

개요

평정은 잔잔함이며 고요함이고 기쁨은 역동적 움직임이다. 건강하고 아름다운 삶이 바로 그와 같은 것이다. 요가는 이러한 목적을 달성하기 위하여 인간으로서 가장 이성적인 생활을 할 수 있는 마음에 대한 철학과 그 생활의 방향을 실행 할 수 있는 방법을 가르치고 있다. 요가라는 말이 명상을 의미하는 술어로 쓰이기 시작한것은 기원전 500~300년경에 이루어진<우파니샤> 인도의 고대 문헌에서 부터이다. 이 책에서는 마차를 인간의 육체에 말을 인간의 마음에 그리고 타고 있는 사람을 영혼에 비유하여서, 말을 잘 통제하여 바른 길로 갈 수 있게 하는 것이 바로 요가라고 했다.

이 비유를 통해서 알 수 있듯이 요가라는 의미는 심신을 조절하여 진정한 자아를 자유롭게 한다는 뜻이다. 그러므로 고대 인도에서의 요가는 육체나 감각기관을 억제하고 마음을 한곳에 집중하는 명상적인 수행을 의미한다고 할 수 있다.

구성

01

척수장애인

1. 뱀완묵타아사나
2. 앉은 자세로 비틀기
3. 전굴
4. 잔드라 아사나

02

뇌성마비장애인

1. 뱀완묵타아사나
2. 앉은 자세로 비틀기
3. 앉아서 전굴
4. 파스틴모탄 아사나
5. 고양이 자세
6. 엎드려 이완
7. 코브라 아사나
8. 활자세
9. 사와 아사나
10. 숨다뱀완묵타 아사나

03

정신지체장애인

1. 뱀완묵타아사나
2. 앉아서 합동요가
3. 서서하는 합동요가
4. 누워서하는 합동요가

04

호흡

1. 까빨라바띠
2. 나디쇼다나

05

명상

주의 해야 할 사항

- 요가 시작 전후 1시간은 목욕이나 샤워, 또는 음식물 섭취는 피하는 것이 좋습니다.
- 여성분들의 경우 생리시 하체를 상체보다 위로하는 행법들은 피하도록 합니다.

요가하기 적합한 복장

- 활동에 편하고 몸에 조이지 않는 면류의 옷

복장 및 주의사항

척수장애인

1. 뱀완묵타 아사나

뱀완묵타 아사나 자세는 모든 뼈 관절과 복부기관을 마사지하고 요가의 동작 전 다치는 것을 방지하고 근육이 고르게 이완되도록 하기 위해 하는 준비동작입니다. 특히 이 자세는 몸이 불편한 분들과 노약자 또는 임산부들이 특별한 요가의 다른 행법들을 하지 않고도 몸의 독소를 제거하고 에너지를 증가시키고 폐를 깨끗하게 할 수 있는 자세이므로 하루에 30분 이상 꾸준히 한다면 치료와 예방효과가 크다고 할 수 있습니다.

1) 목풀기(바즈라아사나)

효과 모든 뼈 관절과 복부기관을 마사지하고 요가의 동작 전 다치는 것을 방지하며 근육이 고루 이완 되도록 하기 위해 하는 행법.

목 당기기



목 돌리기



머리 누르기



2) 손목,어깨 풀기

손바닥 좌우밀기



앞 손목 스트레칭



어깨 치기



어깨 올리기



옆 손목 스트레칭



어깨 치기



3) 발목 풀기

효과 감각이 느껴지지 않는다고 풀어주지 않으면 안 됨.
자주 주무르고 발바닥을 두드려서 혈액순환에 도움이 되도록 해야 함.



2. 앉은자세로비틀기

비틀기 자세는 위장을 자극하고 척추를 유연하게 하여 오래 앉아있어야 하는 하지장애인의 허리통증을 완화시켜주며 약한 디스크나 척추측면에 아주 효과적인 행법입니다.

효과 위장을 자극하고 척추를 유연하게 함.
오래 앉아있어야 하는 하지장애인의 허리통증을 완화시켜주며 약한 디스크나 척추 측면에 아주 효과적인 행법임.



- 오른손 왼쪽 팔걸이를 잡아당기며 허리 비틀음
- 내쉬는 호흡에 조금 더 비틀음

3. 전굴

전굴자세는 오금을 풀어주어 척추를 유연하게 하며 온몸의 기운을 복돋는 행법입니다. 전굴자세에 통증이 있다는 것은 척추나 허리에 문제가 있다는 것으로 꾸준히 무리없이 행하면 좋은 효과를 얻을 수 있습니다.

