

기공양생법

1. 의학기공의 기본 개념

○ 氣功三調(기공삼조) :

- 1) 調身은 몸의 자세와 동작을 바르게 조정하는 것을 말한다.
- 2) 調息은 호흡을 고르게 잘 조절하는 것.
- 3) 調心은 심리적인 활동을 잘 조절해주는 것.

(의념 수련법 : 放鬆功-의념으로 몸과 마음의 긴장을 이완시키는 방법 / 意守法-신체의 일부부위에 주의력을 집중시키는 방법 / 貫氣法-신체의 일정 부위로부터 다른 부위로 집중된 주의력을 이동시키는 방법)

2. 수련반응

- 1) **정상반응** : 八觸 - 痛, 養, 冷, 暖, 輕, 重, 澁, 滑의 8가지 감각 (통양냉난경중습활)
 - 기공 수련 후에 온열감, 좋은 느낌이 있어야 한다.
- 2) **효과반응** :
 - 온몸이 편안해지고 가벼워짐
 - 온열감, 感電 현상 혹 磁氣感, 진동현상, 물흐르는 느낌, 통증, 감정의 폭발, 自發動作현상(自發動功)
- 3) 일반적인 생리반응 :
 - 수련 중에는 타액선에 자극을 주어 타액 분비를 증가한다.
 - 또한 내장운동을 촉진시키므로 胃腸의 연동운동이 현저히 증가한다.
- 4) 개선해야 할 불량반응
 - 疲勞와 全身痛, 頭痛症
- 5) **부작용이 일어나는 경우**
 - 긴장상태에서 수련을 할 경우
 - 무리하게 힘을 주는 경우
 - 무리하게 호흡을 참는 경우
 - 몸의 外動에 빠지는 경우

3. 基本氣功

- ① **방송공(放鬆功)**: 行步式, 立式, 坐式, 臥式 등에서 모두 가능하며 건강한 사람이 수련할 때나 환자가 건강회복을 위하여 수련하는 데 모두 적합하다. 의식적으로 전 신의 각 부위에 주의하고 '鬆(편안하게 이완된다)'자를 조용히 생각하면서 점차 전신을 자연스럽고 가볍고 편하게 조절하여 심신의 긴장 상태를 풀어주는 것이다.
- ② 내양공(內養功)과 강장공(強壯功)
- ③ 보건공(保健功)
- ④ 참장공(站樁功)
- ⑤ **육자결(六字訣)**
 - 納氣에는 吸(흡)이 있고,
 - 吐氣에는 吹(취), 呼(호), 咽(희), 呵(가), 噓(허), 嘻(히)가 있다.
 - 韓醫學의 天人合一의 이론을 근본으로 목화토금수의 오행과 춘하추동의 사계, 5장과 5음을 배합한 것으로, 5장에 삼초를 더하여 사계절, 내장, 경락에 대응한 6개의 문자를 발성한다(六字訣과 臟腑의 配合).
- ⑥ **역근경(易筋經)**
 - 근골을 변화시켜서 건강하게 하는 목적 / 일설 達磨大師가 소림사의 승려들에게 전해준 것
 - 동작은 고대의 각종 노동 자세를 모방 (예: 방아 짚는 동작, 짐을 옮기는 동작, 창고로 들어가는 동작, 물건을 쌓는 동작)

⑦ 팔단금(八段錦): 여덟 폭의 비단과 같이 귀한 동작이라는 의미 / 남송시대 / 의방유취 여진인안락법 (呂眞人安樂法)

★ 팔단금 동작 8개의 명칭

- 제1식 양수탁천리삼초(兩手托天理三焦) - 양손을 위로 올려 삼초를 다스린다.
 제2식 좌우개궁사사조(左右開弓似射雕) - 좌우로 활을 당겨 독수리를 쏘듯이 한다.
 제3식 조리비위수단거(調理脾胃須單舉) - 한 팔을 들어 올려 비위를 다스린다.
 제4식 오로칠상왕후초(五勞七傷往後瞧) - 오장의 피로와 칠정을 조절한다.
 제5식 요두파미거심화(搖頭擺尾去心火) - 머리를 흔들며 꼬리뼈를 자극해 心火를 없앤다.
 제6식 양수반족고신요(兩手攀足固腎腰) - 양손으로 발을 잡고 허리와 신장을 굳건히 한다.
 제7식 찬권노목증기력(攢拳怒目增氣力) - 주먹을 불끈 모아쥐고 눈을 부릅떠 기력을 높인다.
 제8식 배후칠전백병소(背後七顛百病消) - 등을 7번 흔들면 백병이 사라진다.

※ 장자 - 庖丁解牛(포정해우)의 古事 인용 '養生은 天理를 따라야~'



그림 21. 靈劍子引導子午記 圖譜