

**혈도를 풀면 건강이 열린다**

남강

## 소개글

몸은 물이 80%이고 몸의 물은 혈액이다.

혈도가 막히면 대지에 강과 시냇물이 흐지못하면 대지가 메마르고 사막화가 일어나듯 인체도 예외가 아니다.

막힌 혈도를 풀어 인체의 수목이 울창하게 하자

수목이 울창하면 대지가 풍요롭듯 인체도 풍요로운 건강을 갖게 된다,

혈도풀기는 누구나 쉽게 할수 있는 간단명료한 자연치유요법이다.

# 목차

1	— 어깨풀기 (2) —	8
2	— 생체 에너지 —	12
3	— 생체 에너지의 실상 (2) —	14
4	생체에너지 를 이용한 발관리	17
5	생체 에너지의 실상	20
6	— 생체 에너지5 —	23
7	— 생체 에너지6 —	27
8	— 목 풀기 —	31
9	— 얼굴 —	34
10	— 손 풀기 —	38
11	— 손 발 —	42
12	— 서해부 풀기 —	45
13	— 대퇴부 —	48
14	— 견비통 —	51
15	— 배 곱 —	54
16	— 목 풀 기 —	57
17	— 얼굴 축소술 —	61
18	— 유 혈 —	65
19	— 유 방 —	68
20	— 발저림 —	71
21	— 혈 도 2 —	74
22	— 태양혈 풀기 —	77
23	— 치근풀기 —	80
24	— 약성 오십견(2) —	84
25	— 피부 스트레칭 —	87

26	— 경락 —	94
27	— 허리통증 (3) —	97
28	— 허리통증 (2) —	100
29	— 허리통증 (1) —	103
30	— 악성 오십견 —	106
31	— 가벼운 혈도 풀기(5) —	109
32	— 가벼운 혈도 풀기 (6) —	112
33	— 가벼운 혈도풀기 (4) —	115
34	— 가벼운 혈도풀기 (3) —	119
35	— 가벼운 혈도풀기 (2) —	123
36	— 가벼운 혈도 풀기 —	126
37	— 병목 풀기( 5 ) —	130
38	— 손발을 풀면 전신이 풀린다 —	133
39	병목풀기( 2 )	136
40	혈과 인체	139
41	병목풀기	143
42	— 발병의 근본 —	146
43	— 손 과 발 —	150
44	— 골 기 —	153
45	— 혈 도 —	155
46	— 병목풀기 —	159
47	— 병의 실체 (2) —	162
48	— 병의 실체 —	166
49	— 팔꿈치 —	168
50	— 대퇴부 풀기 2 —	171

51	— 혈도의 원리 —	176
52	— 손풀기 2 —	179
53	목디스크	182
54	— 무릎관절 —	187
55	— 척 추 —	190
56	— 척추풀기 —	193
57	— 혈도의 원리 —	197
58	피부건강	204
59	마음의 병	208
60	인체 각부의 명칭	213
61	— 이완 의 섭리 —	242
62	— 손빛보기 —	246
63	— 의념호흡 4 —	250
64	— 의념호흡 5 —	254
65	— 생 각 (원신) —	256
66	— 마음 다스리기 2 —	259
67	— 흔들리지 않기 —	263
68	氣와 빛	266
69	— 마 음 다스리기 1 —	269
70	— 물 —	273
71	— 음 양 —	276
72	— 생명의 원천 —	279
73	— 氣 水 —	283
74	— 기해 흡인공 —	286
75	— 자연스런 기공호흡 익히기 —	289

76	— 氣體 —	293
77	— 마음 —	296
78	염력치료	301
79	청정한 자연식이 건강장수를 좌우한다,	306
80	— 불치의 허 —	310
81	기의 원리로 병원을 푼다	313
82	— 호흡 6 —	317
83	— 무념호흡 —	321
84	— 마실숨 —	323
85	— 밀숨 —	326
86	— 간단한 기치료 —	329
87	— 간단한 음양오행 —	332
88	사랑의 완성	335
89	— 이완 과 질병 (2) —	339
90	— 기공입문 —	342
91	— 단심명상 —	346
92	— 긍정 과 부정 —	348
93	— 심장 호흡 —	353
94	— 의념 호흡 2 —	358
95	뇌 호흡 ( 2 )	361
96	— 생명의 삼요소 —	364
97	— 생노병사의 원리 —	367
98	의념호흡(3)	370
99	— 닥터 해리의 질병 발생의 원리 —	372
100	— 이완 의 道 (3) —	375

# 01

— 어깨풀기 (2) —

오십견이라 하는 어깨 통증은  
모세혈이 막힌 현상이다,  
손을 뒤로 돌려 어깨쪽지를 따라  
손가락으로 아래위를 누르면서 훑어보면  
딱 걸리는듯 아픈곳이 잡히는데  
근육인듯 착각하기 쉬우나 실은 이곳이 혈맥이므로  
이곳을 상하 좌우로 펼치듯  
스트칭으로 풀면 쉽게 풀어지고  
심한 경우는 시간을 두고 이삼십분 정도  
이렇게 피부를 펼치듯 풀면 웬만한 통증은 잡히게 되어 있다.  
피부는 전체가 모세혈관이므로  
피부 스트레칭은 구브러지고 접힌 모세혈관을 펴주는 작업이다

일차로 날개뼈를 풀었으면  
팔뚝관절 로 옮겨 좌우상하 같은 방법으로 풀어주고  
겨드랑이로 손을 넣어 보면  
정중앙 쪽에 상당히 굵은 혈도가 잡히고  
이 혈도를 집게 손가락을 하여  
꼬집듯이 손가락을 걸고서  
앞쪽으로 잡아당겨 스트레칭을 해주고 나서  
다시 겨드랑이 뒤편  
등 날개 아래에서 겨드랑이로 대각으로 오는  
굵은 혈도가 잡히는데  
이 혈도 역시 앞쪽으로 내리 당기듯이 스트레칭을 하여  
좌우상하로 펼쳐보면  
서늘한 찬 기운이 새끼와 장지로 나가는 것을 느껴볼수 있는데  
이 서늘한 기운이 바로 모세혈을 막은 장본인인 탁기다.

어깨뼈 풀기가 끝나고  
다시 견장을 눌러 보면

부은곳이 집히는데 이는 고인 울혈이므로  
이부위 주변과 어깨뼈를 피부스트레칭 을 해주면 아주 시원하게 된다.

다시 손비틀기를 하는데  
손비틀기란 팔뚝을 위에서 부터 차근차근 손으로 붙들고  
피부를 비틀듯이 아래로 내려오며  
팔목까지 좌우로 대칭으로 비틀어 주며  
내려 오면 된다.

마지막으로 팔"을 쪽 뺀 상태에서  
팔꿈치 안쪽 정중앙을 눌러보면 압통점이 집히는데  
이곳을 지압하듯 혈길을 따라 누르면서  
역시 스트레칭으로 좌우상하로 펼쳐주고  
특히 팔꿈치 중앙에서  
네귀통이 즉 팔이 접히는 부분을 꼬집어 비틀어 보면  
차가운 탁기가 손가락으로 빠져나가는 것을 느낄수 있는데  
심한 경우 손가락 시린 경우도 종종 보게 되는데  
이런 현상은 통증의 정도에 따라 탁기의 량이 빠져나가게 된다.  
특히 팔목은 좌우로 여러차례 비틀기를 해주면 효과가 더욱 좋은데  
팔목은 마지막 혈이 들고 나는  
마지막 큰 병목 구간이기 때문이다.

인체는 기체이므로 기의 원리로 풀면  
병의원을 자주 찾게 되는 고질적 어깨통증을 스스로 자가치로 할수 있으며  
어깨통증에서 놓여 날수 있다

직접해보면 아프기도 하고  
처음엔 뭉친혈인지 근육인지 느낌을 모를수도 있으나  
아픈곳을 자꾸 시연하다 보면  
아하 이것이 이것이로구나 하며  
무름을 탁치게 되는 혈도 풀기가 될것이다.

모든 혈도풀기는 단 일회의 시전으로 해결되는 경우도 있겠으나  
무쇠가 아닌이상 단번에 풀리는 드물다,  
혈도란 오래 시간을 두고 막히고 굳은 것이므로

오래된 통증일수록 시일이 걸리므로 틈날때마다 해주어야 완치가 된다.

# 02

— 생체 에너지 —

물고기와 단고기

물의 바다와

기운의 바다

호흡은 생명이니

물을 호흡하여

공을 취하고

공을 호흡하여

단을 취하고

丹!

본능과 감정과 이성의

존재속에 잠재되어

형이하학적 존재를 지배하는

형이상학적 존재

나와 우주

나와 모두를 연결짓는

근본요소

단은

생명

생명은 생체 에너지

생체 에너지는 곧 우주이니

우주는 나

나,

곧 우주라!

# 03

— 생체 에너지의 실상 (2) —

생체 에너지는 우주적 에너지니  
형이상학 에너지라

부정함은 어린아이와 같아서  
깨우칠 길이 묘연하거니와  
참으로 가엾은 일이라!

어찌 보이지 않는다 하여  
실재한 것이 없을건가.  
들리지 않는다 하여  
존재하는 소리가 없음인가.

손에 쥐어주어도  
긍정의 깨달음없이는 불가하리라!

나의 생각  
성품  
신체  
이모든것이 에너지요  
그중에 생각은 형이 상학적 에너지라!

존재의 의식  
존재의 가치  
존재의 필요  
이세가지는,  
인류가 생체에너지적 존재인 까닭이요,  
우리가 사랑의 존재임도 이 때문이라!



# 04

생체에너지를 이용한 발관리

생체에너지 요법은 시술이 간편하고도 그 효율은 탁월하다,

발은 모든 건강의 척도여서

발의 혈도가 막히면

사기가 아래로 부터 차올라 온몸이 막히게 되어 있다,

발목을 누르거나 꼭 쥐어보라,

다리가 무거운 사람이나 발무좀이 있는 사람은

압박부위에 통증이 커서

쉽게 누르거나 칠수 없을것이다,

이는 발목근처에 타기가 많이 쌓여 있는 것이어서

발목 근육이 딱딱하게 뭉쳐있거나 종아리가 알이배인것처럼

굳어 있음을 알수 있는데

이를 풀어 내기만 하면 통증은 씻은듯이 사라지고

천근같은 다리는 씻은듯이 가벼워 짐을 느낄것이다,

맨처음 정강이를 주먹을 가볍게 쥐고 무릎아래에서 부터

발목근처로 내려오며

툭툭 4~5회 반복해서 두드려 준다.

(이때 정도에 따라 발가락이 지릿지릿하는데

이는 막혀서 고여있던 울혈이 풀어지는 현상이므로 개의치 않아도 됨)

두드림이 끝나면 차근차근 발가락 을 비비고 누르고 발가락 끝으로 긁어내고

다시 발가락을 집게 손가락을 하여 (손톱으로 해도 무방)

꼭 쥐었다가 풀기를 10초간격으로 3~5 회 반복 해주고

다시 복숭아뼈 뒷쪽을 통하여 내려오는 혈도를 가볍게 다섯손가락으로 아래로 향해 쓸어주거나

집게손가락으로 꼬집듯이 10초 간격으로 4~5회를 반복하여 주고나서

복숭아뼈 아래를 원을 그리며 다섯손가락을 이용하여

무릎아래 종아리 전체를 통틀어 훑듯이 발등과 발가락 쪽으로 쓸어내고

훑어주기만 하여도 종아리에 있는 웬만한 사기가 제거되어

이를 시간을 두고 여러차례 반복 실시 20~30분정도만 시술을 하고나서

걸들어서 발가락과 발가락 사이를 집게손가락으로 꼭꼭 눌러주고

발뒷꿈치를 딱딱한 바닥에 탕탕치고나서

실험삼아 일어나 걸어보면

다리는 아주 씻은듯이 가벼워짐을 느낄수 있으리라,

또한 이러한 동작을 장시간 또는 매일 시간이 날때마다  
자주 시전하다보면 자신도 모르는 사이에  
소화불량 무릎통증 심지어 허리어깨등 지병으로 고통받는 환자들은  
통증이 감소되거나 치유되는 좋은 효염을 보게 될것이다.

여기서 주지할것은 사기는 매일 매일 생기는 것이고  
이는 위장에서 발생하여  
몸으로 전이되는 몸의 일상인 것이므로  
까닭없이 다리통증이 심한 이는 탁기를 이런식으로 제거해야  
건강을 회복할수 있으며  
건강한 사람은 더욱 건강히 몸을 관리할수 있다.

손가락으로 주무르고 비비고 긁고 쓸어내림을  
강한 압박으로 시술하면 할수록 그만큼 좋은 효과를 볼수가 있다.

# 05

생체 에너지의 실상

호흡!  
공호흡과 기호흡,  
공호흡은  
산소에너지 호흡이며  
기호흡은 생체에너지 호흡이니  
단순한 호흡은  
보통 호흡법이라  
모름지기 공기호흡만이  
좋은 호흡이라 일컬음이라.

상단 중단 하단,  
각 부위별 완전한 이완을 하여  
생체에너지를 충분히 공급 하여  
장기를 튼실히 하고  
질병을 차단하며  
가벼이 심신을 유지함이라,

하체,  
고관절 (엉덩이 부위) 이하  
발끝까지  
완전이완을 하고  
피부호흡을 통하여  
생체 에너지를 충분히 공급하고  
기혈을 순환하여  
몸을 가볍게 함이라,

상단 ( 양미간) 에서  
단호흡을 하여  
눈을 맑게 하고  
위장을 튼실히 하여  
화가 머리로 역류함을 막아  
전신기혈 흐름을 원활히 함이라.



# 06

— 생체 에너지5 —

이완은 기통이다.  
삼백육십오혈을 여는 것이고  
혈이 열리면  
생체에너지는 몸으로 밀고 들어오는 것이다.  
다시말하면,  
이세상은 우주에너지의 바다이고  
이완은 그릇을 비우는 작업이다.  
몸을 비워야 새로운 우주를 받아들일 준비가 되는 것이다,  
인체는 기체이고  
인체는 우주의 생체에너지와 하나로 이루어진  
것이다.  
생각은 영성체다.  
생각을 일컬어 신이라 하고 영이라 하며  
육신적으로 의지라 이름한다,

생각이 나쁘면  
마음이 나빠진다,  
마음은 가슴가운데 놓인 빛인 까닭에 마음빛이 어두워지는 것이다.

마음은 느낌의 에너지체 이므로 느낌이 안좋아진것이고  
말하자면 양심의 가책이란 이를 두고 이름인데  
양심불감이란  
이미 그 마음이 어둠에 익숙해져서  
어둠을 어둠으로 느끼지 못하는 것이다.

선함은 빛이고  
악함은 어둠이다,  
빛은 밝음이고  
어둠은 빛앞에 소멸되는 존재인데  
빛이 어둠에 들때  
비로소 마음에 양심의 눈이 뜨인다 하는 것이다.

종교는 거개가 빛이다,  
사악한 사이비종교나 이단이니 하는 사파들은 말하자면

어둠을 지향하는 비양심이라는 것으로  
영성체인 생각을 샅된곳으로 유도해가는  
어둠의 신들인 것이고  
이땅의 밝은 영들을 미혹하여  
제 영역으로 끌어들이는  
나쁜에너지의 흡인기 인것이다,.

모든에너지는 흡인력을 지닌다,  
빛은 빛을 어둠은 어둠을~  
이것은 기의 본성이다.

빛과 어둠은 실존하는 것이고  
빛중에서 햇빛과 우주의 빛은 그 격이 다름은 말할여지가 없는 것이다.  
우주의 氣는 생체에너지이고  
살아있는 생명이며  
수련자들에게는 이것이 선명히 보이는 까닭이다,  
손빛이란 손끝에서 발산되는 우주의 기 즉,  
생체에너지의 빛인 것이다.



# 07

— 생체 에너지6 —

생체에너지는 살아있는 생명의 빛이다.  
우주에너지는 창조자 하나님의 숨결이고  
제대론 된 수련자는 이를 부인하지 않는다.  
우리는 피조물이고  
생명은 신의 숨결인 까닭이다,  
그러므로 창조주의 숨결없이 한시도 목숨을 부지할수 없는 것이고  
생을 유지할수 없는 것인데  
이를 깨닫고 아니고는 순전히 자신의 몫이며  
하늘의 뜻이다.

신을 부정하는 삶은 고뇌 다름아니고  
고뇌하는 삶은 조각 로템으로 대변되는  
고독의 잡신에 사로잡히게 되는 것이다.  
고독은 어둠의 단초다.  
고독은 방종과 태만 방임을 부른다.  
타락천사란 있을수 없는 괴변이고  
어둠의 고해를 가는 불쌍한 나그네에 불과한 것이다.

마음은 기쁨의 존재다.  
사람은 기뻐할 권리를 가지고 이땅에 온것이지  
어둠을 방황코자 온것은 아니기 때문이다.

생을 고해라 부르는 것은 그가 고해의 바다로 향했기 때문이지  
영성체 자체가 고해인 것은 아닌것이다,  
해탈은 고해로 부터  
다시 기쁨으로 원상회복을 했다는 것이고  
본래의 자리를 되찾아  
즐거움을 누리게 되었다는 것이다.

우리는 구태여 고해의 바다를 배회할 필요가 없는 것이고  
기쁨을 누릴 권리를 당연히 누리면 되는 것인데  
순전히 자유의지에 따라  
기쁨을 누리느냐  
고통의 어둠을 배회하느냐 하는 것은

생각 여하에 달려 있음이고  
어떻게 영성 훈련을 받았느냐 하는 문제인것이다.

영성훈련은 기쁨을 누리기 위한 권리찾기이다.  
영의 아버지 하나님으로 부터 물려받은 유산을 누리는 것이다.

생체에너지는 기쁨이다.  
인체는 생체에너지이고 기쁨의 에너지이다.  
생을 고해로 가느냐 기쁨으로 가느냐 하는 것은  
순전히 자기선택에 달린  
자유의지 이고  
자유의지는 조물주의 숨결로 지으신 영의 자식들을 위한 배려이며  
다시 본향으로 돌아가는 빛의 단초이고  
등선의 열쇠를 얻는 것이다.

그러니 어둠은 어둠의 나락으로  
빛은 등선의 빛으로 돌아가는 것은  
생을 마감하고 돌아가는 모든영들의 선택의 의지에 달린 것이라 하겠다.



# 08

— 목 풀기 —

(앞목)

목은 생명과 직결되는 곳이다,  
목이 막히면 명이 끊어진다,

주어진 생을 절반정도 밖에 살지 못하고  
떠난 오십대 중반의 전직 지역 국회의원 한사람을 기억한다,  
그의 병명은 고혈압이다,  
고혈압은 혈도가 막혀서 생기는 것이 근본원인이며  
목이 막히면 일어나는 치명적 현상이므로  
목부터 풀지않고는 해결이 안되는 사항이다,

고혈압 혈에서 부항요법으로 아예 울혈을 걷어내던지,  
혈풀기로 순환만 시켜주어도 사망까지는 안가도 될일을  
안타깝기 짝이 없는 일이다,  
식견이 하늘을 찌르고  
경영수완이 세상을 덮을지라도  
건강을 다스리지 못하면 아무소용이 없음을 여실히 보여주는 예이다.

목은 근본적으로 가슴과 등에서 에서 푼다,  
앞목이 막히면  
잇몸이 약해지고  
입안이 헐게된다,  
이는 피로 증후군이라고도 하나 실은 목이 막힌것이다,

이때 턱밑을 만져보면 울혈이 잡힌다,  
턱밑은 림프질이 있는곳이고  
림프질은 혈을 걸러주는 곳인데  
이곳이 과팽창 되어 있음을 알수 있는데  
이것은 울혈로 보면된다,

이를 완화시키기 위한 혈흐름의 정곡은 앞 겨드랑이로 가는 가슴혈이다.  
이곳을 정도에 따라 어깨관절에서 부터  
젖꼭지로 향하도록 대각으로 스트레칭을 해준다,  
다시 반대방향으로 스트레칭을 해주고

다시 위쪽으로 스트레칭을 해주고  
마지막으로 가슴아래쪽으로 끌어내리듯 스트레칭을 한다,  
여성의 경우는 유방풀기로 독소를 손가락쪽으로 밀어내기를 한다,

시전중에 손가락에 굵은 힘줄같은 것이 느껴질때는 이곳이 막힌 혈관이라 보면 틀림이 없고  
이것을 통증을 안느낄정도로 부드럽게 압박하며  
유두쪽을 향해 스트레칭으로 풀릴때까지 해준다.  
시전중에 목이나 입안이 풀리는 느낌이 들고  
시원한 독소가 팔뚝안쪽을 거쳐  
안쪽팔꿈치로 빠져나가는 것을 느끼게 된다.

다음은 목의 피부를 앞뒤로 스트레칭을 하고 마무리를 한다,  
뒷목풀기 역시 이와 상응한 방법으로 스트레칭을 해주는데  
어깨풀기는 어깨풀기 장에서 다시 논하기로 한다,  
어깨풀기로 어깨를 풀고나면  
뒷목스트레칭으로 마무리를 한다,

09

— 열풍 —

얼굴!