효과 위장을 자극하고 척추를 유연하게 함.
오래 앉아있어야 하는 하지장애인의 허리통증을 완화시켜주며 약한 디스크나 척추 측만에 아주 효과적인 행법임.



- 두 번째 세 번째 손가락으로 오른쪽 엄지발가락을 잡음
- 서서히 무릎을 굽히지 않은채 상체 쪽으로 끌어 당김

4. 판드라 아사나

아르다 판드라 아사나 즉, 반달자세입니다. 하지장애를 가지신 분들은 그만큼 상체를 무리하게 쓰게 됩니다. 무리하면 굳게 되고 굳으면 혈액이 고르게 흐르지 않아 통증과 경련을 수반하므로 조금씩 풀어내 줄 필요가 있습니다. 이 행법은 굳은 어깨와 옆구리를 자극시켜 혈액을 공급하며 좌우로 기울임으로써 간에도 도움을 주는 좋은 행법입니다.

효과 굳은 어깨와 옆구리를 자극시켜 혈액 공급.
간에도 좋음.



- 손깍지 끼고 손을 펴서 앞으로 밀음
- 호흡 들이켰다 내쉬며 오른쪽 기울임
- 반대쪽도 동일 (3회 반복)

뇌성마비장애인

1. 빠완목타 아사나

빠완목타 아사나 자세는 모든 뼈 관절과 복부기관을 맞사지하고 요가의 동작 전 다치는 것을 방지하고 근육이 고르게 이완되도록 하기 위해 하는 준비동작입니다. 특히 이 자세는 몸이 불편한 분들과 노약자 또는 임산부들이 특별한 요가의 다른 행법들을 하지 않고도 몸의 독소를 제거하고 에너지를 증가시키고 폐를 깨끗하게 할 수 있는 자세이므로 하루에 30분 이상 꾸준히 한다면 치료와 예방효과가 크다고 할 수 있습니다.

1) 목풀기(바즈라아사나)

목 당기기



목 돌리기



머리 누르기



2) 손목,어깨 풀기

손바닥 좌우밀기



어깨 치기



앞 손목 스트레칭



옆 손목 스트레칭



어깨 돌리기



어깨 올리기



3) 발목 풀기

발목 당기기



발목 돌리기



4) 고관절과 오금 풀기

오른쪽 오금에 오른팔 끼워서 왼손으로 오른 손목을 잡고 호흡들이키고 내쉬며 천천히 펴줍니다.

- 오금에 팔 끼워서 다리 펴주기



*고관절 : 엉덩이쪽 골반 위치의 관절

*오금 : 무릎 뒤



2. 앉은 자세로 비틀기

이 자세는 척추를 유연하게 하여 허리통증을 완화시켜주며 약한 디스크나 척추 측만에 아주 효과적인 행법입니다.

효과 척추를 유연하게 하여 허리통증 완화시킴.
디스크나 척추측만에 효과적.
*척추측만 : 척추가 옆으로 활처럼 굽은 상태.



- 뒤로 손을 잡고 오른발을 왼쪽 무릎 위에 올림.
- 오른쪽 무릎을 왼쪽으로 꺾고 고개는 오른쪽 아래를 바라봄.
- 반대방향도 동일.

3. 앉아서 전굴1(아르다 받다 파드마 파스치 모탄 아사나)

앉아서 하는 전굴 자세 중 하나인 아르다 받다 파드마 파스치모탄 아사나 입니다. 발목의 피로를 풀어주며 강화시켜 줍니다.

효과 뇌성마비장애인들은 발목이 항상 약해져있거나 무리를 받고 있다. 약해진 발목이 빠거나 인대가 늘어나는 것을 예방해 주는 효과.



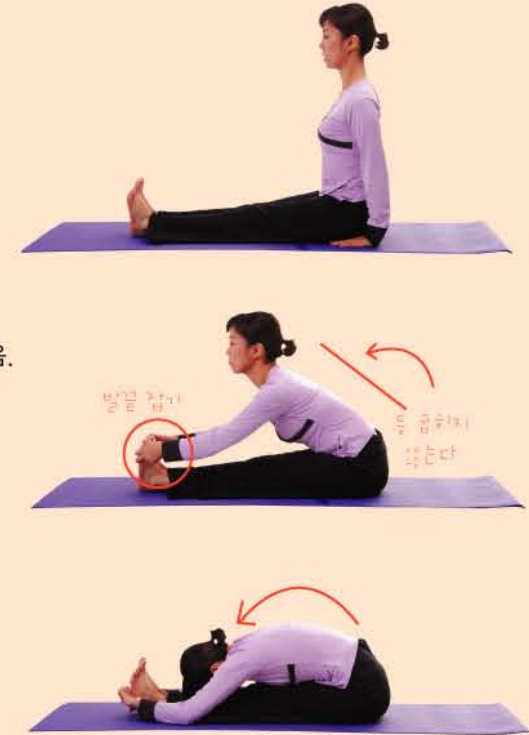
- 오른쪽 발을 굽혀 왼쪽 고관절 위에 올려놓고 왼쪽 발을 잡음.
- 호흡을 들이키고 내쉬며 배 가슴 턱 이마 순서로 내려감.

