖힌다. 엉덩이는 조이며 10~30초 유지한 후 내쉬며 배, 가슴, 이마 순으로 바닥에 내린다. 2~3번 되풀이한다. 디스크 등 척추 질환에 있어 탁월한 효과가 있고 가슴을 완전히 펴지게 한다.



10. 마리차아사나

정면을 보고 왼쪽 다리는 쪽 뻗고 오른쪽 다리는 세우고 왼쪽 상박을 오른쪽 무릎 아래에 맞대고 오른쪽 손은 왼쪽 엉덩이 뒤에 놓는다. 이렇게 할 수 없을 때는 왼손으로 무릎과 넓적다리를 감싸 잡는다. 숨을 내쉬며 허리, 가슴, 목, 머리를 오른쪽으로 돌린다. 세운 오른쪽 다리와 왼쪽 팔에 힘을 주고 시선은 오른쪽 어깨 너머를 바라본다. 복식 호흡하면서 5~30초 정도 유지한 후 다시 정면으로 돌아온다. 한 번 더 한다. 다리를 바꾸어 반대로 2번 행한다. 복부 장기를 조절하고 허리선에 있는 지방을 줄여 준다.



11. 사르반가아사나

어깨 밑에 담요를 두 장 놓고(머리는 바닥에 놓고 반듯이 눕는다. 무릎을 세우고 발과 엉덩이를 위로 차 올리며 두 손으로 등을 받친다. 다리를 모으고 몸통을 똑바로 세운다. 30초~5분 정도 유지한 후 무릎을 굽히고 천천히 등, 엉덩이, 다리를 내린다. 내분비선을 조율해 주고 불면증을 줄이며 신경을 진정시킨다. 또한 자궁 탈수를 치료하고 자궁 근종을 줄인다.



12. 할라아사나

어깨 밑에 담요 두 장을 놓고(머리는 바닥에 놓고 반듯이 눕는다. 무릎을 구부리면서 다리, 엉덩이를 바닥에서 떼고 다리는 머리 위 바닥에 둔다. 두 손은 등을 받치고 몸통은 똑바로 세운다. 이렇게 할 수 없을 때는 의자를 머리 위에 두고 두 다리를 의자 위에 얹는다. 사르반가아사나에서 곧바로 두 다리를 머리 위 바닥으로 내려도 된다. 30초~5분 정도 유지한 후 등, 엉덩이, 다리 순으로 바닥에 내린다. 피로를 덜어주고 과도한 긴장을 조절하고 원기를 회복시킨다. 똑바로 누워 몸이 좌우 대칭이 되도록 하고 몸에 긴장을 풀고 편안한 호흡으로 몇 분간 이완한다.

사패산 의정부 극락사

최소 비용으로 천도재를 봉행하여 드립니다



극락사는 중생의 고통을 자비로 접수하시는 부처님의 교화도량입니다. 부처님의 해명을 이어 중생의 고통을 함께하고자 최소의 비용(관육비)로 봉행하오니 사부대중은 두루 동참하시어 조상님의 극락왕생과 소원성취 발원하시기 바랍니다.

- 불교식 임종, 입관, 발인, 하관
- 49재, 백일재 기도, 영가 천도재, 기제사 외
- 수능기도, 생일기도, 안택기도 접수 봉행 중
- 중생들의 삶에 대한 고민상담 (매주 금. 토 오전 10시~3시까지)
- 2009(2553)년 부처님 오신날 극락사 법요식 및 경로잔치
일시 : 5월 2일(음, 4월 8일) 토요일 오전 10시 30분 부터

사패산 의정부 극락사
(의정부 예술의 전당 맞은편 동양빌딩 6.7층)
전화 : 031)836-0477 / 010-4111-7523

“불기 2553년 부처님 오신날을
봉축합니다”

사찰 종합 보험 전문

사찰내외의 다양한 위험(화재 풍수해 도난 등)에 대한 대비책을 종합적이고 체계적으로 상담해 드립니다

- 상해 질병의료비 보험 상담
- 자동차 보험 운전자 보험 상담
- 은퇴 후 노후 설계 상담



종합자산관리사 (IFP) 이진우 협장 011-766-1001