생각 의 골짜기,

얼굴이 열리면 인체가 열린다,

간.담.비.위.심장,소장.폐.대장.신장.방광.심포,

오장육부 가 여기에 있다,

얼굴의 모세혈은 활짝웃으므로 잘열리도록

되어 있다,

웃으면 만복이 오는 이치가 여기에 있다,

오관도 얼굴에서 열리며

우주삼라가 얼굴로부터 소통을 시작하는 것이다.

얼굴은 그사람을 나타내는 축소판이다.

얼굴 스트레칭은

얼굴맞사지와는 다른 혈풀기로써

편의상 광대뼈바깥쪽에서 시작하여

코를 중심한 중앙쪽으로 밀어서 압박스트레칭을 해주고

다시 바깥쪽 태양혈쪽으로 밀어올리며 스트레칭을 한다.

그러니까 귀 바퀴로 사기를 밀어내는 것이다.

부언하면 피시술자가 누운상태로 머리쪽에서 시작하면

엄지 검지중지손가락으로 광대뼈 귀밑에서 안쪽으로

광대뼈를 따라 들어가며

뭉쳐있는 혈도를 2~3분 압박 스트레칭을 하고

다시 반대방향으로 똑같은 방법으로 스트레칭을 해준다.

얼굴은 다른부위에 비해 부드럽게 시술한다.

다음은 광대뼈 위쪽을 귀에서 눈밑까지 같은 방법으로 시술을 하고

광대뼈 가운데를 같은 방법으로 압박스트레칭한다,

다음은 턱뼈를 바깥쪽에서 안쪽으로

네손가락을 사용하여 뼈를따라 □어가며

같은 방법으로 압박스트레칭을 한다.

이때 턱밑을 바깥에서 안쪽으로 손가락으로 훑어 들어가다보면  
턱밑에 갇힌 울혈이 잡히는데  
울혈이 많이 잡힐수록 시간을 두고  
엄지와 검지로 턱쪽으로 스트레칭을 하며  
턱밑 목울대는 과도한 스트레칭으로 무리하지 않고  
천천히 압박을 하며 20초가량 반복해서 스트레칭을 하며 가볍게 쓸어 내려준다.  
이때 목도 함께 손을 보는것이 순서다,

모든피부 스트레칭은 상하좌우 로 하는것을 원칙으로 하는데  
얼굴스트레칭은 손끝으로 독소를 밀어 내는것이 무난하다.

다음은 인당주위 눈썹부위에서  
시술자의 자세에 따라 엄지나 중지로 울혈상태를 점검하고  
굳은 정도에 따라 시계방향으로 돌려서 울혈을 녹인다음  
엄지압박 스트레칭으로 서서히 태양혈쪽으로 밀어내고  
태양혈을 푼다음 귀뒷쪽으로 해서 부갑상선으로 끌어내리기를 해준다,  
다시 눈썹가운데에서 옆이마로 거슬러 올라가며  
손끝에 태양혈과 이마의 경계선에  
뼈가 걸리는 시신경을 따라  
시계방향으로 돌려 풀어주고  
앞이마에서 뒷머리로 손가락을 갈퀴처럼 세워 손등손톱압박으로 밀어쳐서  
머리뒷쪽으로 사기를 긁어내고  
뒷목으로 끌어내리기를 한다,

기공수련자는 수기로 인당에서 부터 눈썹에  
얼어있는 울혈을 녹인다음  
바깥쪽으로 압박스트레칭을 해준다.

다음은 코뼈와 인중(코밑)과 턱을  
두손으로 엄지와 중지 장지를 사용하여 시계방향으로  
귀 입구를 향해가며 돌려가며  
얼굴전체를 약한압박 마사지로  
피부 달래기로 해주고  
양볼과 이마를 풀어서  
귀마사지로 마무리를 해주면 금상첨화다.

모세혈이 열리면

피부는 저절로 생기를 되찾아 탄력이 생기고

아름다움을 유지하게 되는 것이다.

피부는 스트레칭을 원하고 있는 것이다.

주의할것은 과도한 스트레칭은 모세혈관을 손상할수도 있으므로

부드럽고 느긋하게 피시술자를 편안하게 시술해주는 것이 바람직하다.

# 10

— 손 풀기 —

손을 풀면 상체가 열린다,  
손바닥은 모든 장부의 상응점이 있고  
손등은 등판의 모든 상응점이 있다,

손은 몸 전체의 상응부다,

먼저 손바닥 손등의 피부를 손가락 쪽으로 훑어내고  
손에서 손가락으로 사기를 배출시킨다음  
반대로 손가락 끝에서부터 다른손 손톱을 사용하여  
팔목까지 위로 밀어치듯 치켜 올린다,  
4~5회를 반복해주고 다시 손끝으로 끌어 내리기를 반복 실시한다,  
손을 몇번 흔들어서 탁기를 털어낸다,

탁기는 손을털면 털린다,  
손끝으로 빠져 나간다,

다음은 손등도 같은 동작으로 시술한다,

다시 손바닥을 중시부터 차근차근 팔목까지 손톱을 이용하여 풀어준다,  
손바닥에 혈전들로 박혀있는 세포조직을 이끼를 벗겨내듯이 손톱으로 지긋이 누르며  
중지검지엄지 그리고 중지장지새지 순으로 쓸어 올린다,  
손등도 똑같이 반복실시한다,

특히 가운데 손가락이 중지는 임맥의 상응점이고  
손등역시 동일하므로  
주의해서 반복시술한다,

원칙은 위로 치켜 올린다음엔 반드시 반대로 쓸어내려서 탁기를 제독한다,

손가락과 손가락 사이는 손경락과 경락이 교류하는 곳으로  
혈전들이 쌓여있으므로  
손톱으로 끌어내리고  
다시 치켜 올려주기를 반복 실시하고

손톱을 사용 손가락 전체를 북북 손끝으로 □어 내려준다,

이 손가락으로 □어내는 동작은 손에 갇혀있는 사기를 몰아내는 것으로  
매우중요한 동작이다,

사기는 손톱으로 빠져나간다,

이과정에서 배에 가스가 차있던 사람은 트림이 나오기도 하고

속히 뺨 뿡리른 느낌을 느낄수도 있다,

손등과 손바닥을 엄지손가락으로 차근차근 위로 스트레칭을 하여 피부세포를 정밀히 푼다,

아마도 이때쯤이면 손전체가 시원한 느낌이 들것이고

손가락쪽으로 몰려나가는 시원한 탁기를 느낄수 있을것인데

사기는 움직이면 냉을 띠는 까닭이다,

충분히 시술을 했다 싶으면

손목쪽으로 올라간다,

팔목은 강줄기의 마지막 관문이고,

엄청난 혈전들이 수문을 막고 있는 병목구간이다,

팔목은,

위로 치켜올림부터 한다,

역시4~5회 이상을 쓸어올리고 다시 반대편 손등쪽도 충분히 반복하여 시술한다,

역방향 시술후에는 반듯이 손가락 끝으로 탁기를 제독한다,

그다음 손바닥에서 손가락 사이부터 위쪽으로 훑파기를 한다,

설명하자면 손가락 사이는 일일이 다른 손가락을 사용하여

혈전들을 밀어 올리며 풀어가는 것이다,

손등도 반복 실시 해준다,

손발도 원리는 피부스트레칭으로

손가락을 잡고 손바닥을 양옆으로 당겨서 스트레칭을 해준다,

주의할것은 손가락을 꺾듯이 하며

손가락이 부러질위험이 있으므로

반드시 손가락을 잡고 시술하되 손바닥을 스트레칭 한다,

마지막엔 전체 손가락을 □어서

손가락끝으로 3~4회 사기를 밀쳐내고

마무리는 손등에서 손가락으로

손가락에 손바닥으로

다시 손목위쪽으로 혈을 돌려주며 마무리를 한다,

발도 이와 유사한 방법으로 풀어도 무난하지만  
발 상응점은 손과는 큰 차이가 난다.

# 11

— 손발 —

(손가락)

손과 발은 氣의 문이며  
손발을 다스리면 만병이 물러간다,

손발은 인체의 상응점이 몰려 있는곳이고  
손발을 이용하여 건강상태를 진단하며  
치유와 예방에 탁월하다,

사기는 손끝으로 나간다,  
검지는 대장의 상응손가락으로써  
사기의 배출구이다,

손발은 끝에서 부터 쫓다,  
먼저 엄지손가락 손톱 부위엔 딱딱한 곳이 있다,  
이것은 뼈가 아니라 혈전이 응고되어 뼈처럼 느껴지는 것인데  
이를 반대편 엄지손톱으로 꺾꺾 누르면서  
손등쪽에서 손바닥쪽으로 밀쳐내듯  
손가락끝을 향해 긁어낸다,

처음에는 통증을 느끼지만  
풀리면 통증은 사라진다.

엄지는 손가락의 으뜸이다,  
발가락도 반응 부위는 다르지만 원리는 같다,

자연치유의 경혈상응부위는 다음과 같다,

손가락에서  
엄지는 폐,인후염, 뇌졸중  
검지는 대장,편도선과 치아  
중지는 황경막,머리,가슴조임,  
장지는 삼초경,어깨,몸살

새지는 심장과 소장에 해당하고

자극요법에서

엄지발가락은 간,담이고

검지는 심장,소장이며

중지는 비장,위장

장지는 폐,대장,

새지는 신장과 방광이다.

손가락 발가락 혈전을 풀고나서는

손톱발톱을 누르며 비벼서 마감한다,

풀면 풀린다,

응고된 혈전일수록 그만큼 시간과 공이 들게 마련이고

습관을 들여 풀면 종래엔 말랑말랑 하게 풀려 깨끗해진다,

손끝발끝은 많은 공이 든다,

특히 병독이 많은 사람일수록 그만큼 비례한다,

다음 수순으로 손끝과 손가락을 병행해서 푼다,

손가락 관절의 이끼를 걷어내기도,

관절마디엔 혈전들이 이끼처럼 달라붙어 있다,

마디의 금을 따라 좌우위아래를 돌려가며

다섯손톱으로 꼭□눌러서 긁어 내린다,

시술전과 시술후에 손가락을 구부렸다 펴보면

신기하게 손가락이 가볍고 움직임이 부드러움을 느낀다,

# 12

— 서해부 풀기 —

서해부는 상체와 하체를 잇는 인체 최대의 관절이다,

서해부는 설명치 않아도  
아주 중요한 곳이 아닐수 없다

서해부가 막히면  
장부에 즉각 이상 반응이 생긴다,  
모든 장부의 질병은 서해부가 막혀서 생긴다 해도  
전혀 과장이 아니다,  
이처럼 중요한 서해부를 망각하고 사는 것이다,

서해부 를 손가락을 만져보라,  
울혈이 있다,  
정도의 차이는 있겠으나 서해부엔 누구나 울혈이 있다,  
이름하여 몽오리(가래뿔) 라는 것이다,  
심한 운동후 이 가래뿔이 설경우 통증을 유발하게도 되는데  
과격한 다리 운동은 많은 에너지를 요하므로 혈행이 높아지고  
통과혈이 많아져서 막힘이 커지는 경우가 그렇고  
이역시 오래되면 인체의 병주머니가 된다,  
평소 몽오리가 많다면 질병에 노출되어 있거나  
이미 시달리고 있을 것이다,

이 서해부를 풀어야 인체가 건강을 유지한다,

서해부는 허벅지(대퇴부)앞쪽  
회음부(낭심근처) 바로 옆에서 부터  
골반뼈 옆구리쪽으로 당겨서 2분가량 스트레칭을 한다,

다음은 골반뼈 아래 대퇴부와 허리가 접히는 부위에서 부터 시작하여  
집게손가락으로 대퇴부 상단쪽으로 지긋이 스트레칭을 하면서  
점차 아래쪽으로 옮겨가며  
같은 방향으로 스트레칭을 한다,

집게 손가락을 사용하여 스트레칭을 하다보면

울혈이 약간씩 풀리는 것을 감지하게 되는데  
이때는 참을성있게 시간을 가지고 시전해야 된다,  
아무래도 서해부는 오래도록 갇혀있던 울혈이 모여있는곳이기 때문에  
그리 만만하게 풀수는 없는 것이다,

울혈풀기 방향은,  
회음부(항문과 낭심사이) 쪽에서  
서경부(서해부)를 따라가며 옆구리 방향으로 대각을 이루며 푼다,

익숙하다보면 울혈이 풀리는 각도가 감지되게 되는데  
이는 동맥은 아래로 정맥은 위로 흐르는 것과 역방향이 될수도 있겠으나  
이렇게 하는것이 제대로 잘풀린다,

약삼사십분 이렇게 풀고 보면  
안쪽 복승아 뼈아래로 시원한 사기가 내리는것을 느낄때쯤해서  
서해부의 울혈이 현저히 줄어진것을 느낄수 있는데  
이때는 복부와 다리쪽으로 두손을 사용하여 양방향으로 스트레칭을 해주고  
다시 시계방향으로 돌려서 탁기를 제하고  
임동맥을 돌려 마무리 한다,

좌우 똑같은 방법으로 시전을 하고  
틈날때마다 시전을 한다면  
처음 시술할때보다 두번째는 시간이 덜걸리고  
횡수를 거듭할때마다 수월해지며  
2~3개월 후에는 깨끗한 혈행으로 건강한 장부를 유지 할수있다,

# 13

— 대퇴부 —

대퇴부는 허리와 장부의 큰 혈로이고  
이곳이 막히면 원인 모를 질병에 시달리게 된다.  
대퇴부는 웬만큼 타기가 고여있어도 통증을 느끼지 못하는 곳이다.

대퇴부 풀기는 서경부에서 시작한다,  
서경부는 일명 서해부라고도 불리는데  
이곳은 상하체를 잇는 통로로 보면 맞는 곳이고  
모든 혈로는 이곳을 통과하여 하체로 오르내리며  
배설과 혈액을 걸러주는 역할을 한다.

서경부 풀기는,  
피시술자를 바로눕히고  
안정된 상태에서 서경부를 따라 대각으로 이어지는 처음과 끝,  
앞쪽 골반이 시작되는 지점부터  
서해부가 끝나는 아래쪽 혈도를 짚어누르듯 두손으로 압박을 하며  
1~2분 정도를 지긋이 눌러 스트레칭을 한다,  
다음은 서해부를 세로로 손가락과 손바닥을 이용 압박하여 스트레칭을 1분정도 하고  
이어서 서해부로 부터 막힌 혈도가 대퇴부쪽으로 이어져 내려온 굵직한 혈도를 손가락으로 찾는다.

이를 손가락으로 압박스트레칭을 하면 굵게 압력이 차있는 혈도는 서서히 줄어들어  
작아지게 되고 한참을 시술하다 보면  
굵게 압이찬 혈도가 사라지게 된다.  
이때는 엄지발가락쪽으로 냉기가 시원하게 나가는 것을 느끼게 되는데  
심할경우 아리울 정도로 빠져나가는 경우도 있다.

서경부가 풀기가 끝나면 아래쪽으로 내려가며  
두 손가락을 사용 근육혈을 따라 두차례 밀어내리고  
다시 역으로 밀어 올리며  
울혈을 풀어서  
시계방향으로 돌려가며 풀고  
무릅좌우를 만져보면  
근육이 끝나는 곳은 틀림없이 혈전이 오래되어 딱딱하게 굳은 혈전들이 잡히는데  
이것을 으깨듯 손톱으로 풀어주면 나주에는 굳어진 혈전이 풀려 나가는 것을 느끼게 된다,

무릅풀기는 대퇴부풀기의 필수다,  
무릅정면 종지뼈 아래쪽을 손끝으로 만져보면  
역시 뭉툭하게 집히는 혈전이 잡힌다,  
이를 좌우상하로 스트레칭으로 풀고  
대퇴부 전체를 손가락이나 손바닥을 사용하여  
아래로 반복 쓸어내리기를 하면  
냉기와 함께 갇혀있던 모세혈이 풀리면서 대퇴부가 가벼워지며  
복부에 시원한 느낌을 갖게되고  
허리부위에도 똑같은 느낌이 드는데  
막혀있던 탁기가 발끝으로 내려가고  
원활한 혈행이 이루어지는 것을 알수있다,

# 14

— 견비통 —

견비통은 언뜻 오십견과 일견한듯 해도  
실은 조금다른 성격을 띤다,  
견비는 어깨날개를 일컫는다.

이곳이 걸리면 허리가 막힌것이 정설이고  
허리가 막히면  
척추까지 걸리고  
팔을 앞뒤로 움직이기가 불편하다,

견비는 풀기가 의외로 쉽다,  
엄지손가락으로 아픈쪽 견비를 만져보면  
단단한 걸림구간이 손끝에 잡히는데  
이곳이 통증을 느끼는 곳이고  
혈도가 막힌곳이라 보면 된다.

견비는 역으로 아래에서 위로 치켜 올린다,  
부언하면,  
엄지손가락으로 아래에서 위쪽으로 압박하며  
밀어 올리다 보면  
막힌 혈도는 걸림이 오고  
이처럼 걸리는 혈도를 어깨까지 밀어 올리기를 반복하다 보면  
시원하게 새지장지 손가락으로 타내리는 냉기를 느끼게 되는데  
막힌 혈이 풀리면서 갇혀있던 탁기가 빠져나가는 것이다.  
다시 날개 안쪽으로 손가락을 옮겨서 눌러보면  
십중팔구는 통증을 느끼는 부위가 잡히고  
굵게 겨드랑이 쪽으로 가는 혈도가 감지되는데  
이를 상하로 스트레칭을 하며  
시계방향으로 돌려서  
겨드랑이 쪽으로 풀어가 보면  
의외로 쉽게 풀린다,

오래된 악성일수록 시간은 그만큼 비례해서 서두르지 말고  
시술해주면 피시술자가 통증을 덜느끼면서 편안한 시술이 될것이다.

오십견이나 견비통 시술시에는  
필히 팔을 먼저 풀어놓고 시술하는것이 정석이다.

유혈을 함께 풀어주면 효과가 좋다,

# 15

— 배꼽 —

배곱은 본래 생명줄이다,  
기의 원천이며 생명의 샘 인 셈이다.  
이곳이 따뜻해야 무병장수를 누린다,  
따라서 모든혈이 모이는 곳이 배곱부위다,  
배곱아래 5센티 부위를 가리켜 기해라 일컬음도 같은 맥락이다,

이곳이 냉한것은 물론 피부혈의 흐름이 원활치 못함을 알수있다,  
물론 좌우스트레칭만으로 풀린다면 아주 금상첨화이겠으나  
배곱풀기는 그리 단순치가 않다,

우선 명치에서 부터 아래치근에 이르기 까지 구름걸어 내기를 한다,  
구름걸기란 배 위에 널려있는 울혈들을 밖으로 밀쳐내는 것이다,  
오래도록 방치된 배부위의 혈도는 그만큼 풀어내기가 용이치 않음이고  
스스로 하기에는 역부족인 경우가 많다,

시술자는 피시술인을 눕게하고  
배를 완전히 개방한상태에서 명치에서 부터 시작하여  
아래로 내려가며 혈로를 열고  
특히 배곱부위가 단단하게 얼어있는 경우에는 특히 집중하여 스트레칭을 해주고  
구름이 걷혀진것을 확인하게 되면  
아래로 계속이어내려 가며  
혈로를 연다,

다시 명치에서 부터 양옆구리 쪽으로 엄지손가락을 사용하여  
밀어내기를 하며  
스트레칭을 하게 되는데 이때 딱딱하게 뻣가죽이 얼어있는 경우는 시술시 통증을 호소하게 되는데  
이는 단단히 굳어있는 피부를 갑자기 강하게 좌우러 강한 스트레칭을 하기 때문이고  
이런 상태라면 시술후에도 한사나흘은 통증이 올수도 있는데  
크게 염려할 필요는 없으며  
시간이 지나면 자연해소되어 소화불량이나 피로감도 훨씬 덜하게 되어  
배가 편해진 것을 느낄수 있을 것이다,

따라서 배곱혈도 풀기는 실은 전체를 풀어야 되는 것이고

완전히 풀린 연후엔 항시 따뜻한 체온을 유지하며  
여러가지 질병으로 부터 자유로워 진것을 느끼게 될것이다,

배가 차가우면 만병이 온다,

배가 따뜻하면 만병이 물러간다.

배꼽 부위 혈로가 잘열려 있느냐는 바로 건강의 바로미터가 되는 것이다.

# 16

— 목 풀 기 —

목은 머리와 몸을 잇는 통로이며  
생명과 직결되는 곳이다,

먼저 턱 아래 바깥쪽 귀밑에서 시작하여  
안쪽으로  
손가락으로 지긋이 누르며 울혈을 감지해 본다.

말하자면 몽오리 가 얼마나 되는지를 검진하는 것이다,  
이것이 많으면 많을수록 턱은 그만큼 막혀있는 것이고  
감기에 걸릴 확률이 높은 것이 된다,

감기는 냉병이고  
만병의 근원이다,

몸이 차가운곳에 오래노출되어 있으면  
오습을 통하여  
목에 혈행이 차츰떨어지게 되고  
혈행이 떨어지면  
바이러스가 목에 걸려서  
면역력이 떨어지고  
번식하게 되면  
목감기로 발전되기 십상이다.