4. 앉아서 전굴2(파스틴모탄 아사나)

앉아서 하는 전굴 중 최고의 행법인 파스치모탄 아사나입니다. 이 자세를 5분이상 유지할 경우 복부비만은 물론 모든 장기를 마사지 함으로써 변비에도 탁월한 효과를 볼 수 있습니다.

효과 오금이 바닥에서 떨어지지 않도록 해야 함. 척추가 둥그렇게 굽혀질 경우 또는 통증이 심할 경우에는 무릎을 잡고 천천히 내려감.

- 발을 가지런히 붙이고 엄지발가락/발바닥/발목을 잡음.
- 호흡을 내쉬며 배 가슴 턱 이마순으로 내려감.



5. 고양이 자세

이 행법은 마치 고양이가 기지개를 켜듯이 어깨를 쭉 늘려 줌으로써 굳은 어깨를 풀어주고 굽은 등을 펴줌으로써 등의 통증도 완화시켜주는 자세입니다.

효과 굳은 어깨를 풀어주고 굽은 등을 펴줌.

- 엉덩이가 너무 뒤로 가지는 않도록 함
- 가슴이 바닥에 닿을 수 있도록 함



6. 엎드려 이완

앉아서 하는 전굴 자세중 하나인 아르다 받다 파드마 파스치모탄 아사나 입니다. 발목의 피로를 풀어주며 강화시켜줍니다.

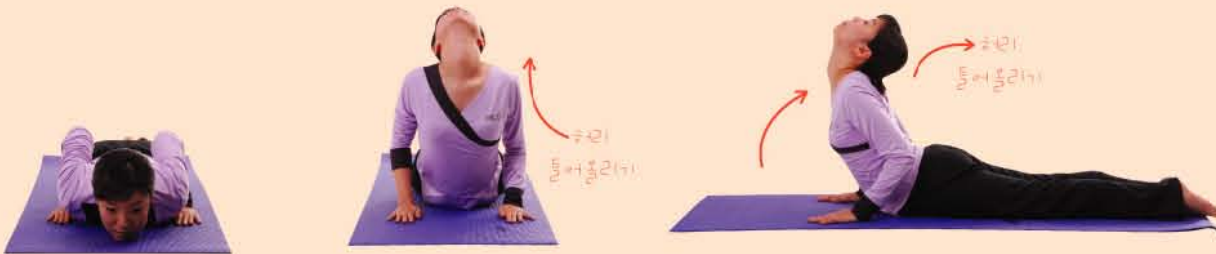
- 왼쪽 귀를 바닥에 대고 엎드림.



7. 부장가아사나(코브라 자세)

부장가아사나 자세는 코브라의 모양을 딴 행법으로 척추에 탄력을 주며 폐를 확장해서 폐를 튼튼하게 합니다. 또한 엎드리는 자세는 복부를 강하게 맞사지해서 변비에 탁월하며 복부비만과 위장 장애치료에도 좋습니다.

- 효과** 척추에 탄력을 주며 폐를 튼튼하게 함. 변비에 탁월하며 복부비만과 위장장애 치료에도 좋음.
- 양손을 가슴 옆에 놓고 들이쉬는 숨에 천천히 척추를 말아서 올림.
 - 치골이 바닥에서 뜨지 않고 가슴을 활짝 열어젖히도록 함.



8. 다뉴라아사나(활자세)

활자세인 다뉴라아사나. 이 자세는 엎드린 자세 중 최고의 행법으로 가슴의 화를 풀어주며 척추를 강하게 스트레칭시켜 허리, 척추, 어깨까지도 이완, 강화시켜 줍니다.

- 효과** 허리, 척추, 어깨의 이완 및 강화.
디스크 환자나 탈장 환자는 이 자세를 무리하게 취하지 말것.

- 엎드려서 양 손으로 양 발을 뒤로 잡고 잡아당김.
- 엄지발가락을 모으고 항문은 수축시킴.



