

긴장을 풀고 몸과 마음을 편안하게 하는 동작

긴장감은 자신의 능력을 발휘하며 살아가는데 도움을 주지만 지나치면 몸과 마음에 부정적인 영향을 미치게 된다. 긴장감을 해소하기 위해 먹고 마시기 보다는 가볍게 스트레칭하는 동작으로 몸과 마음의 긴장을 풀어보자.

글·동작 송다은(아로마요가 대표)
사진·동영상 INNER PEACE YOGA(웅진 리빙하우스)

고양이 자세

난이도 ★ 전체 1세트 2회 반복

깊은 호흡과 함께 실행함으로써 스트레스를 해소하고 심신에 활력을 불어넣는다. 척추를 부드럽게 마사지해 원기를 회복시키고 마음을 편안하게 만든다.



1 어깨 아래 손목, 엉덩이 아래 무릎이 오도록 몸을 C자로 만든다. 이때 양손은 어깨 너비만큼 벌리고 무릎은 골반 너비로 벌린다. 발등은 가지런히 바닥에 놓는다.

2 마시는 숨에 배를 바닥으로 밀어내며 엉덩이를 들어 올리고 시선은 하늘을 본다. 이때 양손이 바닥을 최대한 밀어내 어깨가 올라가지 않도록 주의한다.



3 이번에는 내쉬는 숨에 등을 하늘로 밀어내며 몸을 동그랗게 말고, 턱을 끌어당겨 시선은 배꼽을 바라본다. 이때 양손으로 바닥을 최대한 밀어내 어깨가 말라지 않도록 주의한다. 호흡과 함께 천천히 5회 반복한다.

4 양손을 앞으로 쭉 뻗은 상태로 태아 자세를 만들어 잠시 호흡한다.

동영상 보기 

강아지 자세

난이도 ★★ 전체 1세트 2회 반복

깊은 호흡을 유도하여 체내 산소를 원활히 공급하고 원기를 회복시킨다. 전신 순환을 돕고 이완시켜 긴장을 풀어주고 스트레스를 해소시킨다. 머리가 맑아지며 몸과 마음이 여유롭고 편안해진다.



1 어깨 아래에 손목, 엉덩이 아래에 무릎이 오도록 몸을 C자로 만든다. 다리 사이는 골반 너비로 벌리고 발끝은 세운다. 자세가 익숙해지면 다리 사이 간격을 점점 좁힌다.

2 마시고 내쉬는 숨에 무릎과 팔꿈치를 펴면서 엉덩이를 하늘 위로 들어 올린다. 이때 체중을 최대한 뒤꿈치로 싣고 턱을 끌어당겨 시선은 발끝을 바라본다. 호흡과 함께 30초간 자세를 유지한다. 뒤꿈치가 닿는 게 어렵다면 가능한 만큼만 실행하거나 담요나 패드를 도톰하게 깔아 뒤꿈치 아래에 받쳐도 된다.



3 마시고 내쉬는 숨에 오른쪽 뒤꿈치를 들어 올려 무릎을 접고 체중을 왼쪽으로 지그시 옮긴다. 이번에는 왼쪽 뒤꿈치를 들어 올려 무릎을 접고 체중을 오른쪽으로 지그시 옮긴다 천천히 호흡과 함께 좌우 1세트로 5세트 실행한다. 자신의 리듬과 함께 반복하며 목의 긴장을 풀어준다.

4 제자리로 돌아와 왼손으로 오른쪽 발목을 잡는다. 이때 몸통을 오른쪽으로 가볍게 돌려주며 시선은 오른쪽 발끝을 바라보고 목의 긴장을 풀어준다. 호흡과 함께 20초간 유지한다 초보자는 발목을 잡으려는 노력만으로도 좋다.



5 제자리로 돌아와 뒤꿈치를 최대한 들어 올려 엉덩이를 더 높게 끌어 올리고 호흡과 함께 10초간 유지한다.

6 제자리로 돌아와 양손을 앞으로 뻗고 태아 자세로 휴식을 취한다.

동영상 보기 