감기는 대부분 몸살이 먼저 오는 경우가 많다,  
몸살은 냉기가 몸에 박혀서 흐르지 못하고  
몸이 차가워져서 오환이 오고  
목이 아프다가 종내엔 드러눕게 되는데 이를 일컫는 말이  
몸살감기 또는 감기 몸살이라 한다,

몸살감기는 대략 목으로 부터 시작된다.  
목이 간질거리다가 기침이 나오고  
그리고 오환이 오면 그때 몸살감기라 하는데  
감기는 목으로 부터 시작한다 해도 과언이 아니다.

턱밑에 울혈부터 푼다,  
턱아래 목젓이 있는 부위를  
한손으로 집게 손가락을 이용하여  
귀밑에서 부터 □어나와서  
앞쪽으로 당기듯 스트레칭을 해주는데 이때는 울혈이 많이 갇혀 있는쪽부터  
반대편 손으로 시술 한다,

이때 축축하게 잡은 부위가 젖는 느낌이 드는데  
피부가 열리면서 탁기가 기화되는 현상이므로  
치료가 되고 있는것이니  
제대로 시전이 되고 있음을 알수 있고  
2~3분동안 지긋이 잡고만 있어도  
울혈은 서서히 목올대 아래로 내려가는데  
이때는 냉기가 아래로 내려가는 것을 느끼게 되고  
오목 한곳까지 내려서  
이곳에서 모여 다시 양갈래로 갈라져서 팔과 가슴쪽으로 내려가도록 쓸어내면  
탁기와 울혈이 손가락으로 나가는 것을 느껴볼수 있다,

이렇게 반대편도 똑같은 방법으로 시술하고  
어느정도 풀렸다 싶으면  
손가락 의 손톱을 이용하여 아래로 아래로 4~7회정도 반복하여  
끌어내리듯 쓸어준다,  
오목한 곳에서 다시 중단전까지 □어 내리고  
양팔로 울혈을 쓸어 주면  
탁기는 손으로 울혈은 가슴으로 내려가며  
흐르게 되면 목감기는 걸리지 않는다,  
또한 심한 목감기로 통증을 느낄정도로 아프다 해도  
순식간에 완화되며  
약물치료를 병행하면  
보다빠른 치료효과를 본다,

목을 아래로 쓸어내릴때는 정중앙을 먼저 5회정도 완전히 쓸어내리고  
다시 목뒤쪽에서 내려오는 근육을 따라 대각으로 펼쳐지는 혈로를 쓸면  
목에 있는 울혈은 모두 오목한 곳으로 몰려오게 되고  
이를 다시 끌어내어 목에 걸쳐있는 쇄골을 따라 팔뚝으로 탁기를 밀어내고  
울혈은 임맥을 따라 중단전 으로 명치로 쓸어 내리면 된다,

목의 혈도는 난해한듯 해도 익숙해지면 참으로 쉬운것이 목의 혈도를 푸는 것이다.

뒷목은 뒷쪽에서 집게손가락을 이용하여 여러차례 스트레칭 방법으로 풀고  
경추5번에서 역으로 머리꼭지까지 거슬러 올라가며  
손가락을 이용하여 혈도 스트레칭을 하고  
압박하며 밀어올리면  
혈도가 풀어지는 것을 확실히 느낄수 있는데  
굳은 힘줄같은 혈도가 완전히 풀리는 지점까지 압박의 끈을 놓지않고  
끝까지 가며 스트레칭 하면  
목에 걸려있던 혈도는 오래동안 막혀있던 악성이라해도 충분히 풀린다.

최종마무리는 언제나 아래로 밀어 내리서  
탁기가 배출되도록 위에서 아래로 완벽하게 쓸어내리고 끝을 맺는다.

# 17

— 얼굴 축소술 —

얼굴 축소술은 기치료의 꽃이다,  
변형된 얼굴을 바로잡기위해 수술대위에서 꼼직한 메스를 대지 않고도  
혈도를 풀어 주기만 하면  
인체는 상시 원상회복을 하려는 속성을 지니므로 이를 응용하면  
심하게 손상되거나 뼈에 이상이 없는 한  
변형된 얼굴은 쉽게 원상회복을 한다,  
사십대 이후로 과영양 혹은 혈관벽에 달라붙은 노폐물로 좁아진 모세혈관이 원인이 되어  
귀밑으로 턱밑과 목부위에 이르기까지 두툼하게 지방덩어리 같은 것이 불룩하여  
안면이 넓어져 있거나  
관자놀이 아래 광대쪽이 튀어나와 미관상 변형된 얼굴은 의외로 자연스럽게 해결이 가능하다.  
물론 연령대별로 그만큼 시간이 필요하긴 하여도  
건강을 위해 안면 혈도는 필히 풀어야 되는 중요한 사안이다.

얼굴이 변형되었다는 것은 건강에 적신호가 켜 졌다는 신호다,  
백회로 부터 시작되어 목을 타고 내려오는 혈도는 몸전체와 연결되어  
오장육부는 물론 어깨팔 다리등 사지로  
연결되어 각종 불치병이나 고질적 질병의 원인이 되며  
장기가 약해져서 병명도 모르고 고생하게 되는 경우가 많다,  
애컨데 간장 위장 심장 신장 갑상선 등 안면으로 시작되는 병은 실로 많으며  
이는 필자의 치유경험으로 체험한 바이며  
안면을 풀어 병의 근본을 차단하여 치유에 골인한 사례를 여럿 보아온 터다.

얼굴엔 인체의 오장육부 의 상응점이 있다.  
형상의학은 안면을 보고 질병을 예단하는 학문인데 이를 보아도  
얼굴은 인체의 모든 질병의 계시판이라 해도 틀림이 없다

안면 축소술의 진수는 에너지 의 충분한 포기로 시작한다.  
그러니까 백회 후두 인당등 머리부위에 충분한 방사를 하여  
먼저 경직된 머리부터 이완하여 풀어놓고

신선일파조를 사용하거나 마장요법이나 불수회춘으로 제독공을 시전하여 에너지를 청결히 하고  
다음으로 안면 그리고 목과 어깨까지가 안면축소술에 정석이 된다,  
그중 어느 한부위에만 고착한다면 이는 절반의 치유에 불과하여  
재발의 여지를 남겨 두므로 어느것 한가지 소홀해서는 진정한 안면 축소술이라 할수 없게된다

안면축소는 의념이 함께 가하져야 하며  
역시 기치료에서 의념은 빼놓을수 없는 것이고  
어느부위를 치료하더라도 의념 치료는 필수가 되는 이치다.

충분한 에너지를 포기 해야 함은 경직된 세포에 에너지를 불어 넣어야 혈도는 열린다.  
혈의 경직은 각종 오염과 과영양이 주 원인이므로 세포에 기를 포기하면  
세포는 활성화되고 경직된 울혈이나 혈전이 느슨히 풀리게 되어 딱딱하거나 몽글몽글 구르던 혈전들이 말랑말랑 하  
게 손끝에 잡히게 되는데 이를 혈도를 따라 풀어 나가면  
십여회의 시술로도 웬만한 얼굴은 원형을 찾게 되고  
주위로 부터 얼굴이 달라졌다거나 톤이 바뀌어 예뻐졌다는 기분좋은 소리를 듣게 될것이다.

보통은 연령대별로 다르겠지만 일회 시술은 대략 90분 미만으로 소요되며  
연령이 65세 이상이 되었거나  
오랫동안 안면 불균형이 이루어진 경우는 경직된 세월만큼 시간도 오래 걸리므로  
이를 참조해 시전해야 한다.

혈도의 원리는 아시다시피 좌우 아래위로 심장을 향해 흐르므로  
어떤 부위이든지 이 원리만 잘 익혀 둔다면  
어디에서 시전든지 얼굴축소술에 관련한 좋은 평을 듣게 될것이다.

중요한 것은 시술자는 기공을 연마하여 충분한 에너지를 구사할수 있어야 하며  
에너지를 시전하지 못할경우엔 불가능하진 않으나  
시간과 무리가 따르므로 모세혈관이 상하지 않도록 각별한 조심을 하지 않으면  
얼굴에 상처와 흉터를 남기게 되므로  
전문가가 아니라면 이를 시전함은 바람직 하지 않다고 본다,

그러나 에너지 수련은 그다지 어려운 것이 아니고  
누구나 마음 먹기에 따라 단시일내에 기공수련이 가능하므로  
호흡법을 익히고 수련을 한다면 틀림없이 훌륭한 안면축소술을 시전할수가 있다.

거듭밝히거니와 얼굴축소술 은 자연치유 요법이다,

피부미용을 위한 것이 아니라는 말이다.

단지 질병으로 부터의 해방을 위해 안면의 막힌 모세혈을 풀어 혈도를 열어놓으면

건강은 물론 얼굴 톤이 바뀌는 일석이조의 효과를 얻는 것이다.

이쯤 해 두면 고수 제위는 고개를 끄덕이며

본문 내용을 갈파하고 이해 하시하리라 여겨지며

두고두고 이를 익혀 많은 이들에게 좋은 선물을 해줄수 있으리라 믿는다.

참고로 머리 안면 목과 어깨풀기의 구체적 방법은 별도로 다루워

다음장에서 다시 세부적으로 나누워 논하기로 한다.

18

— 유 한 —

유혈은 등뒤의 척추양옆을 따라 흐르는 근육다발에 있는 큰 혈자리들이다,  
유혈의 위치는 어깨에서 부터 엉치 끝에 이르는 등근육이라 고 생각하면 쉽다,  
이곳이 걸리면 등이 아프고  
허리통증을 유발하게 되어  
매우불편함을 느낀다,  
또한 어깨에 영향을 주므로 오십견과도 무관치 않은곳이다.

먼저 등을 손가락이 손바닥으로 으로 툭툭치듯 전체를 두드려서 피부의 모세혈에게 신호를 주는것이다,  
말하자면 잠자는 피부를 깨우는 것이고  
모세혈을 움직여 놓는 것이다.

그다음은 척추를 따라 내려가며 손을 세워 차례대로 두드려 내려가며  
서너차례 반복하여 실시하고  
경추에서 부터  
미추까지 시계방향으로 돌려서 혈을 푼다.  
그다음은 척추를 따라 양옆에 세로로 걸쳐있는 유혈을 똑같은 방법으로 시술하게 되는데  
이때는 두손을 이용 손가락으로 유혈을 돌려서 순서대로 내려가며 풀어준다,

주의할것은 처음엔 시계반대방향을 돌려서 혈을 움직여 놓고  
다시 역순으로 시계방향으로 돌려서 풀어주면 된다,

심하게 멍친곳은 좌우스트레칭을 하고난후 피부를 집게손가락으로 들어올려 흔들어 주는 것도 빼놓을수 없는 순서다,  
유혈이 막힌곳은 유혈풀기를 시작하면 견딜수 없는 통증을 느끼게 되지만 풀리고 나면  
통증을 아무리 눌러봐도 씻은듯 사라지게 된다.

유혈은 장부로 가는 모세혈의 통로다,  
경추에서부터 심폐간담비위신방의 순으로 장부에 해당되는 혈이 모두모여 있는곳이 유혈이다,  
유혈을 풀면 장이 열리는 것은 이런 이유다,  
유의 할것은 너무심한 압박을 가하거나  
심하게 비틀기를 할때는 모세혈에 손상을 입힐수도 있음을 간과해서는 안되리라.  
천천히 시술하는 것이 유혈풀기다,  
피시술자가 아프다고 통증을 호소할때는 잠시 멈추었다가 다시 시전한다,  
그러면 통증은 자연 반감되고

어느정도 풀리고 나면 통증은 견딜만하게 되고  
완전시전이 끝나고 혈도가 풀리고나면  
아무리 흔들거나 강한 압박에도 전혀 통증이 없는 것이다,  
급하게 시전해서는 오히려 부작용을 면할수 없음이다.

마지막으로 생체에너지 요법을 시전하면 된다,  
어깨쪽은 팔뚝을 따라 내려가도록 손가락을 구부려서 팔뚝쪽으로 밀어내고  
날개쪽지 아래부터는 갈비결을 따라 손가락을 이용하여 쓸어내려서 탁기를 제하면 된다,  
마지막으로 위에서 아래쪽으로 □어내려주는데  
가능한한 미추까지 충분히 끌어내려서 등전체를 풀어주는 것이다,  
이때쯤이면 새지와 장지쪽으로 엄청난 탁기가 내려가므로  
심한 경우는 손가락이 아리울 정도가 된다,

오래된 지병일 경우는 그만큼 시간이 많이 걸리므로 한꺼번에 풀고자 하면  
우리가 따른다,  
유혈풀기는 시간을 두고 시전하는 것이 좋으며  
매일 또는 이삼일에 한번씩 반복 시전하면  
충분히 풀리는 것이다,

19

— 유방 —

여자의 경우 유방은 아기의 식사를 생산하는 생산공장이다,  
따라서 아기에게 젖을 물리는 것은 모체의 건강에 필수요소다,  
아기를 많이 낳은 엄마일수록 건강하고  
모유를 먹인 엄마는 더없이 건강한 이유가 여기에 있다,  
만약 모유를 제대로 먹이지 않으면 어떻게 될까,  
유방에 찌꺼기로 잔류하게 되면  
이물질이 되고  
결국은 혈로에 문제가 생길수 밖에 없다,

유방은 남성의 경우 별문제될 요소가 적으나  
여자의 경우는 생명이 좌우될수도 있는 중요한 곳이다,

유방풀기는 비틀기가 주다,  
먼저 안쪽으로 비틀어서 3~4초를 멈추었다가  
다시 반대편으로 비틀어서 3~4초를 멈추기를 반복한다,  
그리고 유방을 손가락으로 여기저기 만져보면 유난히 통증이 오는곳에 주목하라,  
이것은 남성에게도 해당되는 진단법이다,

울혈이 몰려있거나 통증이 오는곳은 심중팔구는 혈로가 막혀 있는 것이고  
이것을 시계방향으로 돌려서 풀어주고  
마지막으로는 팔뚝으로 이어 내려가며  
손가락까지 완전히 밀어내는 것이다,  
팔뚝은 팔뚝풀기로 풀어주고 다시 가슴으로 돌아가서  
유방비틀기로 서너차례 반복시술하다가  
마지막 마무리는 팔뚝으로 다시 손끝으로 탁기를 쓸어내는 것이다,

이는 유방암을 예방하는 아주좋은 치유법이다,  
본인 스스로 잠자기전 또는 샤워시에는 습관을 들여보는 것도 관촬은 가슴건강법이다,



20

— 발저림 —

발저림은 발가락 이 저리는 것이 통례다,  
손가락 저림도 이와 비슷한 양상이고  
원인은 신경 마비에 있겠으나  
근본은 혈도가 막히므로 신경에 에너지원이 끊겼기 현상이다,

발저림의 혈도는 무릅바깥쪽 상하로 연결되어 있는 곳이 주 혈로이고  
보다 근원적인 곳은 허리쪽 고혈압혈자리 (등쪽 갈비뼈가 끝나는 곳)  
바로밑에 있는 골반뼈 위에 있다,  
이곳을 잘 만져보라!  
오래도록 저린 발은  
고질적 질병으로 병의원에서도 뚜렷한 방법이 없이  
물리치료만을 권해보지만  
정곡을 찌르지 않고는 풀도리가 없다,

이 곳을 만져보라,  
틀림없이 심한 통증을 느끼게 되리라,  
심한 환자일 경우 이곳을 부황요법으로 독소를 제거하여 준다,  
가벼운 경우는 좌우상하 스트레칭으로 혈로를 열어보라,  
즉시 효과가 나타나리라,

모든 질병의 치유는 알면 쉽고 모르면 죽음에 이르는 단초다,  
대개는 무릅근처를 만져보면 발가락 까지 저릿저릿 하게 느껴지는게 발저림이다,  
물론 이곳도 열심히 스트레칭을 하여 풀어주어야 한다,  
그러나 보다 근원은 골반에 있으므로  
고혈압 혈 바로 아래 골반뼈와 닿은 근육 주변에 몰려있는 울혈을 풀어야 된다,  
처음엔 심한 통증을 느끼지만 끝까지 참고 시술하여 풀리다 보면  
통증은 사라지게 되고  
차차로 발저림은 가라앉게 된다,  
발저림의 완치는 이 혈도를 풀면 심중팔구는 원상회복을 하여  
발저림의 질병으로 부터 해방 될것이다,



21

— 월도 2 —

혈이 가는곳에 뼈가 있고  
뼈가 가는곳에 근육이 가고  
근육이 가는곳에 혈이 가고  
혈이 가는곳에 경락이 있고  
경락은 기의 통로가 된다,

따라서 혈과 뼈와 근육과 기도는 하나다,  
모든 신체는 혈로 이루어져 있고  
혈은 곧 물이며  
대지를 풍요케 하는 원천이며  
생명의 근원이 된다,

생명은 우주의 氣다,  
우주의 기는 형이상학적 생체에너지이며  
생체에너지는 우주 에너지이고  
우주에너지는 생명의 본이며  
생명의 빛이다,

혈로가 잘 열려 있는것이  
생명이 건강을 유지하는 것이고  
혈로가 잘 열려 있는 생명이 오래도록 질병없이 천수를 누리게 된다,

혈은 생명의 근본이고  
혈로는 생명을 유지하는 에너지통로다,

모든 세포는 왕성한 모세혈에 의해 생명을 유지한다,  
피부세포는 모세혈이 왕성할때 건강을 지닌다,

인체 건강의 척도는  
모세혈이 열기설기 열켜있는 혈로가 얼마나 원상태로 유지되고 있느냐 없느냐의 문제이고  
이 문제를 잘 다스리는 생명만이 질병으로 부터 벗어나 건강한 생을 보낼수 있는 것이다,



22

— 태양혈 풀기 —

태양혈은 옆머리에 있다,

태양혈이 막히면 얼굴로 가는 모세혈이 줄어들게되어  
얼굴색이 노래지거나 검게 변하게 되는데  
심하면 치아 건강에 영향을 주므로  
건강한 이를 잃게 되어  
치통 갑상선 목디스크등 여러질병에 시달리게 되어있다,  
심할경우 또한 소화기관에도 영향을 미치고 가슴과 유방의 질병도 유발하게 된다,

태양혈도의 맥점은

눈꼬리에서 귀쪽으로 난 광대뼈를 따라가며  
손가락으로 눌러보면  
광대뼈가 윗쪽으로 굽은듯한 곳이 잡히는데  
이곳을 눌러보면 근육질이 잡히고 통증을 느끼게 되면  
이곳이 태양혈이 흐르는 막힌 혈로라고 보면된다,

이 혈도를 손가락으로 검지중지장지로 압박으로 하며  
귀쪽으로 스트레칭을 하여 푼다,  
말하자면 근육다발을 귀쪽으로 벌리듯 밀어낸다,  
이때 냉기가 귀쪽으로 밀리는 느낌이 드는데  
이 냉기를 귀쪽으로 밀어내면  
혈도는 열린다,

반대로 이마쪽으로도 스트레칭을 하며  
시계방향으로 돌려가면서  
시간차를 두고 혈도를 풀면  
좋은 효과를 기대할수 있다,

치통이 아무리 심해도 이곳을 풀기만 하면  
치통이 절로 사라지게 되는데  
이는 치아쪽으로 흐르는 독소를  
귀쪽 본혈로를 찾아 흐르게 하므로써 치아의 손상을 막고 통증을 없앤다,



# 23

— 치근풀기 —

치근을 풀면 장부가 열린다,  
치근을 풀면 배가 따뜻해진다,  
배가 냉하면  
만병의 근원이 된다.

배가 냉한 것은  
치근의 모세혈이 많이 막혀 있으며  
치근은 막혀있어도 웬만해선 통증이 없는 곳이다,  
통증이 없으면서도  
그 병폐는 다양하다,

생리통 대장염, 변비, 소화불량, 등  
복부냉증을 유발하여 여러가지 질병을 만들고  
원인모르는 고질병의 원인이 되기도 하며  
어떤 질병에 대하여 병원치료를 받으면 나아진듯 하다가  
다시 재발하는 이유는 바로 치근혈도가 막힌 원인이기도 하다,

치근은 장부와 하체를 잇는 가장 큰 혈도이다,  
특히 치근과 연계되어 있는 서해부 역시  
몸통상하를 잇는 혈도 이므로  
이곳역시 매우 중요한 혈로임이 틀림없다,

치근풀기는 스트레칭이다,  
치근부위를 잘만져 보면  
뭉친혈이 잡힌다,  
뼈를 따라가며 손가락으로 눌러보면 통증을 느끼는 곳이 있다,  
압박시 통증은 막힌만큼 느끼도록 되어 있다,

—치근풀기는 배꼽부위로 부터 시작한다—  
배꼽에서 치근 정중앙부위를 따라 내려오며  
두개의 엄지손가락을 이용 스트레칭을 해서 혈도를 풀어놓고  
치근에 이르러 뼈에 닿으면  
좌우 스트레칭과 꼬집기로 혈로를 열어주고

낭심과 연결되는 곳을 잘풀어서  
치근전체를 좌우상하로 스트레칭을 해준다,  
가볍게 두드리거나 흔들어 주고  
꼬집어 비트는것도 긴급시에는 좋은 효과를 보게된다.