9. 사와 아사나

이 자세는 몸과 마음을 이완시켜 바닥으로 내려놓도록 해 여러 아사나를 통해 무리하게 쓰게 된 근육과 장기들을 의식이 주무르듯 풀어내리고 마지막은 의식까지 내려놓음으로 한번 더 완벽한 이완을 시키도록 합니다.

- 효과** 호흡은 복식호흡을 해야 하지만, 잘 되지 않는 분은 자연호흡을 해도 됨.

- 몸과 마음을 이완시켜 바닥으로 내려놓음.



10. 숭다빠완목타 아사나

이 자세는 장에 쌓여있던 노폐물과 독소를 빼낼 수 있는 탁월한 행법으로 쉬운 듯 보이나 그 효과가 아주 큰 좋은 자세입니다.

- 효과** 장에 쌓여있던 노폐물과 독소를 빼낼 수 있는 탁월한 행법.



- 누워서 한쪽 무릎을 가슴까지 당김.
- 무릎을 양 손으로 잡고 당기며 머리를 가슴쪽으로 당김.

정신지체장애인

1. 빠완묵타 아사나

정신지체 아동이나 성인의 경우 반드시 부모나 도우미가 필요하며 합동요가를 통해 정신적 교류나 요가의 동작을 좀 더 정확하게, 꾸준히 따라 할 수 있는 여건을 만들어 주어야 합니다. 도우미는 모든 요가 행법의 기본인 빠완묵타 아사나를 순서에 맞게 따라 할 수 있게 해서, 의식하지 못하는 사이에 뼈나 근육이 상하지 않도록 최대한 이완시킬 수 있게 해야 합니다.

※ 뇌성마비장애인의 빠완묵타 아사나 동작과 동일합니다. (6p ~ 8p 참조하세요)

2. 앉아서 합동요가

이 동작은 보조자가 함께 동작하기 위해 기존 요가를 변형한 동작입니다.

1) 파스치모탄 아사나

이 자세를 5분이상 유지할 경우 복부비만은 물론 모든 장기를 마사지 함으로써 변비에도 탁월한 효과를 지닙니다.

효과 오금이 바닥에서 떨어지지 않도록 해야 함.
척추가 둥그렇게 굽혀질 경우 또는 통증이 심할 경우에는 무릎을 잡고 천천히 내려감.

- 시행자 : 다리를 펴고 팔을 발쪽으로 쪽 뻗음.
- 보조자 : 시행자의 뒷 등쪽에 앉고 서서히 등 위에 누움.
- 서로 역할 교체.



2) 나비 자세

나비 자세는 다리를 벌려서 서로 끌어주는 동작으로 고관절에 혈액을 공급하여 좌골 신경통을 완화시켜주며 골반을 유연하게 하므로 여성과 남성의 생식기질환을 방지합니다.

- 효과** 고관절에 혈액을 공급하여 좌골 신경통을 완화시켜주며 골반을 유연하게 하므로 여성과 남성의 생식기질환을 방지함.
식후 잠시동안 하게되면 소화를 잘 할 수 있도록 도움도 줌.
- 서로 다리를 벌리고 마주 앉음.
 - 보조자는 시행자의 팔을 끌어당김.



3) 옆구리 풀기

나비자세는 다리벌려서 서로 끌어주는 동작으로 고관절에 혈액을 공급하여 좌골 신경통을 완화시켜주며 골반을 유연하게 하므로 여성과 남성의 생식기질환을 방지합니다.

- 효과** 좌우 늑간을 풀어주고 간에 혈액을 원활히 공급하여 피로감을 덜 느끼게 해주며 복부비만에도 효과가 좋음.
- 서로 다리를 벌리고 마주 앉음.
 - 서로 손을 잡고 옆으로 허리 숙임.
 - 한 팔은 뒷쪽 귀 옆에 붙이고 다른 팔은 아래로 함.



3. 서서하는 합동요가

브룩쉬아사나. 서서하는 행법들은 교감신경과 부교감신경을 두루 자극하여 항상 깨지기 쉬운 몸의 균형을 유지시켜주며 순발력과 근력 강화에도 도움이 됩니다.

효과 몸의 균형을 유지시켜주며 순발력 근력 강화에도 도움을 줌.
이빈인후과적 질환이 있는 분들은 균형잡기가 어려우니 꾸준한 연습이 필요함.



- 서로 어깨동무하고 나란히 서기.
- 바깥 팔을 옆으로 뻗고 바깥다리 접어 올림.
- 바깥 팔을 위로 향하게 올림.