이때 시원한 바람이 나가는 것을 느끼게 되는데 이것이 바로 스트레스 이며  
냉한 기운이다,

배꼽부위를 만져보면  
배가냉한 사람은 뭉툭하게 굳어진 혈전들을 느낄수 있을것이다,  
뭉친혈전들은 모세혈로를 막아서 에너지가 소통할수 없게 된다,  
물길이 막히면 물은 썩고,  
혈이 흐르지 못하면 독소가 된다,

배꼽에서 치근까지 가는 직통로를 스트레칭으로 열어준다.  
그다음 배꼽좌우로 내려가는 혈로를 따라 뭉친 혈도를 풀고  
치근을 움켜잡고 흔들어 준다,  
이런동작은 하기에 불편한 면이 있으나  
위장경련, 급체,심한변비,생리통 등 긴급시에는 이를 가릴 여가가 없이  
과감히 시전하면 매우 탁월한 효과를 보게되고  
응급치료효과로 야심한 밤인 경우 병원이나 약국이 문을 열때까지  
시간을 벌여 주기도 한다.

치근은 건강을 좌우하는 중요한 혈로임이 틀림없다,



# 24

— 악성 오십견(2) —

머리를 풀면 몸이 풀린다!

오십견의 원인은 여러가지 이겠으나  
아무리 풀어도 자주재발하는  
통증은 머리에서 푼다,

뒷머리 꼭지(백회) 에서 부터 아래로  
뒷목 연결부위 까지 쭈욱 □어내려 가면서  
뭉툭하게 뭉친곳을 눌러보면  
□증이 오거나 빠근하다,

이곳은 목과 뒷머리의 통증을 유발하는 부위이고  
머리로 흐르는 혈도를 막아  
어깨쪽이나 목에 통증을 유발 시키고  
소화기관 가슴 허리 고혈압등  
여러곳 여러가지로 나쁜 영향을 주게된다,  
이곳이 오래도록 막혀 있었다면 틀림없이 어깨통증과 연개되어 있다,

이곳을 스트레칭으로 푼다,  
양손가락을 뒤로 돌려 이곳을누르면서  
상하 좌우로 스트레칭을 해주고  
심한경우 사혈을 하고나서  
손톱이나 손가락으로 지긋이 누르고  
시계방향으로 돌려서 푼다,

매일 틈나는 대로 풀어주면  
틀림없이 아무리 악성 오십견이라도 의외로 쉽게 풀릴수도 있다,  
머리혈도는 부위는 작는데  
단단하게 뭉쳐서 잘풀리지 않으므로  
서두르지 말고 장시간 풀어야 풀린다,

더러는 반대로 아픈어깨부위에서 목으로 다시 머리로 역순으로  
손가락으로 지긋이 누르며  
혈도를 따라

엄지손가락으로 강하게 압박하듯 밀어올리며  
(본인스스로는 팔을 뒤로돌려 손가락으로  
척추5번 어깨쪽지 에서 손가락네개를 이용하여 굽듯이 경추까지 시전)  
뒷머리 에 닿으면 그곳에서  
머리꼭지 까지 좌우로 번갈아 벌리고 오므리듯 반복 스트레칭을 해주고  
다시 시계방향으로 돌려서 풀면된다,  
특히 머리는 생명과 직결되는 곳이므로  
목은 다섯손가락을 다이용하여 움켜잡고  
뒤쪽으로 쓸어주듯 쥐었다 놓았다 스트레칭을 반복 실시  
목과 함께 머리까지 맞물려서 풀어야 좋은 효과를 볼수있다.

# 25

— 피부 스트레칭 —

(1)

인체는 물이고

피부는 장부와 뼈를 담은 그릇이며

살아있는 생물이다,

피부는 장부와 뼈에 물을 공급하는 수로이고

이 물의 통로인 수로를 잘관리하는 것이

대지가 풍요로워지는 것과 같이

몸이라는 대지를 유지관리 하는 것이고

삶을, 질병으로 부터

자유케 하는 것이다,

아름다움의 원천은 피부의 건강미에 있고

건강한 피부는 건강한 육체를 이룬다,

피부결이 곱다는 것은 곧 건강한 신체를 의미한다,

아름다운 사람은 피부가 곱다,

이말은 공통어 처럼 통용된다,

건강한 신체는 건강한 정신이 깃든다,

현대에는 여성뿐만 아니라 남성들도

피부의 아름다움 유지에 관심과 노력을 기울이는 것은 너무나 당연한 것이다,

피부는 외기에 노출되어 있어서

눈에 보이지 않아도 호흡을 한다,

물론 산소호흡도 하겠으나 실은 에너지 호흡을 하는 것이다,

말하자면 몸안의 독소는 피부세포를 통하여 기화시키고

신선한 외기는 몸안으로 흡입하는 것이다,

가령 몸전체를 목욕물안에 목만 노출시킨채 담가보면

숨이 답답함을 느끼게 되는데

이는 물이 가슴을 압박하여 그럴수도 있겠으나

실은 물속에선 피부호흡이 막히므로 생기는 현상이다.

피부의 건강법은 여러가지가 있겠으나  
여기서는 치유개념의 장이므로 스트레칭을 논하기로 한다,

넷물이 오염되면 수로들은 각종 이끼나 물순물로 흐름을 방해받게 되고  
작은 물길은 아예 막히서 정체되거나  
오래되면 그 물길은 지도에서 사라지게 된다,

오염 원인도 여러가지  
오염된 물도 흐르면 정화되는법  
어떻게 흘러보낼것인가가 관건이된다.

그것이 곧 피부관리의 기본이고  
그중 하나가 피부스트레칭이다.  
모세혈관은 고무줄과 같은 성질을 가지고 있어서  
구부러지고 휘어지고 꺾여진 혈도를 적당한 스트레칭을 하므로써  
혈로를 펼치는 것이고  
정체된 혈을 흐르도록 유도하는 것이다.  
건성피부 습성피부 여러가지 피부질환은 따지고 보면  
혈이 제대로 흐르지 못했기 때문에 생기는 질병이라고 보는 것이다,

모세혈관은 마치 옷감의 짜임처럼 상하좌우로 열기설기 엉키듯 전개되어 있으므로  
이것이 혼탁한 혈액일수록 유속이 떨어지거나 정체되기 쉬운 관절구간에 이르러  
병목현상을 일으키는 것이고  
혈이 흐르지 못하면 영양공급이 떨어지고 정체된 혈액에 누적된 독소로 인하여  
통증을 유발하는 것이다,

(2)

피부비만의 원인은,  
노폐물을 비롯한 과에너지가 피부에 불필요하게 저장되어 있는 상태이고  
혈류를 둔화시키며 독소들의 방출을 방해하는 막을 형성하고 있는 셈이다,

이 막을 파괴하고 기화 시키지 않고는 비만은 해결되기 어렵다.  
비만은 질병을 유발한다,  
이는 혈류의 저하에도 원인이 되겠으나  
중요한 경락의 흐름을 방해 하는것이다,  
피부스트레칭은 이 얽은 막을 파괴하고 배출하도록 돕는 것이다.  
이것을 해소하는 여러가지 방법론이 있겠으나

여기서는 스트레칭에 의한 자연원상회복을 논하기로 한다,

처음부터 스트레칭을 시작하면

통증을 느끼게 되므로

팔뚝 같은 경우는 특히

빨래를 짜듯 두손으로 잡고

좌로 한차례 우로 한차례 번갈아 가며 피부비틀기를 해주는데

어깨 바로 아래 팔뚝부터 팔목까지

차근차근 2~3회 반복실시하여

살얼음을 부수고

굳은 피부혈을 분쇄하듯

잠든 피부에너지를 깨워주고

그다음은 한손으로 주무르듯 손가락쪽으로 반복하여 2~3회 짜내듯 □어 내리고

가볍게 손가락이나 손바닥을 이용하여 두드려주고

세번째는 손바닥이나 손가락으로 가볍게 두드려주고

네번째는 두손으로 팔뚝을 잡고

피부를 아래위로 상반되도록 잡아당겨서 이완을 시켜주는 동작을 4~5회 실시하고

다섯번째로는 이완된 피부를 두손바닥으로 가볍게 비벼흔들어서

여섯번째는 손가락을 세워 위에서 아래로 발고랑을 파듯 긁어내려서

피시술자의 손가락쪽으로 탁기를 배출 시키는 것이다,

이동작들을 종합해보면

매우복잡하게 느껴질지 모르나 실은 연속동작으로 매우간편하고

일분도 안걸리는 동작으로써

그효과는 탁월하고도 오래도록 지속시켜주는 생체에너지 요법의 정수로써

잠자는 피부세포의 생체에너지를 깨워 왕성한 활동을 하도록 하는 것이다,

기공을 시전하는 사람이면,

이 방법으로 굳어있는 피부 에너지를 움직여 놓은 다음

수기로 독소를 손끝으로 밀어내린다음

스트레칭을 하면 거의 통증을 일으키지 않고

피부스트레칭을 원만히 할수 있게된다,

이정도의 시술로도 웬만한 통증은 멈추게 되고

시술받은쪽 팔을 들어 움직여 보면

시술전인 반대편 팔보다 훨씬 가벼워 진것을 알수있게 된다.

기공을 수련하지 않는 일반인도 이방법대로만 한다면

틀림없이 작은 어깨통증이나 팔에 걸린 통증을 완화치유시킬뿐만 아니라  
피로회복에도 큰 도움이 될것은 자명한 일이다,

(3)

피부스트레칭의 기본은 혈도를 따라 내려가며  
집게손가락으로 피부를 꼬집어서 당겨주는 것이다,

말하자면 근육다발을 좌우로 풀어헤치듯 두손으로 헤쳐주는 것이고  
관절부위는 반대로 근육다발을 거머쥐고 모으는 동작을 반복적으로 해준다,

자기치유를 할때는 오른 손으로 왼팔을 붙들고 번갈아 가며 시전한다.  
정도에 따라 10~30초정도를 피부를 늘린상태로 붙들고 좌우상하로 흔들어서 스트레칭을 하거나 피부를 꼬집듯이 치켜들어 주어서 피  
부모세혈을 터준다.

혈도를 따라가다 보면 굳어있거나 울혈이 심한곳은  
심장쪽으로 밀어올리듯 강한피부압착으로 쓸어 올려주고  
다시 말초신경쪽을 향해 밀어내기(독소제거)를 하다가  
또다시 심장쪽으로 쓸어 올리듯 밀어 올려서 스트레칭후엔 혈도를 따라 스트레칭으로 혈행을 돕는다.

울혈은 이방법이 무난하게 혈도를 풀어주는 것이고  
병목구간역시 서두르지 않고  
차근차근 풀어 나가면 틀림없이 통증을 잡고  
모세혈관의 원상회복을 빨리 돕는것이다.

피부는 생물이다.  
우주는 생체에너지인 동시에  
인간은 우주의 생체에너지로 이루어져 있는 것이다,  
따라서 피부는 생체에너지로써 인체를 감싸서 내부 장기와 뼈를 보호하고  
유지하고 치료하는 것이다,

피부는 에너지 호흡을 한다,  
피부가 갑자기 가렵다거나  
아프거나  
부어오른다거나  
색깔이 변하는 것은 몸에 이상징후를 알리는 것이다,

피부가 건강하면 몸이 건강하다,  
피부가 건강하면 아름답다,  
피부의 반응은 건강의 이상유무 의 최첨단 시스템이다,

가려운 피부는 알레르거나 아토피가 아니고  
단순한 가려움일 경우는  
대개가 피부호흡장애로 탁기의 배출이 막힌  
돌출성 뾰드락지인 경우가 대부분이고  
이것을 시원하게 긁어주기만 해도 피부세포가 열리고 가벼운 뾰드락지는 가라앉게 된다,

물론 부위에 따라 해당 상응장부 에 질병이 와있는 경우도 있을수 있으나  
대부분 피부호흡곤란으로 생기는 경우가 많다,

피부는 긁어 주기만 해도 반응한다,  
피부는 접촉욕을 가지는 것이다,  
피부는 긁고 닦아주고 쓰다듬어 주도록 만들어진 전천후 건강 센서의 총집합체다,

26

— 경락 —

인체 구성의 칠팔할은 물이고  
질병의 90%는 혈액순환장애로 부터 시작된다,  
인체 에너지는 물로된 혈액이며  
혼탁한 혈액은 모세혈관을 막게 되는데  
막힌 혈도는 氣의 원리로 풀어주는 것이 바람직 하다,

상응점의 원리는 상호연결된 신경작용에 있다,  
상응점은 질병치료의 지렛대 역할을 하는 것으로서  
상응점을 응용한 치유 효과는 부작용 없이 탁월하다.  
여기에 경락활법을 가미한다면 금상첨화라 할것이다,  
경락활법은,  
때와 장소없이 타법을 가미한 십이경락?기를 해주는 간단한 것으로서  
제독공을 시전하는데도 좋고  
노력에 비해 피로를 회복하는데 탁월함에 이만한 공법이 흔치않으리라 본다,

현대 불치로 꼽히는 질병들도 이를 병행하여 치료에 임한다면 틀림없이  
큰 효과를 보리라 의심치 않는다,  
이것이 자연치유학의 범주에 속하는 제삼의학이다.  
인체의 장부는 음양오행으로 연결되어 있어서  
국부적 시술만으로는 온전한 치료는 불가하다,

경락활법은 맛사지를 첨가한 경졸트기다,  
이를테면 간에 이상이 있다면  
막힌 간경만 다스리기 보다는  
열두경락 모두 경락?기를 해야 효과가 좋다,

경락은 기운줄이다.  
기운이 흘러야 혈액이 막힘없이 흐르고  
원활한 에너지 공급이 이루어진다,

혈은 흘러야 맑고  
맑아야 모세혈이 막힘없이  
모든 장기에 에너지 공급이 원활해서 활기가 넘친다,

활기로우면 질병없이 건강한 것이고  
피부와 근육이 탄력을 받으며 생기를 띠는 것이다.

—

**27**

— 허리통증 (3) —

허리통증이 오래되었거나 악성일 경우

허리통증 부위를 만져보면

보통 건강한 사람에 비해 물렁뼈같은 혈이 요추와 골반에 둘러붙어 있는것을 느낀다.

우선 손쉬운방법으로 민간부항요법을 생각해볼수 있겠으나

그전에 한번 혈도를 풀어 보는것도 괜찮을 것이다,

혈도의 근본은 근육과 뼈를따라 흐른다,

그 원리를 따른다면

막힌 혈은 위에서 아래로 혹은 골반근육을 따라 흐르는 것이고

요추정중앙에서 유발되는 통증이라면

요추아래 미추(꼬리뼈) 양쪽엉덩이로 흐르는 혈도를 따라 풀어주면 되는 것인데

요추의 혈도는 숙달자가 아니면 찾아 시전하기가 조금은 어렵지 않나 여겨진다.

뒷골반에 걸쳐있는 울혈이라면

좌우골반을 따라 걸쳐가며

혈도를 □듯이 걸을 따라 쓸어 내려가다보면

발뒷축으로 차운냉기가 빠져나가는 것을 느끼게 되는데

이는 울혈이 풀리고 있다는 증거이고

그렇게 반복하여 여러번 □어내리다 보면

어느순간 울혈부위가 축소되고

통증이 신기하게 사라지게 되는 것이다.

이것은 생체에너지 요법에 근거한 혈도풀기다.



28

— 허리통증 (2) —

허리통증이 급성일 경우,  
이르테면 엉덩방아를 찢었거나  
엉덩이나 허리에 갑작스런 충격을 받아  
수개월이 되도록 잘났지 않을 경우  
이는 환자의 고통이 날로 심해져서  
결국엔 병을 키우는 꼴이 되고만다,

병원에서 검사를 받아도 다른 이상이 없이 단지 허리통증만 계속된다면  
이는 충격에 의한 혈팽창 요인으로 오래도록 방치할 경우  
울혈로 돌아설 가능성이 높다,  
그럴 경우 피시술자를 얻드려 누인다음  
피시술자의 뒤에서 골반 양쪽에 걸쳐있는 좌우골반근육을 두손으로 걸쳐듯 감싸잡고  
시술자의 체중을 이용하여 정도에 따라 3~5분정도씩 아래로 압박하듯 눌러서  
아래 무릎쪽으로 순서대로 내려가며  
막힌 혈도를 풀어주면 되는 것이다,  
이렇게 약 십오분정도 위로부터 반복하여 풀어주고  
다시 반듯이 눕도록 하여  
이와 똑같은 방법으로 골반좌우에 걸쳐있는 근육스트레칭을 통하여  
허리혈도를 풀어준다면 신통하게도 거짓말처럼 통증이 풀리는 것이다,

그리고 허리통증 첫번째 방법을 병행하여 시전한다면  
십중팔구는 거의 완벽에 가까울 정도로 허리통증이 풀린다.  
이는 약손기공에 근간을 둔 것이고  
이를반복한다면 잘났지 않는 악성통증외에는 잡히지 않는 통증이 없다.



# 29

— 허리통증 (1) —

허리통증은 의외로 쉽게 풀리는 경우가 허다하다,  
허리통증은 대퇴부에서 푼다,  
무릎위쪽 허벅지와  
무릎안쪽 허벅지를 손끝 감각으로 만져보면  
울혈이 얼켜있거나  
근육이 단단하게 뭉쳐 있음을 느낀다,

이것을 비틀기로 풀고  
다시 무릎관절 안팎을  
잘살펴 보면  
울혈이 잡힌다,  
이것을 이삼십분의 시술로도 통증은 신기하게 사라진다,

고질적인 허리통증  
시간을 두고 풀면  
영원히 허리통증에서 해방될뿐만 아니라  
디스크도 예방할수 있고  
허리결림의 악순환을 끊을수 있다,

처음에는 약하게 비틀고 한손으로 좌우로 번갈아 가며  
허벅지 근육을 잡고 가볍게 흔들며 주다가  
차츰 풀리게 되면  
강하게 압박하여풀고  
시술부위에 처음아프던 시통이 사라지게 되면  
다시 강하게 압박잡기를 한다,  
한 십여분만 하여도 웬만한 허리통증은 잡힌다,

바깥쪽 허리는 무릎바로 위에 있는 두개의 근육  
(무릎정중앙에서 부터 위로 약한뿔정도)  
안쪽근육 과 바깥쪽근육 을 한개씩 잡아 풀어도 되고  
나중에는 두개를 한꺼번에 잡아 풀어주면 된다,

그래도 허리통증이 가시지 않는다면  
허벅지 위쪽으로 올라가며 시전하고

허리중앙부에 통증이 있을경우는 미추에서 울혈풀기를 하고  
다시 대퇴부로 내려와 안쪽으로 시술하면 틀림없이 대단한 효과를 보게될것이다,

허리통증은 근본적으로 무릎과 발의 상응점에서 풀면  
틀림없이 확실한 효과를 본다,

30

— 악성 오십견 —

악성 오십견!

어깨결림, 통증유형도 여러갈래다,  
그러나 모든 통증의 근본은 기혈의 정체가 원인이고  
모세혈관의 막힘이 주가 된다,

혈도의 병목은 주로 관절이다.

관절에 유의하라,  
어깨 결림은 팔꿈치 안쪽을 먼저 푸는 것이 순서이고  
그래도 안풀리는 악성은 팔꿈치 뒤쪽을 유의하라,  
통증이 견갑골(등쪽어깨뼈) 이라면  
바깥쪽 겨드랑이를 손끝으로 만져보면  
울혈의 가닥이 잡힐것이고  
그 울혈을 가닥으로 팔뼈를 따라 아래로  
다섯손가락으로 강하게 압박 하듯 훑어 내려오며  
위쪽팔꿈치를 관통하여 팔뚝뼈바깥쪽으로 해서  
팔목을 지나 장지와 새지 손등쪽 손가락까지  
이삼십분 쭈욱 훑어만 내려 주어도  
통증이 완화되거나 치유가 되고

만약 통증 부위가 가슴쪽 (앞어깨) 부위라면  
안쪽 겨드랑이를 따라 아래쪽 팔꿈치를 관통하여  
바깥아래쪽 팔뼈와 바깥안쪽 팔뚝뼈를 따라  
팔목과 손바닥쪽 새지와 장지로  
이삼십분 풀어만 주어도 통증을 잡을수 가 있다,

또 목과 뒷머리까지 통증이 올랑이면  
어깨 정중앙 견갑골끝에서 부터 어깨뼈를 관통하여

팔뚝을 거쳐 내려오며  
팔꿈치 안쪽을 관통하여  
왼쪽 팔뚝뼈를 따라 내려와서  
엄지와 검지 바깥쪽을 겸하여  
손바닥으로 훑어 내리면 신통하게도 큰효과를 볼수 있을것이다,

글로써 이해가 되지 않을수도 있겠으나  
병의원에서도 쉽게 풀리지 않는 어깨결림은 차근차근 실천하며 읽어보면  
통증이 어디에 있는지에 따라 해당 혈도를 의외로 쉽게 찾을수 있으리 본다,

31

— 가벼운 혈도 풀기(5) —

풀리지 않는 혈도는 없다,  
뼈와 근육에 이변이 없는 한  
잡히지 않는 통증은 없다,

문제는 혈도 찾기이다,  
의외로 간단할수 있는일을  
크게 확대하여  
엉뚱한 곳을 치료하다보면  
더 악화될 소지가 있는  
간단한 어깨 결림과 허리통증  
막힌 모세혈관을 어디에서 찾아내느냐가  
관건인데,  
아무리 찾아도 잡히지 않는 혈도  
의외로 간단할 수가 있는것이다,

그래서 중요시 하는곳이 병목구간  
그다음 근육의 결이 시작되는 구간  
마지막으로 뼈의 돌출부위 를  
따라흐르는 모세혈 이 특히 중요한 부위다,

뼈에 부착된 근육의 결을 따라  
모세혈이 막히는 경우가 많은데  
이를 간과할 소지 많다,

통증은 큰데 반하여  
그 부위가 너무 작기 때문이다,  
그러나 통증은 너른 곳에서 막히는 경우 보다  
협소한 부위가 막힐 확률이 더 많은법

아프긴 아픈데 정확히 어디라 위치를 감지하기 어려울 때  
이때는 분명히 어깨뼈를 따라  
그 주변을 세밀히 손끝 혹은 손톱으로 꺾꺾눌러 보고  
감지하다 보면 손끝에 울혈이 잡히거나 혈전의 감이온다,  
딱딱하게 뭉친곳  
약간 뭉클한 것이 손끝에 닿는곳  
어깨뼈 모세혈에 들러 붙은 혈전들은 오랫동안 방치된 상태이기 때문에  
아주 꼼꼼히 살피고 보고 진단을 하여야 감이 온다,  
그러나 그곳은 근육이 시작되는 곳이고 모세혈이 근육을 따라  
심장으로 가고오는 과정에 꺾이고 시작되는  
새로운 출발점이기 때문에  
막힐확율은 의외로 높은것이다,

뼈를 감싸고 있는 부위와  
뼈에서 근육이 시작되는 부위를 따라가며  
꼼꼼히 살피고  
손가락 끝이나 손톱을 이용  
밀착하여 뼈를 따라 지긋이 눌러 □듯이 밀어내고  
주물러 풀어주면 감쪽같이 통증이 사라지는 경우가 많다

32

— 가벼운 철도 풀기 (6) —

팔이 접히는 관절부위  
이른바 팔목,  
병목의 마지막 구간  
팔이 접히는 주름진구간 약오센티 전후  
이곳을 손끝으로 찬찬히 □어보면  
약간 딱딱하게 굳어진 곳은  
모두가 혈전이다,

팔목은 어깨통증의 마지막 병목이다,  
이곳은 모든통증을 해소하는  
마지막 관문이라 해도  
우리가 아니다,  
혈전이 굳어진채 모세혈을 막고 있으므로  
팔뚝 팔꿈치 어깨관절 어깨위 까지  
사기를 흐르지 못하게  
막고 있으므로 이곳을 손톱으로 꼭꼭눌러주고  
비비고 훑어내려 완전히 풀어준다,

그래도 어깨통증이 풀리지 않을때는  
무통침을 이용 딱딱한 혈전이 있는 곳을  
남김없이 사혈을 해주면 틀림없이 고질적인  
어깨통증을 확실히 제압할수 있다,

그래도 통증이 멈추지 않을시는  
뼈와 근육 의 이상유무를 체크하여야 할것이다,

어깨통증의 예방은  
허리굽혀 펴기

등배운동

옆구리 운동을 통한

스트레칭 운동을 매일 해주고

고혈압 4혈을 풀어주고

팔벌리기를 운동을 통한 가슴근육운동을

꾸준히 해야 할것이다,

# 33

— 가벼운 철도풀기 (4) —

위장이 고장나면  
소장이  
소장이 고장이면  
대장이  
대장이 고장이면  
변비가 온다음  
심장에 무리가 생겨  
혈이 오염되고  
다음은 간장이 문제가 생긴다,

이것이 심화되면  
간정화요  
깊어지면  
간암으로 이어진다,

간이 단단히 굳어지는 것이다,  
간은 핏덩이에 불과하다,

이 핏덩이는 해독작용을 하여  
몸을 독성으로 부터 해방시켜주는 것이다,  
이 해독작용이 안되면  
음식을 취할수 없게 된다,  
음식은 크든작든 독성을 지니기 마련이다,

아무리 청정채소라 하더라도  
간이 없이는 어림없는 소리다.  
오염된 혈은 굳기 마련이고  
굳어진 혈은 흐름이 없고  
따라서 탁기의 특성은 움직이지 않는 정체성이다,

음식은 태양 에너지이다,  
몸은 태양에너지를 바탕으로 한다,  
취하지 않을수 없음이다,  
우리의 몸은 태양에너지를 근간으로 하는  
온열의 기운을 가진다,  
냉기는 사기이며  
혈의 흐름을 끊어 놓는다,

이것이 죽음의 단초다,  
몸이 죽음으로 직면할때는  
심장에서 가장먼 다리부터 굳어 들어간다,  
혈의 흐름이 먼곳부터 끊어지는 증거다,

몸 어느곳이든 굳어진다는 것은  
세포가 죽어가고 있다고 보는것이다.  
딱딱해진 세포는 종내에 몸에서 분리가 된다,  
이른바 각질이다,  
나이가 많을수로 각질은 많아지고  
피부는 수분이 떨어져  
거칠게 된다,  
이것은 세포파괴 현상이며  
이미 몸은 기울기 시작한 석양과 같아짐이다,  
피부세포가 거칠어지고  
메마른 대지에 수분이 부족한것이나 같다,  
물이 마른다는 것은  
죽음을 의미하는 사막화다,  
이것이 혈의 역할이다,

혈액이 맑아야 대지를 적시는 물처럼  
온몸 구석구석 에너지를 공급하고  
윤회유 공급을 통하여  
부드러운 운동을 하는 자동차에 비유가 된다,

젊은 육체는 나이에 관계 없이 가능한 이야기가 된다,

혈은 비타민을 원한다,  
비타민은 우리몸의 윤택유를 항상 풀가동할수 있도록  
적당히 강도를 조절하여 맑게 흐름을 도와주는 필수성분이다,

# 34

— 가벼운 철도풀기 (3) —

근육을 따라  
혈도가 가고  
혈도를 따라  
氣道가 간다,

몸은 외관상 탈이 없는데  
왜 아픈가?  
한마디로 냉 탓이다,

냉이란?  
기공에서는 탁기라 하고  
한방에서는 사기 또는 습이고  
일반적으로는  
노폐물또는 침전물이라 하고  
영어로는 스트레스라 한다,  
한가지를 두고 이렇게 다르게 말한다,  
그러나 그게 중요한게 아니다.

원인을 알고  
사전에 풀어 버리는 것이 중요한 것이다,

근육은 결이 있다,  
모세혈은 결을 따라 가고  
흐름이 가늘어  
기력이 떨어질수록 막힐확률은 높다,  
이것을 손바닥으로 두드리고  
근육의 결을 따라  
울혈을 사지로 훑어 내리는 것이다,  
울혈은 흐르면 맑아진다,

대지의 막힌 댐물이 흐르면  
정화되는 이치다,  
사기는 절로 사라지고  
피부는 탄력을 되찾고  
몸은 다시 힘을 되찾는다,  
대지가 가뭄에서 풀려나듯이  
모든 이치는 같음이다.

모든 탁기는 위장으로 부터 생긴다,  
위장독인 셈이다,  
급체 주체 소화불량  
그 원인이야,  
소화를 시켜야 할에너지를 과중한 업무에 □다든지  
독한 음식 을 먹고  
소화장애를 일으켰다든지  
위장의 소화력보다 상회하는  
과식을 했다든지  
등등 원인은 수없이 많겠으나  
세균성 질환이 아니라면  
심중팔구는 위장의 혈도가 정상이 아니라고 보는것이며  
부족한 에너지를 메우기 위해  
담즙이 과다배출되고  
위장에서 여러가지 화학반응을 일으켜  
위장독을 만들어 내는 것이다,  
어쨌거나 탁기는 위장으로 부터 생긴다 해도 과언은 아니다,

탁기의 독성은 상상외로 커서 무쇠도 삭는다,  
그것이 모세혈을 타고  
밖으로 온몸으로 퍼진다,  
그것은 상승작용을 일으켜서  
맨처음 눈을 치고  
그다음 근육을 친다,  
시력이 떨어질때면 앞머리가 묵직한데  
졸음이 오는 식곤증도 알고보면 스트레스다.  
그것이 화다,

시력이 떨어지고 그다음 정신이 몽롱해지고  
그리고 여기저기 통증이 온다,

탁기의 특성은 혈행을 둔화시키거나 멈추게한다,  
모세혈관을 수축시키는 까닭이다,  
그냥 몸이 굳는 것이다,  
울혈은 오염된 피다,  
따라서 피부가 검은 색을 띠고  
심하면 그곳이 아파온다,  
신경이 반응하는 것이다,

신경은 과민해져서 이상증후를 감지하고  
뇌에 전달해온다,  
이를 오랫동안 방치하면 종내에 병원에 갈때쯤이면  
치유에 시간이 걸리고  
경제적 육체적 손실이 온다,

돈은 낭비되고 몸은 늙는다는 뜻이다,

# 35

— 가벼운 철도풀기 (2) —

팔을 위로 들어 올릴때  
아파서 못올리는 경우,  
이때는 겨드랑이 쪽이 의심이간다,

아픈것은 확실한데  
들어 올려도 어디라 딱꼬집어 말하기 어려운  
통증이다,  
참 귀신이 곱하길다,  
아프긴 무척 아픈데  
요긴가? 조긴가?  
이럴때는 겨드랑이 근육이 막혔다 보문  
십중팔구는 맞다,

이곳은 혈이 쉽게 멎치는 곳이다,  
말하자면 이곳도 병목이라 보면 된다,

이곳은 몽클한 울혈이 많이 잡힌다,  
평소 샤워를 자주하고  
겨드랑이를 때 타올로 밀착  
팔뚝아래로 뽁뽁밀어 내리면서  
자주 샤워를 하고  
아침저녁으로 겨드랑이를 타올을 이용  
밀착하여 아래로 굽듯이 밀어 내린다,

가장자리 부위는  
앞쪽은 명치위 가슴과  
등줄기 아래로는  
고혈압혈자리로 통해있으므로  
가슴과 고혈압 혈자리 쪽으로

갈비뼈와 근육을 따라 짚어가며  
손가락으로 꺾꺾눌러  
내리는 방향 즉 주로 팔뚝쪽으로  
약간은 반대방향으로  
문질러 주거나 스트레칭을 해주면 풀리는 경우가 있다,,

아마추어 는 쉽지는 않겠으나  
자주 하다보든 감이 잡힌다,

혈도풀기란 오래되면 오래될수록  
혈전이 굳어져서 시간이 많이 걸릴 확률이 높다,

겨드랑이 혈은  
겨드랑이에서 정중앙 보다  
앞뒤가장자리를 잘살펴 풀어주어야 효과가 있다,  
매우 유념해야 할일이다,

방향은 좌우로 스트레칭을 해주고  
위에서 아래로 밀착 □듯이 쓸어 내림이 가장 효과적이다,

# 36

— 가벼운 철도 풀기 —

혈도!  
혈의 길,  
막힌곳을 풀지 않으면  
죽음에 이르는 만병의 단초.  
어떻게 풀것인가!  
이치는 간단한데,  
한마디로 알면 쉽고  
모르면 어렵다,

그러나 어려울것이 하나도 없다,  
구부러진 물길을 펴주고  
막힌곳을 뚫으면 된다,

혹자들은 무슨 전문가들이나 하는  
난해한 것으로 생각하고  
지레 어렵다라고 겁부터 먹는다,

이것이 문제다,  
구부러진 병목구간,  
휘어진 곡선구간,  
대부분 모든 관절부위다,

이것이 핵심이다,  
그냥 파악 붙들고 비틀어 보라,  
어깨가 아프다면  
어깨관절과  
팔꿈치 부터 의심이간다,  
의심가는곳을 비틀면  
통증이 온다,  
그곳은 거의 틀림없는 병목이다,  
막힌곳이라는 뜻이다,

이곳을 두손으로 꼭조여 쥐고

피부를 바깥쪽으로 비틀어 보라,  
한참을 비틀어 보고서  
또 여러번 반복해서 비틀어 보고  
아래손목쪽으로 나선형으로 비틀어 내려가고  
중간에서 다시 비틀어 두세번에 걸쳐  
손목끼로 비틀어 쓸어 내려주기를 여러차례 반복해서 해보고  
아픈 어깨를 움직이거나 휘둘러서 시험을 해보라,  
통증이 완화되었는지,  
완화 되었다면 그 부위의 그방향이 맞는 치유방향이다,

처음은 상당히 아프거나  
심하면 비트는 동안 통증이 올것이나  
막힌곳이 풀린 팔은 더이상 아프지 않으리라,

본인이 직접하는것이 좋다,  
본인이 한다는 것은 무리를 최소화하기 때문이다,  
조금이라도 완화 되었다면  
팔목이나  
팔뚝 도 병행해 보는것이 좋다,  
그러나 그리 한뒤에는 반드시 움직이고 휘둘러서  
평소 아프던 상태와 비교함은 필수다,

감히 말하거니와 십중팔구는 완화의 효과를 보리라 믿는다,  
전혀 반응이 없다면 반대방향으로 ( 안쪽으로) 똑같은 방법으로 해보라,  
오십견이라면 틀림없이 좋은 효과를 보게 되리라,

혈은 흐르기 시작하면  
림프관과 심장을 통하여 걸러져서  
맑아지도록 인체는 완벽하고 섬세하게 창조되어진  
전천후 원상회복형 자동화 라인인 것이다,

그래도 효과가 없다면  
다른병을 의심해보고  
빠나 근육의 이상을 한번쯤 체크해볼 필요가 있다,  
그러나 그런것이 아니라면  
틀림없이 좋은결과를 얻으리라!  
그리고 나서 굳어진 정동맥 혈길을 찾아서  
풀어주는 것은 그 다음의 일이다,  
심각한 증상은 여러날 같은 방법을 시전해보는것이다,

최소한 부작용은 없는 자연치유법이다!

37

— 병목 풀기(5) —

— 견 비 통 —

기도(氣道)를 풀면  
혈도가 열리고  
혈도를 풀면  
기도가 열린다,

손목과 발목은 병목중의 병목이라,  
근육의 결을 따라  
기도가 흐르고  
기도를 따라  
혈이 흐르느니

팔목의 결을 따라  
가로세로 상하대각으로  
피부를 손톱으로 가볍게 긁듯이  
흠어 내려서 혈전을 풀고  
손바닥 손등  
근육의 결을 따라  
같은 방법으로 긁듯이 쓸어내려서  
기도를 열며  
탁기를 배설하나니

손가락을 풀면  
손이 열리고  
손이 열리면  
손목이 풀리고  
손목이 풀리면  
견딜수 없는 견비통을 잡으리라!  
팔꿈치와 어깨의 경계선을 따라  
이와 똑 같은 방법으로 풀기를 계속하면  
완전한 치유를 이루리라!

# 38

— 손발을 풀면 전신이 풀린다 —

원근법 이라 했다,  
손발을 풀면  
몸 전체를 풀수 있다,

손가락으로 눌러서  
아픈곳은 아픈 부위의 상응점이다,

손바닥 손등 손가락 사이사이  
딱딱하거나 아픈곳은  
고장부위의 상응점이므로  
손가락을 사용  
아래위로 꼭꼭 눌러서 풀어주는데  
아주 섬세하고 치밀하게  
손가락 쪽으로 스트레칭을 하며  
완전히 굽듯이 굳은 부위를 훑어서 풀어낸다.  
틀림없이 견비통을 잡으리라,

발은 상응점이 다르긴 하나 원리는 같다,  
특히 손등쪽 손가락 첫매디 양옆은 어깨부위에 해당하므로  
견비통시에는 이를 필히 풀어 주어야 하며  
어깨 주무름을 3으로  
손을 7할의 비율로 주물러 준다.

대략,  
노궁은 위장 용천은 심장에 해당된다,



# 39

병목풀기(2)

혈도 어떻게 풀것인가!

어깨 팔 허리 다리 복통 요통 기타 제반통증에서  
병의원에서의 진단에도 불구하고  
치료법이 막막한 경우가 있다,  
고작 물리치료외에 무리했다 좀 쉬어라 이다,  
그래서야 어떻게 통증이 근본적으로 해소 될것인가.

어깨가 아프다면 통증부위로 부터  
병목인 관절부위에서  
혈도를 찾아 풀어주어야 되는데  
보통 피부미용이나 마사지로는 정확히 알수가 없고  
이는 유심히 관절부위에서 부터 관찰을 해보면  
종래엔 숙달될 것이다,  
정신일도 하사불성이라 했음이다,

손가락을 이용하여  
관절부위 위아래 피부를 감각을 느껴보면  
무언가 세로 또는 가로로 걸림줄이나  
불거진 혈도 같은 곳이 느껴질것이다,

이것을 줄가는 방향대로 또는  
밖에서 안으로  
손가락 또는 손톱으로 긁어서 퍼거나  
손바닥 맞사지 요법으로  
또는 안에서 밖으로  
전체적으로 피부 스트레칭의 원리로 펴주기만 하면 되는것이다,

뭉친 울혈이나  
딱딱해진 혈전들도 이와 같은 방법으로 펴주기만 해도  
냉기가 손가락으로 빠져 나가는 것을 느끼게 되고  
통증부위가 시원해짐을 느낄것이다,

모세혈관은 좌우 또는 위아래로 불규칙하게 얽혀 있다.  
이것을 자주 접하거나 숙달하고

감각을 잃혀

평소 자주 풀어만 주어도 통증은 완화되고

근원적 자연치유가 되는 것이다,

특히 피부가 움푹파인곳이거나 검게 변색되었거나 주변의 다른피부조직에 비하여

혈색이나 피부촉감이 거친곳을 자세히 살피 풀어주게 되면

색깔이 원상태로 돌아오고

움푹파인곳이 다시 일어나는 경우가 있다,

이것은 원상회복이 되었음을 반증하는 것이다.

그리고 통증은 자연 사라지게 되고

해당수족이 편안해짐을 알게 될것이다,

# 40

혈과 인체

아픈곳은 어디든 혈 순환장애가 있다,  
세균성이거나 기타 불치병이라는 난치이거나  
혈과 관계되지 않은 병은 없다,

근원은 혈 순환이다,

순환이 원만한 사람은  
질병이 없다,

말그대로 무병장수다,

이것을 믿지않는 것은  
우리가 기존 의학에 오랫동안 지배되어온 고정관념이다,

혈액순환!

어떻게 대처해야 할것인가!  
이것이 인류의 과제이자 난제이다,

음식과 운동과 호흡,  
지금은 웰빙시대이다,  
그만큼 우리의 주변환경이 엄청나게 변했다,  
말 그대로 오염투성이다,

음식과 공기,  
현대생활에서 오는 피로누적,이것인데  
어떻게 먹고 운동하고 어떻게 호흡해야 할것인가?  
길은 많아도 그렇게 쉽지 않은게 현실이다,

몸은 알아누어야 그때서야 깨닫게 되고  
완전히 고장이 나와 그제야 아차한다,  
인체는 완벽한 자동화 시스템이다.  
그걸 망가뜨리는 것은 주로 자신이다,

물론 선천성도 배재할수는 없겠으나  
후천적 요인이 훨씬 많다,

혈도는 동정맥이라는 큰 길이 있고  
모세혈이 있다,  
이것은 지구의 물길과도 흡사하다,

빛물이 맑아야 강물이 맑고  
강물이 맑아야 지하수가 맑다,  
지극히 간단한 이치이며  
당연한 귀결이다,

몸을 오염시키지 않아야 된다,  
알맞는 노동과 질서의 생체리듬을  
지켜야 한다,

몸은 마음 그릇이다,  
마음은 그릇의 컨트롤 박스다,  
마음이 고장나면  
몸이 결판이 나고  
몸이 고장이 나면  
마음은 사라지고 만다,

생각해보라!  
내 몸이 심각한 지경에 이르르면  
마음이 나약해 지지 않는가,  
그릇에 물이 새고 있음이다,

강건한 육체가 강건한 마음을 지니는 법이다,  
병약한 이가 어찌 강기를 지닐수 있겠는가,  
기운은 곧 마음이다,

구부러진 마음을 펴야만한다,  
비틀린 마음을 바로잡아야 한다,  
큰마음은 벼락이 떨어져도 흔들리지 않는다,  
그것을 천하 부동심이라 이른다,

착하고 악함을 일러 구부러지고 비틀림 이라고도 하나  
기운에서의 얘기는 다른 얘기다,

혈도와 혈액순환 그리고 맑은 혈!  
이것은 삼위일체다,  
좀더 비약하자면,  
혈은 마음이고 마음은 혈이다,  
라고 성립이 된다,

천하의 영웅호걸도 일단 혈액이 혼탁해지면  
그 장쾌한 기상이 꺾이고  
종내엔 생을 마감할수 밖에 없음이다,

# 41

병목풀기

병목 (瓶-) 을 알면 병목 (病-) 을 잡는다.