4. 누워서하는 합동요가

1) 어깨 만져주기

이 자세는 요가의 행법이라기보다 보조자와의 에너지를 서로 교류하며 정신적 이완을 요구하는 동작입니다.

효과 보조자와의 에너지를 서로 교류하며 정신적 이완을 요구하는 동작.



- 시행자가 눕고 그 위에 보조자가 앉음.
- 어깨부터 척추 부위 마사지 함.

2) 발바닥 밟기

이 자세 역시 요가의 행법이라기보다 보조자와의 에너지를 서로 교류하며 정신적 이완을 요구하는 동작들입니다.

효과 보조자와의 에너지를 서로 교류하며 정신적 이완을 요구하는 동작.



- 시행자는 발등이 바닥에 닿게 누움.
- 보조자는 시행자의 발을 뒤꿈치로 밟아줌.

4) 이완(사와아사나)

요가는 이완입니다. 그 중 사와아사나는 온 몸과 마음, 정신을 바닥에 내려놓는 행법입니다. 가장 쉬운 듯 보이나 가장 어려운 행법이므로 요가의 여러 행법들을 행할 때 사이사이 사와아사나로 몸을 충분히 이완 시킴이 필요합니다.



- 몸과 마음을 이완시켜 바닥으로 내려 놓음.

3) 활자세

이 자세는 척추를 유연하게 하는 자세 중 고난이도 자세로서, 스스로 할 수 있는 만큼만 따라 할 것이며 심한 디스크 환자는 이 행법을 피하도록 합니다. 하지만 경미한 디스크 환자나 허리 통증을 가지신 분들에게는 아주 좋은 행법입니다.

효과 척추를 유연하게 함.
심한 디스크 환자는 이 행법을 피하도록 함.
엄지 발가락은 반드시 붙이도록 함.

- 시행자는 엎드려서 팔을 뒤로 들어올림.
- 보조자가 그 팔을 잡아당겨 상체가 들리게 함.



호흡

1. 까발라바띠

까발라는 두개골, 머리, 두뇌를 뜻하며 두개골과 동공을 정화하는 호흡법이자 정화법입니다. 이 동작은 뇌에 산소공급을 원활히 하여 졸음을 방지하며 두개골과 뇌는 정화되어 맑아집니다.

효과 감기, 기침, 담 질환을 치유할 수 있음.
고혈압, 눈이나 두뇌질환, 폐 질환자는 하지 않는것이 좋음.

- 명상자세로 앉음.
- 호흡의 정지함 없이 양쪽콧구멍으로 연속적으로 빠르고 가볍게 호흡.
- 내쉬는 호흡만 강하게 하고 들이쉬는 숨은 자연스런 반사 작용.



2. 나디쇼다나

나디는 에너지의 통로를 말하며 쇼다나는 청소를 의미합니다. 말 그대로 에너지의 흐름을 방해하는 것을 깨끗이 청소할 수 있는 호흡법입니다. 저혈압 환자에게는 효과가 크지만 고혈압이나 심장병 환자의 경우 무리하게 숨을 참는 등의 무리는 금물입니다.

효과 정신적 스트레스로 인한 불면증과 기억력 및 집중력 부족에 좋음.
고혈압이나 심장병 환자는 무리하게 숨을 참는 등의 무리는 금물.

- 반가부좌나 결가부좌로 앉음.
- 오른손 인지(2)와 중지(3)를 구부림.
- 엄지(1)로 오른쪽 콧구멍 막고 들이마시고 약지(4)로 왼쪽 콧구멍 막고 내쉬.



명상

본 자세는 명상의 자세입니다. 요가는 만병통치약이나 다이어트에 효과적인 운동이 아닙니다. 그러나 요가를 꾸준히 행한다면 요가수행에 있어서 나타나는 부차적 효과인 치유적 효과와 생리적 현상을 누릴 수 있을 것입니다. 작지만 이번 요가 프로그램을 통해 보여지는 외형만이 아닌 참자아를 깨닫고 성취하는데 더 큰 기쁨이 있음을 깨닫길 바랍니다. 그것이 곧 요가의 궁극적 목적입니다.

- 명상자세로 앉음.
- 호흡의 정지함 없이 양쪽 콧구멍으로 빠르고 가볍게 연속으로 호흡.
- 내쉬는 호흡만 강하게 하고 들이쉬는 호흡은 자연스런 반사 작용.



효과 감기, 기침, 담 질환을 치유할 수 있음.
고혈압, 눈, 두뇌질환, 폐 질환자는 하지 않는것이 좋음.