혈이 통과하는 혈도에도 복잡한 길목이 있는법이다,  
물이 흐르는 수로처럼  
흐르다 보면  
협곡이 있게 마련  
물길이 모이는 곳인데  
혈도 역시 이런 구간을 일컬어  
편의상 병목이라 부른다,

이런곳은 경험상으로 보면  
관절부위이거나 근육이 움직이는 부위에  
혈이 막히거나  
혈류의 흐름이 원만치 못한 곳이다,

이런곳을 찾아서  
풀어 주기만 해도  
다른 큰 고장이 아니라면  
통증이 잡히는데  
문제는 어떻게 찾느냐가 관건이다.

예를 들어 어깨통증  
즉 오십견이라 하자,  
목과 어깨사이의 견장이라면  
가장가까운 어깨의 관절을  
손가락으로 더듬어 만져보라,  
아마도 손끝에 혈전들이  
만져 지리라.

전문가라면 충분히 만져질수 있다,  
이것을 좌우 또는 가로세로로  
비틀고 꼬집어서 탁기(냉기)를 뽑아내고  
혈을 터주기만 해도 통증은 사라진다,

어깨부위가 통증이 있다면  
팔꿈치와 팔꿈치 안쪽 접히는 부위를  
약간 아래쪽으로 지나서  
양옆을 손끝으로 만져가며 잘 살펴보면  
틀림없이 가로로 걸쳐있는 혈전의 줄을 만지게 될것인데  
이것을 비틀어 풀기만 해도  
효과는 탁월하며  
팔은 팔목을  
손등이나 손바닥은 손가락을 풀어 주기만 해도  
되는데 이것은 역으로 말하면  
원근법으로 맨 아랫쪽 부터 풀어 나가면  
효과는 훨씬 좋은 결과가 올수도 있으며  
몸 하체도 이와 비슷한 원리로 혈도를 풀어 간다면  
틀림없이 좋은 효과를 볼것이며  
웬만한 통증은 자연치유법으로  
병의원의 신세를 지지않고도  
부작용 없이 자가치료만으로  
충분히 좋은 결과를 얻으리라 믿는다,

42

— 발병의 근본 —

혈은 에너지요  
몸은 대지라!

혈자리는 웅덩이니,  
연못이 흐름을 멈추면  
담긴물이 부패하여  
생물이 살수없으니  
물은 흐름으로  
산소를 얻고  
대지를 살리는지라,

만병은 혈이 막힘으로  
발병 하느니,

혈이 흐름을 멈춘은  
고여 있음이요  
고였음은 산소결핍으로  
혈이 응결되고  
응결된 혈은 악순환으로  
해당 장기에 에너지 공급이 끊어지니  
굵은 장기는 빈사( 굵어서 기절하거나 고사함 ) 에 들거나  
역할 수행에 무리가 생겨  
약한 병원균에도 견디지 못하고  
고장에 이르게 됨이라

전투에서 적에게 포위된 성을 구원하려면  
구원병을 증파해야거늘  
길이 막혀 병력을 보낼수 없다면  
공성은 적에게 함락되고 말것인데,  
고장난 장기에  
혈도가 막혀 에너지의 공급이 부족함은  
군사력이 부족함 같음이요,  
피부가 거칠거나 이혈 또는 손발의 상응점이 아프거나

붓는 현상을 보고도 이를 알수 있음으로  
이혈요법 또는 수지요법  
족심도로 간단한 질병은  
치유할수 있음이니  
혈의 흐름을 터주는 기혈타통의 원리에 근거함이라!

발병이란?

혈의순환이 원인이므로  
질병 예방은  
혈도의 교차점 또는 울혈자리를  
충분히 풀고 비워 내어  
병목구간을 해소하고  
각 장기마다 경락( 생체 에너지 통로 ) 을 통하여  
생체 에너지를 충분히 공급하고  
일반인은 뭉친혈을 시계방향으로 돌리며  
지압마사지로 풀거나 제거해줌으로  
흐름을 원활히 이루어야 할것이라,

복잡한듯 여겨지나

알고보면 쉽고 간단한 이치

유산소 운동 ( 걷기 달리기 줄넘기 ) 으로

피를 맑게 유지하는 일도

건강의 첩경이며

피를 맑게 해주는 한약재를 섭외 복용함도

건강을 지키는 비결이고

평소 스트레칭으로 구부러진 혈도를 펴줌도 바람직하며

인체도를 놓고 혈도를

익혀둬는 도움이 되리라!



43

— 손과 발 —

처음과 끝  
알파와 오메가  
우주는 시간도 없고  
공간도 없느니

우주는 곧  
나  
나는 곧 우주

나와 우주가 하나라

물꼬  
처음과 끝  
말초의 혈로를 열면  
육이 성하리요

말초의 혈로가 막히면  
만병이 성하리니  
끝과 처음  
건강의 단초라

손과 발  
얼굴과 귀  
곳마다 상응이요  
치유점이라

안팎을 차크라 해보라  
기운은 회전이니  
좌우 방향에 따라 모이고 흩느니  
차크라의 섭리라

상응에서 들이고  
상응에서 풀며  
상응에서 고치나니

원근법이라

모든질병의 근원이며  
치유의 근원이라

44

— 골 기 —

우주의 문  
백희와 용천  
시작과 끝  
문을 열면  
쏟아지는 폭포수  
생체 에너지!

생명의 기운  
흐르는 물줄기

기도(氣道)를 따라  
혈이 흐르고  
혈도(血道)를 따라  
근육이 지나고  
근육을 따라  
뼈가 존재 함이니  
골격은 인체의 본이요  
생체 에너지 의 보고(寶庫)라

45

— 월도 —

혈도?  
혈의 길!  
인체의 필수라.  
혈은 물이니  
물의 생명은 흐름이요  
혈도는 물길이라!

물꼬를 트라.  
모든 지병은 물길이 막힘이니  
흐르지 못하는 물은 죽은 생명이라!

임동맥!  
인체의 앞과 뒤 중심부를 흐르는 혈길  
기운의 대동맥이라!

임동맥은 모든 경락의 대천이며  
십이경락은 임동맥으로 타내리는  
지천이라!

경락은 혈도라!  
대천이 열리므로 지천이 열리나니  
혈도의 독은 피부라!

비만은 혈길이 막힘이요.  
모든 병의 근간은 혈의 흐름의 둔화며  
흐름의 둔화는 피부가 굳어졌음이며  
이는 수축이니  
주검으로 향하는 지름길이라

(피부 스트레칭)

세포?

피부에 핵!

피부는 혈행으로 맑고 깨끗하고  
아름다움을 유지함이니  
피부가 곱다함은 혈행이 왕성함ियो  
이는 젊음의 척도라!

팽창은 생장이고 수축은 주검이라!  
피부를 열라!  
스트레칭은 피부를 살리는 첩경이며  
피부의 핵은  
모세혈관을 따라 흐르는 혈로써 생장함이니  
생명의 보전과 질병으로 부터  
생명을 지키는 세포조직의 근간이라!

임동맥과 십이경락을 따라  
피부를 좌우상하로 스트레칭 하라!  
간단히 병의 뿌리를 뽑아내는 이치이며  
건강의 큰 비결이니  
만병의 근원을 제함이라!

모름지기 병이라 하는 칭하는 이는  
이를 간과 할수 없음이라!  
이를 모르고는 병의 근원을 꿰뚫을수 없고  
꽤한 치료를 기대할수 없으니  
도저히 명의라 할수 없음이라!



# 46

— 병목풀기 —

경제를 알면 돈이 보이고  
길목을 알면 돈을 잡는다,  
흔한 이야기처럼,

혈도를 알면  
병이 보이고

혈목을 알면  
병을 제압한다,

혈목은 병목이다.

십중팔구는 관절이 부위가 병목인데  
손가락으로 여기저기 관절을 눌러보면  
아픈곳이 있고  
바로 이곳이 주병목이다,

이것이 소위 한방에서 말하는,  
痛하면 通하지 아니하고 通하면 痛하지 아니한다,  
라는 것을 말함이다,

통증은,  
이 병목구간을 찾아서  
구부러지고 막힌 혈길을 펴주면 된다,

좌우 아래위 로 근육의 결을 따라  
피부를 펴듯이 스트레칭을 해주고  
손가락으로 아픈곳을 자세히 눌러보며  
살펴서 감각을 느껴보면  
뭉클뭉클하게 잡히는 것이 있는데  
이것이 혈행이 떨어지는 구간에  
뭉쳐있는 울혈이거나  
울혈보다 심한 혈전들이 뭉쳐 있는 것이므로

피부를 펴듯이  
울혈을 밀고 당겨서  
근육의 결을 따라  
손가락 끝으로  
좌우 상하로 잡아 당기거나  
주로 아래쪽으로 밀어서  
스트레칭을 하여  
혈도를 풀어주고  
막힌 탁기를 밖으로 내보내고  
맑은 기를 운기하여  
산소공급을 원활하게 해주고  
림프관으로 피를 돌려  
울혈을 걸러주어  
혈행을 원만케 해주므로 병목을 풀고  
통증을 제하는 것이다,

"통하면 통하고 통하면 통하지 아니한다"

이는,  
눌러서 아픈곳은 혈이 통하지 아니하고  
눌러서 아프지 않은곳은 혈이 통하고 있다는 것이다,

# 47

— 병의 실체 (2) —

지천은 대지의 근본이라!  
지천이 열리지 않고는  
풀포기 하나 살수 없나니  
대지는 주검이라!

손끝  
발끝도 이와 같나니  
손발가락 끝은 기의 샘이라!

의념을 끝에 두라  
지천이 열리나니  
끝이 열리면  
손가락이 열리고  
손가락 다음은  
손등과 손바닥이 열리고  
그다음은  
손목이 열리고  
손목 다음은  
팔이 열리고  
팔 다음 팔꿈치  
다음은 팔 어깨 손 등과 가슴 .....

아래쪽도 이와 같나니  
발 끝에서 차근차근 시작하고  
순서는 위와 같음이니

이치는 이러하거니와  
피부를 유념해보면  
피부는 거미줄 정맥이니  
자세히 살펴보건데  
혈도를 따라 손끝의 감각을 세워 만져보면  
울혈과 혈전이 잡히는데,

병목구간이나

혈도의 모듬하는곳이나  
중간중간 점검을 하다 보면  
다른곳에 비해 멥특하게 잡히는  
혈전을 느끼게 되는데

이를 손가락으로  
쥐어 짜듯이 누르고 비틀어서  
혈전을 아래로 훑듯이 긁어내려 흘려보내거나  
부항요법으로  
제거 하여 혈도를 열어  
오십견의 어깨결림  
허리 통증  
목  
머리  
가슴답답  
등결림등  
동맥경화의 원인을 제할수 있나니,  
모든 지병의 근간은 혈전의 누적이며  
혈전의 누적은 만병의 근원이 됨이라!

피부는 나무로 치면  
속껍질과 같고  
겉은 나무의 옷으로치고  
껍질을 벗겨내면  
나무가 말라 죽음과 같음이라!  
피부는 만병의 거울이요  
건강의 상징이며  
생명의 근간이라!

비만은 지방이라  
지방은 과영양이니  
불필요 에너지라  
팽배한 비만은 노폐물이니  
노폐물은 혼탁한 기요  
탁기는 흐르지 않음이니  
흐르지 않는 기는 모세혈관을 차단하여  
비만의 악순환이요  
병의 원인이 됨이라

스트레칭과 뿌리는 운동

채소 식이요법으로 풀어야 함이니

이를 풀지 않고는 건강을 기대하기는 어려움이라!

식이요법은

채소와

보리밥 을 즐겨먹고

여의치 않을시는

채소를 찬으로향여

밥을 찬먹듯 하고

찬을 밥먹듯 향여

양을 반대로 정하여 먹음으로써

건강을 상치 않으며

유산소 운동으로(많이 걷기 와 달리기)

지방질을 분해 비만을 제 할수 있음이라!

# 48

— 병의 실체 —

우주는 생각이요  
생각은 물질이니  
물질은 마음의 산물이라!

육신은 마음에서 왔으니  
생각이 지배자라!

생각은 기운이요  
기운은 몸이요  
몸은 물이라  
감힌 물은 상함이라

생각이 정갈치 않음은  
기운이 맑지 못하나니  
탁한 기운은  
몸이 상함이라

49

— 팔꿈치 —

팔꿈치가 막히면 어깨가 걸린다,  
흔히 오십견이라 불리는 어깨걸림은 십중팔구 팔꿈치가 막혀서 온다.  
팔꿈치는 무릎관절다음으로 큰 관절이고  
관절은 병목구간이다,

관절을 안팎으로 꺾꺾눌러 보면 거개가 심한 통증을 느끼는데  
보통은 급소라서 아픈것인줄 착각을 하게된다.  
눌러 아픈곳은 급소 여부를 떠나 일단 막힌곳으로 보면 된다,  
특히 안쪽 팔꿈치가 걸리면  
어깨전반에 걸쳐 심한 통증을 일으키고  
심지어는 잠을 설치정도로 걸리거나 시리거나 저리게 된다

먼저 안쪽 팔꿈치를 바깥쪽으로 꼬집듯이 엄지와 검지로  
피부 스트레칭을 하여 풀고  
엄지손가락으로 팔꿈치 안쪽 중심부를 꼭 눌러보면  
심한 경우 붉은 근육가닥 이 집히는데  
이곳을 손방향으로 지긋이 밀어 내듯이 아래쪽으로 짜내려주면  
혈도는 열리게 되어 있다.

안쪽 혈도를 이런식으로 시간을 두고 천천히 풀어내고  
다시 팔꿈치 좌우바깥쪽을 향해 피부스트레칭을 하며  
계속해서 풀어주고  
다시 반대편을 바깥쪽을 그런식으로 풀어 놓으면  
이십수년된 어깨 통증 까지도 말끔히 가시게 된다.

안쪽 팔꿈치를 풀어도 시원치 않을 경우엔  
팔꿈치 바깥부분을 다시 이곳저곳 고루 눌러보아서 압통점이 있으면  
그곳을 팔 아래쪽으로 밀어내듯이 누르고 스트레칭을 해주면  
어깨는 거개가 간단히 치료가 된다.

결들여 팔뚝 위아래 부위를 비틀고 훑어서 팔뚝에 고여있는 울혈들을 아래쪽으로 훑어 내리면  
금상첨화이고  
견갑골 또는 경추와 연결된 근육도 뼈를 따라

팔 아래쪽으로 훑어 주면  
어깨결림은 손쉽게 잡힌다,

어깨결림은 별도로 서술 것이므로 이 장에서 는 여기까지만 다루기로 한다.

# 50

— 대퇴부 풀기 2 —

대퇴부는 인체의 가장 큰 기둥이 되는 곳으로  
허리통증도 거개는 대퇴부에서 시작되며  
종래엔 허리수술까지도 고려하게되는 허리와 밀접한 자리다,  
대퇴부 막힘은 허리 통증과 무릎관절의 이상으로 나타나게 되는데  
정작 대퇴부가 막힘을 간과 하는 경우가 흔하다,

그만큼 대퇴부는 튼튼한 근육질로 이루어져 있어  
직접적으로 대퇴부의 중요성을 잊고  
무릎이나 허리등 통증을 느끼는 곳에만 신경을 쓰는 경향이 많다,

대퇴부를 풀면 허리 고관절과 무릎이 풀린다  
무릎통증도 거개는 대퇴부로 부터 온다,  
대퇴부는 서경부에서 무릎위까지를 대퇴부라 이르고  
이를 풀어야 허리와 고관절  
무릎이 원활한 기능을 수행할수 있다

자세는 환자를 옆으로 높이고  
한쪽 다리는 쪽 뻗게 하고  
다른 한쪽다리는 무릎을 구부려 구십도 각을 이루게 한다음  
앞쪽에 서  
구부린 다리 밑과 위로 번갈아 가며  
팔을 넣어  
대퇴부를 감싸쥐다음 한손으로 위쪽에 손을 얹고  
다른 한손을 이용하여  
밑으로 팔을 뻗어 대퇴부를 감싸 쥐듯이 하여  
강한 압박을 넣으며 시술자의 몸 앞으로 당기듯 비틀어 스트레칭을 해주면 된다

이때 손가락으로 피부의 모세혈을 잡아당기면서  
손가락에 잡히는 굵은 혈도가 감지되면  
바로 이것이 막힌 혈도로써  
정맥혈이 막혀  
혈도에 압력이 걸렸으며  
이 혈도를 손가락으로 잡아 당기면서 짝악 펼치듯이 풀면  
정도에 "따라,

복부와 허리에 걸쳐 있던 서늘하고 칙칙한 독소들이  
한꺼번에 몰려내려오는 것이  
손과 팔에 감지가 된다.

이를 개의치 말고  
계속반복작업으로 피부스트레칭을 해주면  
쉽게 풀린다  
요령은 근육전체를 비틀때는 웬만한 압박도 가능하나  
피부스트레칭은 부드럽고 유연하게 하는 것이 좋으며  
물론 여성은 남성에 비해 팔길이나  
힘이 부족하기 때문에 시전하기가 남성에 비해 떨어지는 경향이 있으나  
여러번 하다보면 익숙해져서 요령이 터득되고  
남성못지 않게 시전할수 있다,  
부위는 서경부에서 부터 무릎관절 바로 위까지 이며  
몇차례 시전만해도 웬만한 허리통증과 무릎관절의 통증은 쉽게  
잡힌다,

여기에서 주의할점은 피시술자로 하여금 심하게 아프면 아프다는 신호를 하도록 하는데  
대퇴부는 강한압박으로 풀기 때문에  
모세혈이 간혹 손상될수도 있으므로  
만에하나 있을 부작용을 없도록 하는 것이며  
손가락에 잡히는 것은 붉은 혈도인데  
이 혈도를 풀때엔  
완전히 퍼질때까지 스트레칭 하는 손가락을 풀지 말아야 한다,

너무심한 통증이나 피부가 접히면서 받는 통증등도 있으니  
피시술자로 하여금 아프지 않고 편하게 시술함이 옳고  
과격한 스트레칭 보다는 서서히 피부혈도를 당겨서  
무리없이 시전할것이며  
풀리는 도중에 멈추게 되면 효과는 반감되고  
피시술자는 그 효과를 크게 느끼지 못하게 되어 불신만 사게 된다,

누구나 허리통증이 무릎관절에 이상이 있으면  
자신이 자기몸을 스스로 시전이 가능하며  
타인의 도움을 받으면 더욱 효과적이다.



# 51

— 혈도의 원리 —

혈도 풀기의 원리는 스트레칭 이다.  
따라서 스트레칭 요법을 병행하여  
혈풀기를 시술하면 탁월한 효과를 본다.  
거개의 혈도는 근육을 따라 지나가며  
혈도가 막히면 근육이 굳고  
심하면 신경에 영향을 주어 근육통이 따른다,  
스트레칭은 손과 발을 이용하여  
근육을 스트레칭 하면서  
혈도를 집어 나가면  
울혈이나 혈전이 뭉쳐 있는곳은 감지되는데  
팽팽한 근육의 결을 따라 가며  
세로 혹은 가로로 피부를 지긋이 밀거나 당기면 막힌 혈도가 풀려 나간다.

일반적으로 머리부분이나 손바닥 발바닥 은 스트레칭이 난이 하지만  
이역시도 손가락과 발가락을 이용하면  
손바닥과 발바닥의 상응혈도 풀수가 있다.

따라서 대퇴부와 팔뚝 등과 가슴등은 스트레칭 만으로도 혈도가 열리며  
맛사지를 함께 해주면 좋은 혈돌기에 효과를 봄은 물론이고  
이런 부위들은 장기와 연결되어 있어서  
굳어진 신체 어느부위든간에 막힌혈 한군데라도 온전히 열면  
그 상응 장기가 열리는 이중의 효과를 얻는다.

일테면 유혈을 풀면 그에 해당되는 장기가 열리고  
대퇴부를 풀면 위 담 방 비 간 신 의 경락이 열리며  
오랜 지병들이 자연스레 원상회복 되는 일거양득의 효과를 본다.

스트레칭 요법은 원리만 알면 간단하다.  
피부는 모세혈관이며  
신경이 거미줄처럼 얽혀있는 신의 통로이고  
정신은 기가 되므로 기운의 통로이므로  
인체의 전기줄이고  
혈이 흐르는 혈로이며

상응점이 반응하는 상응점이기도 한데  
인체는 신체장기 어느곳이든 문제가 생기면  
모든 상응점에 나타나 계속 이를 전달하는 하지만  
정작 본인은 인체의 반응을 무시해버리거나  
이를 간과하고  
피부와 근육의 끈임없는 신호에도  
깊은 병에 이르도록  
그냥 넘기는 된다.  
혈도는 원리만 알면 방법은 그리 어렵지 않다.

이치는 단순 명료하다.

정맥은 심장쪽으로 동맥은 말초쪽으로  
가로세로 상하로 당기고 밀고 비비고 누르고 쓸어주는 것인데  
이는 경락이나 마사지 또는 카이로프랙틱(접골) 어느 방법이든이 자연치료의 기법은 다르나  
크게보면 원리는 같다.

지치료 시 제독공은 기치료의 핵심이며  
전신 스트레칭을 한후 불수회춘을 이용하여 제독을 하면  
전신기혈이 왕성해져지므로  
탁월하게 제독이 이루어짐을 알수가 있다.

52

— 손풀기 2 —

손을 풀면 어깨가 풀리고  
막힌 장기가 뚫린다.

손풀기는 팔목부터 푼다,  
팔목을 꺾틀어 쥐고 강한 압박으로 좌우로 번갈아 가며  
피부를 쥐어 짜듯이 좌우로 여러차례 비틀어서  
팔목을 통과하는 큰 혈도부터 푼다음  
손바닥 이 시작되는 부위를 엄지손가락을 이용하여  
꼭꼭 눌러보면 압통점이 잡히는데 이곳을 엄지를 이용하여  
적당한 압박을 가해 시계방향으로 돌려가며 누르고 비벼서 고루풀면  
하복부가 열리게 되어  
변비를 치료하고  
신장방광 과 불임치료도 병행되며  
복부 비만을 치료한다,

손바닥은 손등쪽과 병행해서 푸는데  
손등쪽 첫마디 검지와 중지사이를 손가락으로 눌러보면  
거개는 심한 통증을 느끼게 되는데  
이는 손의 림프관이 막힌것으로 보면 되고  
반대편 엄지를 손바닥 검지 중지 사이에 대고  
나머지 네개의 손가락으로  
손등쪽 검지 중지 사이를 강하게 벌리듯이 누르고  
적당한 압박을 가하며  
손등 쪽 손가락과 손가락 사이  
즉 손등뼈 사이의 림프관을  
손가락 쪽으로 훑듯이 쓸어내기를 여러차례 반복하여  
림프관을 풀어주고  
나머지도 차례대로 중지장지사이 장지새지사이의 림프관도 이같은 방법으로 풀면 된다

이렇게 림프관 풀기가 끝나면  
함곡을 푸는데  
함곡은 엄지와 검지사이를 함곡이라 하고  
이곳은 엄지 손가락 과 검지손가락

두개의 손가락 밑을 따라가며  
손끝 손톱을 이용하여  
강하고 깊숙히 압박을 가하며 여러차례 반복 풀기를 해주고  
나머지 엄지바깥과 새지 바깥 손등뼈 밑을 후벼파듯이 풀어  
손가락 뼈와 뼈사이에 들러붙은 혈전을 완전히 제거해 준다

시전시에 피시술자가 심한 통증을 호소하는 경우가 많은데  
이는 오랫동안 방치했던 림프관을 풀게되면  
거개는 심한 통증을 느끼는 것이 보통인데  
이를 개의치 말고 작업을 반복하다 보면  
어느새 통증은 사라지고  
피시술자는 아프던 어깨와 장부가 시원해짐을 느끼게 된다.

다음으로 양손가락을 이용  
피시술자의 엄지와 새지를 양손으로 쥐고  
엄지를 손등쪽에 대고 네개의 손톱으로 꺾꺾눌러가며  
다섯손가락을 차례대로 강한압박으로 눌러가며 풀어주고  
다섯손가락끝을 하나하나 꺾꺾눌러  
손끝에 잡히는 혈전들을 터트려 풀어주면  
모든장기와 어깨결림이 신통하게 풀린다.

53

목디스크

## 뒷목이?...혈압 말고 목디스크 아닐까

머니워크 | 고도일 고도일병원장 | 입력 2010.12.18 12:40 | 누가 봤을까? [50대 여성, 서울](#)

 PDF로 발행할 수 없는 형식입니다.

### [[머니워크]의사들이 쓰는 건강리포트]

기온이 떨어지면 숨어 있던 질병들이 고개를 들거나 악화되는 경향이 있다. 우리 몸의 면역력이 크게 떨어지기 때문이다. 하지만 약간 빠근한 걸 넘어 통증이 느껴지는 정도라면 건강상태를 체크해 봐야 한다. 통증은 내 몸에 이상이 있다는 신호다.

몸에 이상 신호가 왔는데도 '괜찮아지겠지'하고 그냥 넘기거나, 다른 병명으로 착각해 통증을 방치하면 질병을 악화시킬 수도 있다. 헛갈리기 쉬워 큰병을 초래할지도 모르는 목, 어깨, 허리 통증에 대해 알아본다.

### 겨울철 손저림 알고 보니 목디스크

차가운 바람이 불어오는 겨울이 다가오면 손발이 저리고 차다는 사람들을 많이 볼 수 있다. 이런 경우 추운 날씨로 인해 혈액순환이 잘 이뤄지지 않기 때문이라고 생각해 무심코 넘겨버린다. 하지만 손발의 저림이 지속되고 어깨와 목에 통증이 느껴진다면 목디스크를 의심해 볼 수 있다.

수족냉증으로 인한 손저림은 자율신경의 **교감신경**이 지나치게 긴장하면 나타날 수 있다. 말초 혈관이 수축돼 혈액순환이 원활하지 못해 손발이 차가워지고 손저림 증상이 나타난다. 이는 스트레스를 많이 받거나 쉽게 긴장하는 성격의 사람들에게서 주로 나타난다.

반면 같은 손저림이라도 목이 뻣뻣해지고 뒷목이 아프며 어깨가 저리는 증상이 있다가 손에 전기가 오듯 찌릿찌릿 저리면 목디스크를 의심해 봐야 한다.

목디스크라고 부르는 경추수핵탈출증은 경추 뼈와 뼈 사이에 있는 추간판(디스크) 내부의 수핵이 빠져 나와서 신경근 또는 척수를 누르는 질환이다. 경추에서 뺏어 나온 신경가지들이 어깨를 거쳐 팔로 연결되기 때문에 뒷목이 빠근하고 쑤시는 증상부터 어깨와 팔이 아프고 저린 증상까지 다양한 증상이 나타날 수 있다. 여기서 더 진행되면 목을 움직일 때마다 어깨와 팔이 심하게 저리고 손가락까지 시리고 저린 증상이 나타나며, 손과 팔에 힘이 빠지고 감각도 무뎀진다. 치료가 늦어질 경우 중추신경인 척수가 눌러 인체 일부나 전체에 마비가 올 수 있다.

손저림이 나타날 때 목디스크인지 알 수 있는 여부는 다음과 같다. 고개를 앞으로 숙이려 할 때 잘 숙여지지 않거나 뒷목이 심하게 당길 때, 고개를 뒤로 젖힐 때 어깨와 팔, 손이 저리다면 목디스크를 의심해볼 수 있다.

목디스크를 예방하기 위해서는 평소 생활습관이 중요하다. 의자에 앉을 때 허리는 곧게 펴고, 턱은 가슴 쪽으로 당겨 반듯한 자세로 앉는다. 1시간에 10분은 휴식을 취하고 간단한 목스트레칭을 해준다.



어깨 통증은 오십견? [회전근개 파열](#)이 더 많아

어깨 통증이 나타나면 대부분은 자신의 병명을 '오십견'이라고 쉽게 생각한다. 하지만 어깨 통증이 있다고 해서 오십견으로 단정하는 것은 좋지 않다. 오십견이란 이름이 50대에 잘 생긴다 해서 붙여진 이름은 맞지

만 실제 중년에서 발생하는 어깨 통증의 3분의 2 정도는 회전근개 파열이 원인이 된다.

회전근개 파열은 어깨를 들고 돌리는 회전근개라는 힘줄이 반복적으로 충격을 받거나 닳아서 찢어지는 질환이다. 나이든 사람은 반복된 충격이나 마모에 의해, 젊은 사람은 감당할 수 있는 범위를 넘어 무리한 힘을 쓰다가 발생한다. 배드민턴, 테니스, [웨이트트레이닝](#) 같은 운동뿐만 아니라 골프처럼 가벼운 운동도 40대 이후에는 회전근개 파열을 초래할 수 있다. 나이가 젊더라도 평소 운동량이 부족하다면 손상의 위험이 높다.

증상은 주로 어깨 통증으로 나타난다. 통증은 밤에 심해지며 팔의 움직임과 상관없이 오는 경우가 많다. 증상이 계속되면 점차 팔과 어깨를 움직이기가 힘들어지고, 심하면 어깨관절을 쓸 수 없게 된다. 수개월 이상 어깨 통증이 지속되는 경우, 어깨를 움직이면 통증이 생기는 경우, 어깨 통증 때문에 잠을 자기 어려운 경우 회전근개 파열을 의심해 볼 수 있다.

팔의 운동이 제한되며 통증으로 밤에 잠을 못 이루는 등 증상이 오십견과 비슷해 두 질환을 혼동하는 경우가 많다. 하지만 오십견은 어깨가 굳어져서 팔을 올리려고 해도 올라가지 않는 반면 회전근개 파열은 팔을 올릴 때 통증이 있다가 완전히 올리면 통증이 사라지기도 한다. 또 오십견은 일정시간이 지나면 증상이 호전되기도 하는 반면 회전근개 파열의 경우 치료하지 않고 방치하게 되면 끊어진 힘줄이 계속 말려들어 가 팔을 못 쓰게 될 수도 있다.

회전근개 파열을 예방하기 위해서는 평소 어깨근육을 튼튼하게 해주는 것이 좋다. 스트레칭으로 어깨 근육을 풀어주는 것도 중요하다.

## 허리디스크라고 생각하기 쉬운 [척추관협착증](#)

중년의 허리를 괴롭히는 척추 질환에는 허리디스크와 척추관협착증이 있다. 이 두 질환은 비슷한 증상이 나타나기도 하고 중년 이후에는 같이 오는 경우도 많아 구분이 쉽지 않다.

허리디스크는 척추의 섬유륜이 파열돼 수핵의 일부가 정상적인 위치를 벗어나 신경근을 압박하면서 생기는 질환이다. 척추의 움직임이 심한 운동이나 무거운 물건을 들어 올리는 동작, 추락이나 넘어짐, 갑작스러운 자세 변경 등으로도 발생할 수 있다.

척추관협착증은 척추뼈 뒤에 존재하는 척추신경이 지나가는 통로인 '척추관'이 좁아지는 질환이다. 통로가 좁아져 신경을 압박하거나 염증이 생기면서 엉치나 다리에 통증을 느끼게 되는 것. 척추관이 좁아지는 이유는 대부분 나이가 들면서 노화현상으로 디스크가 퇴행하고 척추관 주변의 인대와 관절이 두꺼워지기 때문이다.

척추관협착증은 허리디스크와 증상이 비슷해 오인되는 경우가 많은데, 척추관협착증의 전형적인 증상은 걸을 때 엉치나 다리에 통증이 심해 오래 걷지 못하고 걷다가 허리를 구부리거나 앉으면 통증이 줄어들지만 다시 걸으면 통증이 또 시작되는 것이다. 또 밤에 종아리가 많이 아프고 엉치나 허벅지, 발끝이 저리거나 아픈 증상에 시달리기도 한다.

허리디스크와 척추관협착증을 구별할 수 있는 가장 큰 특징은 누워서 다리를 들어 올렸을 때 통증의 유무. 허리디스크가 있으면 통증으로 다리가 잘 올라가지 않지만, 척추관협착증의 경우 별다른 어려움 없이 다리를 올릴 수 있다. 하지만 확진을 위해서는 단순 [방사선 검사](#)와 MRI([자기공명영상](#)) 검사 등을 시행해야 한다.

척추관협착증은 노화로 인해 신경관 자체가 좁아지는 병이기 때문에 시간이 지날수록 점점 상태가 악화된다. 오래 방치하면 척추관이 좁아져 하반신 마비에 이를 수도 있기 때문에 초기에 발견해 치료하는 것이 중요하다.

54

— 무릎관절 —

무릎관절은 모든장기의 경락소통로인 동시에 척추의 교통로다,  
특히 무릎안쪽 관절부위는 각종 압을 일으키는 탁기의 저장고 역할을 하는  
매우 중요한 생명선 의 요충이다,  
무릎안쪽 관절부위가 부풀어 있다면 이는 십중팔구 복부비만증이 걸려있거나  
양쪽허리 통증을 수반하게 된다,

무릎풀기는,  
의자에 앉은 자세로 90도 각도로 무릎을 구부린 상태로 안쪽무릎관절을 주먹으로 통통치듯 두드려  
뭉친 혈 풀기의 예비동작을 취한다음 다섯손가락으로  
꼬집어 튕기듯이 움켜서 5~6회 피부근육을 자극한다음  
마장요법과 불수회춘을 시전하고  
신선일파조로 병기를 뽑아낸다,

건강한 사람도 거개는 엄청난 양의 탁기가 이곳에 고여 있으므로  
축축히 겉옷이 젖도록 습이 빠짐을 느끼게 되면 즉시  
발목의 주변을 생기요법을 이용하여  
나무로 된 머리빗이나 자동차 키등  
기구를 이용하여 피부표면을 자극하듯 긁어만 주어도 잘풀리므로  
강압을 피해 적당히 문질러만 주어도 발목을 비교적 손쉽게 풀린다,

그런다음 마장요법과 불수회춘을 약 5분정도만 시전해도 무릎관절은 거의 95% 가까이 풀어지고  
옆구리와 대장이 신기하게 풀리면서  
허리통증이 사라지고 소화기 가 시원하게 뚫리게 된다,  
이때쯤 발가락 쪽으로 시리도록 냉기가 빠져 나가며  
환자는 허리와 장이 시원한 느낌을 느끼게 될것이다,

웬만한 허리통증이나 위장병 간기능 저하는 이시술만으로 거개 회복가능한 절묘한 시술법이다,  
매일 한두차례 반복하여 무릎양쪽 좌우 관절을 일주일정도만 시술하여 주면  
환자는 무릎통증이나 허리통증 외에도 여러 장기의 질병에서 쾌유를 누릴 것이다,



55

— 척추 —

허리는 척추와 요추의 대명사 다,  
허리는 요추는 골반 에 연결된 등뼈이고 척추는 요추에 연결되어 있다,  
허리는 인체에 있는 관절중 제일큰 관절로  
상체와 하체를 잇는 부분으로써  
한마디로 제일큰 병목 구간인 셈이다,

허리의 중요성은 재론할 필요도 없이  
생명의 절반이라 해도 과언이 아닐정도로 중요한 곳이고  
허리가 마비가 된다면 일상은 말할수 없이 불편한 나날이 될수 없는 것이다,

누차 거론 했거니와 인체는 물이다,  
따라서 물의 관리가 건강의 첩경이고  
상하로 연결된 골반 관절은 물흐름의 병목구간중에 제일큰 곳이다,

허리가 아프면 다리가 아프고 다리가 아프면 허리를 의심한다.  
허리가 아프면 어깨가 결리고 어깨가 결리면 허리를 의심한다.

모든 장기의 지병 또한 예외가 될수 없으며  
비위간담심소폐대장에 이르기 까지  
거개가 허리로 부터 병은 시작된다라 해도 과언이 아니며  
특히 대장은 허리와 직관되어 있어서  
허리를 풀면 웬만한 고질적 변비는 즉시 풀리게 되어  
허리혈을 풀음과 동시에 시원한 용변을 보는 경우는 흔한 현상이고  
심지어 위장 간장 등 현대병의 모든 질병도 거개는 허리로 부터 유발되는 것임을  
필자는 다년간의 경험에서 그 실체에 주목 하게 되었다.

허리통증,  
어떻게 해결할것인가,  
허리통증의 시작은 허리에 걸린 스트레스(gas) 가 원인인 경우가 대부분이다.  
이 스트레스를 제거해주기만 하면 통증은 자연스레 사라지고  
복부와 허리 어깨 다리까지도 한결 가벼워짐을 느끼게 된다,

허리의 맥점은 대퇴부와 고관절이 만나는 근육이다,

옆구리에서 서경부와 만나는 고관절의 처음자리  
부언하면 옆구리에 있는 고관절의 맨윗부분을 양 엄지손가락을 세워  
위에서 아래도 지긋이 눌러보면 고관절뼈가 걸리는데  
그곳을 눌러서 아프다면 그곳 모세혈이 막혔다고 보면 되고  
이곳을 지긋이 누르거나 마사지 하듯 시계방향으로 돌리며 문지르면  
혈이 풀리고 장이 열린다.

다음으로 서경부 시작점까지 풀어 내리다 보면  
서경부의 첫번째 부위를 손가락으로 눌러보면  
두툼한 혈이 뭉쳐 있고  
그곳을 위쪽으로 꼬집어 당기듯 압박하여 밀쳐 올리며  
모세혈을 풀어주고  
옆구리 아래쪽으로 내려가려가다 보면  
두툼하게 대퇴부 옆에 근육처럼 뭉툭하게 돌출된 부위가 손에 잡히고  
그곳을 손가락으로 눌러보고 역시 통증을 느낀다면  
그 부위도 단단히 막혀 있는 것이므로  
이 역시 좌우상하로 압박하듯 시계방향으로 돌려가며  
풀어주게 되면 허리통증은 잡히게 된다,

마지막으로 미추에서 요추를 따라 올라가며 척추매디마다 좌우로 경직된 근육을 풀며  
경추까지 각매디마다 걸려있는 혈관을 두개의 엄지손가락으로 쭈욱 훑듯이 풀어 올라가고  
다시 경추에서 미추까지 풀어내리오기를 두세번 반복해주면  
그야말로 허리에 걸려있는 모든 혈도는 말끔히 풀리고  
이 동작을 이삼일 간격으로 이를 풀어내면 척추병은 씻은듯 사라지고  
각장기마다 걸려있는 웬만한 독소는 모두 배출이 된다,

(이 생기법은 고급 기법이므로 초보자는 참고 하시기 바랍니다)

56

— 척추풀기 —

여기에서 척추는 등뼈를 총칭하는 것이고  
기맥은 독맥을 일컬으며  
뼈로는 경추 흉추 척추 요추 의 등뼈 34개를 이르는 것이며  
氣로는 우주의 기를 받아 들이는 에너지의 소통로인 동시에  
엄청난 양의 기를 저장하고 있는 에너지의 보고이며  
각 추골마다 해당장기와 직접적으로 연결되어 있는 에너지 저장탱크다,  
만약 오장육부 어느곳 하나라도 병증이 있을시에는 해당 추골을 누르면  
병의 강중에 따라 그 해당추골은 통증을 유발하게 되는데  
이는 바로 해당장기로 통하는 기의 관문이 막혀 있다는 증거이기도 하다,

임독맥을 푸는 것은 생기공의 정수다,  
모든 혈자리와 경락을 다 풀고도 임독맥을 풀지 않으면  
효과가 반감된다 해도 과언이 아닐정도로 중요한 위치를 차지하는 것이 임독맥 풀기다,

먼저 피시술자를 엎드려 누운자세로 등뼈를 요추(미골)에서 부터  
위로 경추(뒷머리 밑) 까지 두 개의 엄지 손가락으로 훑듯이 밀어 올리며  
추골에 붙어 있는 피부에 혈전이나 울혈의 정도를 측정한다.  
이때 통증이 심한 곳은 그곳의 해당장기가 심한 병증에 시달리고 있다고 보면 된다.

그런다음 수도(오른손 새지쪽 옆면)를 이용하여  
경추에서 부터 미추에 이르기 까지 통통통 하고 각등뼈마다 일일이 3회정도를 두드리며  
위에서 아래로 3~4차례 두들겨서  
뼈와 혈도에 미리 신호를 보내어  
혈이 움직일 준비를 하도록 준비작업을 한다음  
우측 중지와 장지 두개를 경추(목뼈)에 올려 놓고  
그 위에 왼손의 중지와 장지를 겹쳐 올려놓고  
적당한 압박을 가하며  
경추부터 미추까지 좌에서 우로 회전하면서  
손가락으로 등혈을 위로부터 아래로 천천히 풀어 내리는데  
이동작은 본격적으로 추골을 풀기전에 사전 정지작업을 하는 것이다.  
이정도로 사전 정지작업으로 시술만 하여도  
피시술자는 엄청난 양의 에너지가 몸안으로 흡수되므로  
등이 시원하고 온몸이 가벼워지는 느낌을 갖게 되는 것으로

등판의 모든혈이 활발하게 움직여  
피시술자의 병증의 정도에 따라  
아주 좋은 효과를 보게 되며  
가족중에 이런류의 생기공 마사지 만으로도 건강을 회복할수 있는  
아주 간편한 효과 만점의 **5분 기공마사지**를 하게 되는 것이다.

그다음으로 다시 우측손 옆 수도를 이용하거나 열손가락으로 두드리는 점혈 수법이나  
또는 손바닥으로 등전체를 탕탕탕 안마 하듯 기분좋게 두드려서  
등혈전체를 움직이도록 해주고 양옆 갈빗대쪽으로  
다섯손가락을 이용하여 옆구리까지  
짜악짜 피부를 펼쳐주는 시술을 서너차례 한다음  
미추로 부터 경추로 우측 두개의 중지장지 손가락을 이용하여  
통증이 있는 부위는 먼저 좌에서 우로 압박회전으로 풀어 준다.

그리고 세번째는 본작업으로

**좌우 엄지첫째 손가락 매디를 이용하여**  
**미추에서 시작하여 경추로**  
**적당한 압박을 가하며 천천히 밀어 올린다.**

피시술자는 이때 통증을 느끼기도 하고  
시원한 감도 느끼는데  
이를 일컬어 거부할수 통증이라 한다,

이때 주의 할점은 혈이 풀리는 느낌을 손가락 느껴가며  
등뼈 좌우로 피부에 걸쳐 있는 울혈을 양옆으로 밀어서 펼쳐내며  
피시술자가 편안하도록 최대한 배려를 하며  
시술을 하는 것이 중요하다.

너무 강한 압박을 하게되면 모세혈이 손상되는 경우도 있으므로 주의해서  
강약을 조절하며 시술하는 것이 중요하다.

이렇게 밀어 올리는 동작을 반복하다 보면 통증이 심한 부위는 처음에는 견딜수 없도록 아프다가도  
두번째 세번째 거듭 시술을 반복할수록 통증은 점점 미약해 지다가 나중엔 그 마져 완전히 사라지게 된다.  
마지막으로 시술을 마감하기 전에는 다시 반대로 경추에서 미추로 역시술을 해주는데  
이것은 정맥은 심장을 향해 흐르는 이치이므로 좌우 위아래로 충분히 피부스트레칭을 해서  
고여있는 울혈을 완전히 펼쳐서 흐르도록 하는데 목적이 있는 것이다.

마지막으로 끝맺음 아래에서 위로 밀어 올리고  
기공수련자는 마장요법과 불수회춘을 시전하면 금상첨화가 된다.

시술하는 동안에도 피시술자는 시원한 느낌이 들게 되는데  
상태가 매우 안좋은 경우엔 시원한 느낌이 배가 될것인데  
이는 그만큼 추골에 냉기또는 사기가 많이 모여 있었다는 것이고  
사기는 혈을 풀면 말초신경이나 피부를 통하여 배출되기 시작할 것이고  
사기는 움직이게 되면 냉을 띄게 되므로  
시원하거나 서늘한 느낌이 드는 것은 당연하다.

사람에 따라서는 손가락으로 빠져나가는 경우도 많은데  
이는 모든 사기는 손발을 통해 나가는 것으로  
말초신경으로 사기가 배출되기 때문이다.

이 시술만으로 중병을 다스릴수 있으며  
모든 병증에 적용하여 보조치료를 해주면 웬만한 난치나 불치도 치료 가능한 아주 신묘한 시술인 것이다.

57

— 혈도의 원리 —

인체는 근골계를 빼고나면  
80%가 물이므로  
건강의 척도는 물이 맑느냐 오염되었느냐의 문제로 귀결된다,

진리란 단순명료 한것.

대지의 풍요는 물에 있고  
강이 흘러야 생명이 번성한다.  
인체는 섭리와 완벽하게 닮은꼴이다,

지구상의 물은 모두 바다로 담는다,  
바다는 심장부에 해당하는 곳이고  
끊임없이 파도를 일으켜 호흡을 하며  
생동하는 것인데  
바다가 살아야 지구가 살듯  
인체 또한 심장의 박동이 꺼지면  
곧바로 사망되는 것이다,

어찌하면 물흐름을 잘할것인가!  
이것이 관건이다,  
음식과 물은 혈의 원천이고  
순한음식과 좋은 물을 먹어야 함은 말할나위없이 중요한 것이 사실이다,  
인체의 독소는 위장에서 98%가 생성된다  
정신적 에너지를 많이 쓴다면  
두뇌에서 스트레스가 만들어지는 것이 아니라  
체내의 혈액이 머리로 집결하는 동안 체내의 gas도 머리로 역류하므로 생기는 것이 두통이다,  
결론은 머리의 혈도가 막힌것이고  
전체적으로 혈의 흐름에 이상이 온것이다,

모든혈은 심장으로 통한다,  
모든 독소는 피부와 말초신경으로 배출된다,  
지하의 마그마가 끊임없이 지표로 빠져 나오듯  
체내의 독소는 피부를 통하여 밖으로 배출되고 있는 것이다.

인체는 gas 통이라 해도 과언이 아니며  
소화기관을 통하여  
위장에서 생성된 gas가 인체에 흡수되는데  
흡수된 gas는 혈액을 오염시키며  
오염된 혈은  
모세혈관을 막게되고  
막힌 혈관은 오장육부로 통하는 혈의 속도를 저하시키므로  
충분한 혈액공급을 받지 못하게 되고  
장기간 방치할경우 장부가 제기능을 온전히 못하게 되는 것이다.

인체의 소화액은 위산이다,  
따라서 소화불량은 엄청난량의 독소를 양산하게 되는 것이고  
심하면 배앓이로 변되는 통증을 유발함은 물론이고  
허리어깨 심지어 두통 치통 생리통 몸살 감기 가 되기도 하지만  
각종 암이나 불치난치를 유발하기도 하며  
장기능이 악화될수록 인체의 혈액은 오염을 더해가서  
혈액순환 장애의 악순환을 거듭하게되고  
종내엔 모세혈도가 막히게 되고  
장기의 병화로 귀결된다.

실례를 보자면,  
몸살이 오는 경우엔 필경 소화불량이 뒤따른다,  
사실은 소화불량이 먼저시작되고  
몸살이 오고 감기로 이어지는 것인데  
이는 위장의 독소가 체내에 흡수되면 혈행수치가 떨어지게 되며  
병원에 대한 저항력이 떨어지게 되는 것이다.

노인들이 감기로 인하여 돌연사를 하는 것은  
혈액순환 장애가 끝내는  
심장기능 저하를 일으키고  
이로인해 일어나는 심장쇼크 현상이다,

인체내의 gas는 냉기를 띄며 흐르지 않고 먹구름처럼 정체하는 것이 특성을 가진다.  
따라서 독소에 오염된 혈액은  
고지혈이 되고  
관절등 혈행의 병목구간에서  
혈도를 막아  
혈행의 수치를 떨어뜨리므로써

병원체에 대한 면역성 저하로 이어져  
각종 병마에 인체가 무력해 지는 이치다,

대지에 가뭄이 들면 곡식이 고사한다,  
인체세포의 고사는 혈이 끊긴것이다,  
늙는다는 것은 세포의 고사가 심화되는 현상이며  
강물이 서서히 줄어들고 대지가 메말라 가는 것처럼  
인체의 물그릇이 줄어 들어가는 현상이다.  
실제로 사람은 늙을수록 몸무게와 키가 줄어든다,  
이는 곧 물자루가 쪼그라드는 현상으로  
물주머니가 줄어드는 현상이다,

인체는 물이며  
물은 곧 생명이다,

어떤 물을 마실 것인가,  
어떤 음식을 먹을 것인가는 독자의 몫이다,

그러나 막힌 혈도는 풀어 주는 것이 급선무다,  
막힘 현상이 오래될수록 혈은 굳어져서 혈전이 되고  
물길이 끊기듯 모세혈관이 폐관이 되는 것이다,  
강줄기가 오래도록 끊어지면 강은 곧 사라지는 이치다.  
강물이 없는 대지는 죽음을 면치 못하는 사막화가 되고  
생명이 살수없는 황무지로 변하듯 인체역시 섭리는 동일하다.

그렇다면 혈도는 어떻게 풀어야 할까?

답은 명료하다,  
물이 바다로 가듯 모든길은 로마로 통하고  
인체의 혈도는 심장으로 통한다,  
모든 말초는 혈도의 유통구간이다,

무엇이든 처음이 있으면  
끝이 있게 마련,  
처음과 끝은 언제나 중요한 것이고  
손끝발끝 머리끝은 혈도의 막다른 길이면서 유통구간이 말초다,  
부언하면 손등의 혈은 손가락 끝에서 유통하여 손바닥으로 발등의 혈은 발가락끝을 경유하여 발바닥으로 유통한다,

모든 길은 서울로 통하듯 인체의 혈도는 심장을 향해 회류한다,  
이 원리를 이용하여 모세혈을 풀면 모든 혈도는 거개가 풀리도록 되어있는 이치다.







58

피부건강



피부는 호흡을 한다.  
원할한 호흡을 이루기 위해  
피부는 자극을 원한다,  
피부호흡은 산소호흡이라기 보다는 기운호흡이다,  
말하자면 피부는 에너지 구멍이다,  
그런데 이 에너지 구멍은 너무 미세하여  
자주 막히는 것이다,

그것은 병원체나 이물질로 부터 몸을 보호하는 것이고  
방어 수단인 동시엔 모세혈의 통로이기도 한데  
피부색깔을 보고 병색을 살핀다든가  
하는것은 피부로 흐르는 모세혈과  
피부로 배출되는 독소의 정도에 따라  
피부에 나타나는 색깔을 보고  
미루어 진단하는 것이다,

피부병은 여러가지 원인에 의한것이나  
멀쩡한 피부가 갑자기 가려워진다거나  
피부에 뾰드라기 가 일어나는 경우는 바로  
독소가 배출되는 현상이 한곳으로 집중되어 일어나  
모공을 차단하거나  
과부화가 걸리기 때문이고  
심하면 작은 뾰드라기 에 고름이 비치는 경우가 있는데  
이는 모두 피부에 독소 배출로 인한  
혈세포 괴사 현상으로 보는 것이다,

독소는 일명 화 (火)라 칭하고  
가슴에 몰리면 환병  
머리에 걸리면 두통,  
이에 걸리면 치통  
어깨에 걸리면 견비통(오십견)  
복부에 걸리면 위통,요통,생리통등등의 통증을 유발하는데  
장시간 발생하는 인체의 독소는 무쇠도 삭는 무서운 맹독이며  
몸안에서는 액화상태지만 몸밖으로 배출되면 기화가 되는 것이다,

과격한 운동후 다음날 다리나 팔에 근육통\*(근육이 뭉침) 을 느끼는 경우는  
운동부위로 몰린 과에너지가 피부밖으로 배출되지 못하고  
근육이 독소에 시달리고 있는 것이다,

피부는 에너지 호흡을 하는 것이다,  
그 에너지 호흡을 도와주는 것이 피부자극이다,  
가려운 곳을 긁어줄때의 시원함은  
잠자는 세포를 깨워  
움직이도록 하는 것이고  
세포가 움직인다는 것은  
모세혈의 혈류가 정상적인 소통을 하는 것이다

정체된 독소가 피부를 통하여 빠져나가면  
혈액순환이 원활해진다,  
혈액순환이 원활해지면  
근육통은 절로 사라진다.  
피부가 매우 좋아한다는 반증이다,

건강한 피부는 건강의 척도다,  
아름다운 피부는 컨디션이 매우 좋을때 더 아름답게 느껴진다,  
그것은 화장이나 성형등 방법으로 위장하는 것과는 또다른 아름다운 미를 나타낸다.

피부혈도는 모세혈의 통로이고 외부로 통하는 gas 의 배출로인 셈이다,  
건강한 사람의 에너지는 청정하므로  
느낌이 좋을수 밖에 없는 것이고  
건강치 못한 사람은 악취가 나는 것은 이런 연유다,  
나이든 노인들이 냄새난다는 것은 이와 무관치 않은 이치다.

건강한 피부를 만들려면  
몸이 건강해야 독소가 적어지고

피부가 스트레스에 시달리지 않게 된다.

말하자면 몸에 좋은 음식이란 잘소화시킬수 있는 적정량의 음식이라야 되고  
청정채식을 권장하는 이유도 이런 맥락에서 보면 수긍이 간다,

채식은 육식에 비하여 독성을 유발하지 않는다,  
죽은 고기는 오래될수록 심한 독소를 지니므로  
잘 익혀먹어야 그 해독에서 자유로울수 있으며  
장부가 튼튼할수록 독소 중화작용이 활발하여  
체내에 무리가 가지 않을뿐만 아니라  
신체에 유익하고 좋은 음식이 되는 것이다.

술과 담배를 즐기는 사람이  
숙취후에 냄새가 진동하는것도 이런 이유다.

아름다운 피부를 유지하는 것은 건강한 신체를 유지할 하는 것이고  
건강은 스스로 좋은 운동법이나 식사법을 터득하여  
위장에 무리가 없도록 유의 하여야 할일이다.  
피부에 이상이 올시엔 일단 건강을 의심해보고  
화장품의 과남용이 없었는지도 살펴서 보습 보양  
적정한 통풍의 정도를 체크해보고  
의사와 상담하는것이 통례이겠으나  
생체에너지 요법을 응용한 스트레칭요법으로  
피부를 자극하여 모세혈을 잘 풀어주는 것도 그 한방법이 될것이다.

59

마음의 병

국어사전을 옮겨와 보면 **심포**

[心包]

[명사] [한의학] 심장의 외막(外膜). 기혈(氣血)이 지나는 통로인 낙맥(絡脈)이 연결되어 있으며 심장을 보호하고 심장의 기능을 돕는 작용을 한다.

부언하면 심포란 심장을 감싸고 있는 보자기다.

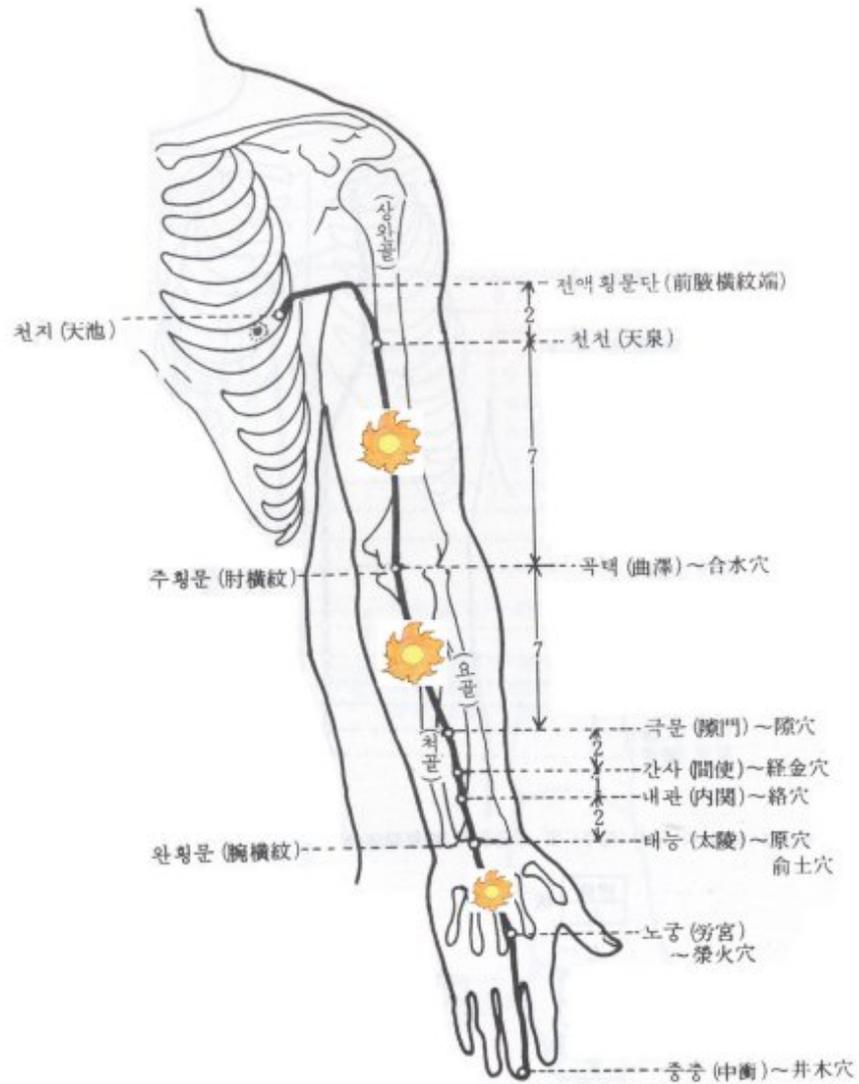
우리말에 심뽀가 나쁘다,라는 말이 있다,

마음의 보자기 즉 심보가 좋지 않다라는 뜻의 비어나 속어로 보면 맞을듯 싶은데

실은 이 마음은 실존하는 것이고

(수 권 음 심 포 경) (좌 우 혈)  
 9 手 厥 陰 心 包 經 左右18穴

(오 행 성 속 상 화 경)  
 五行性屬~相火經



우리몸의 다른장기와 다름없이 고장이 나면  
 치료를 해야 되는것은 자명한 이치다,

우울증은,  
 백과사전에 보면,  
 기분이 언짢아 명랑하지 아니한 심리 상태. 흔히 고민, 무능, 비관, 염세, 허무 관념 따위에 사로잡힌다,

다시말하면 기분(기운의 분위기)이라는 것이 고장났다라는 뜻도 된다.  
이처럼 마음은 우리의 생활깊숙히 실존하는 것으로 되어 있으나  
보이지 않음으로 인하여 이를 하나의 가상적 존재로 치부하고 있는 것이다.

심보가 고장이 난다는 것은  
마음의 병이 왔다는 것이고  
현대의학에서 소위 우울증 조울증 신경성 공황장애, 사회공포증, 정신분열증, 불안증  
환병, 불면, 강박증, 불안장애, 스트레스, 만성피로.  
심하면 자살로 이어지는등 갖가지 언어로 표현하고 있으나  
실은 모두 같은 뜻인셈이다.

한마디로 마음이 병 든것이다.  
병이 나면 치료해야 되는 것이고  
어떤병이든 병의 원인을 알고 치료하는 것이  
병을 잡을수 있는 확률이 높아진다.

이병을 치료하는 방법은 양방 한방 또는 자연치유요법등,  
여러가지가 있겠으나,  
필자는 자연치유요법을 통한 개선방법을 찾아 보기로 하겠다,

마음병은 기운병이다.  
심포 자체가 형체가 없는 에너지이기 때문이다,  
자연치유를 하는 혹자들은 종교적으로 치유하면 좋다,  
또는 스스로 의지를 강화해야 한다느니 하는 치유법을 말하고 있는데  
물론 틀린말은 아니다,

그렇게 해도 치유는 가능한 것이고  
의지만 강하다면 되는 것인데  
마음병 자체가 의지를 꺾는 병인데 어떻게 의지가 강해질수 있겠는가,  
고양이 목에 방울을 다는 격이다,

모름지기 다른 이들은 몰라도 자연치유학도들만은 이렇게 말해서는 안된다.  
마음도 다른 장기의 고장처럼 하나의 장기로 보아야 하는 것이며  
치유또한 막연한 것이어서는 곤란하다는 것이다,

먼저 피술자의 좌우경혈과 경락을 풀어주고  
생체에너지 요법을 응용한 스트레칭을 요법을 곁들여 혈도를 풀어  
처음의 천지혈에서 시작하여 중충혈까지 기를 타통시킨다.

다음으로 이완을 시키고  
중단전을 통하여 심포에  
수기나 염력으로  
심포에 손상된 기운을 보강하고  
피시술자로 하여금 심포로 의념을 유도하여  
스스로 기의 흐름을 유도하도록 해준다.  
끝으로 좌우 심포경으로 기운의 흐름을 유도하여  
막힌 혈로를 완전 타통케 하여 수기를 마친다.

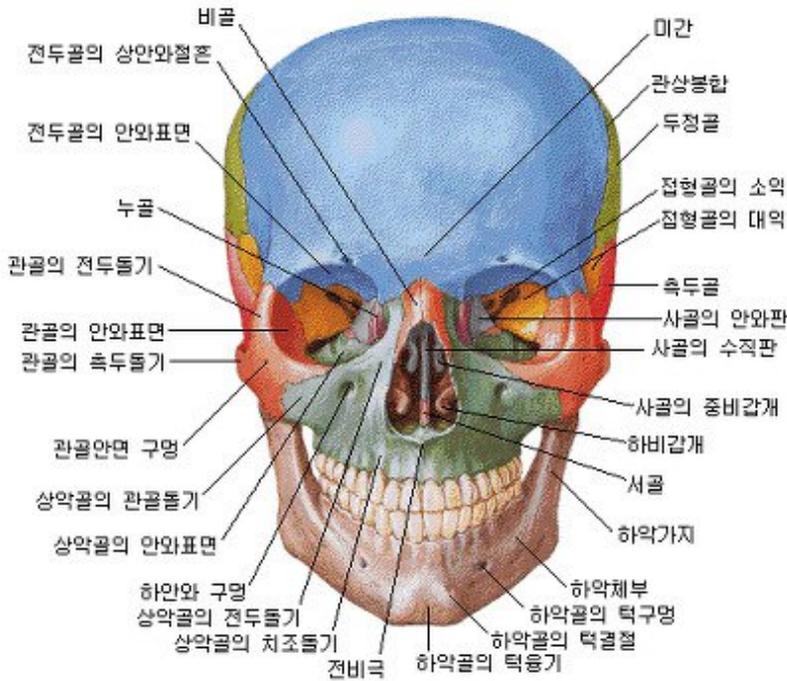
자연산림욕도 또하나 의 좋은 치유방법일수도 있고  
운동요법등 실로 다양하고도 완벽한 치유방법이 얼마든지 있는것이다.

아무튼 자연치유학도라면  
마음병도 다른 장기에 생긴 병과 다름없이 똑같은 인체의 질병으로 보고  
치유함이 절대 타당한 것이다.

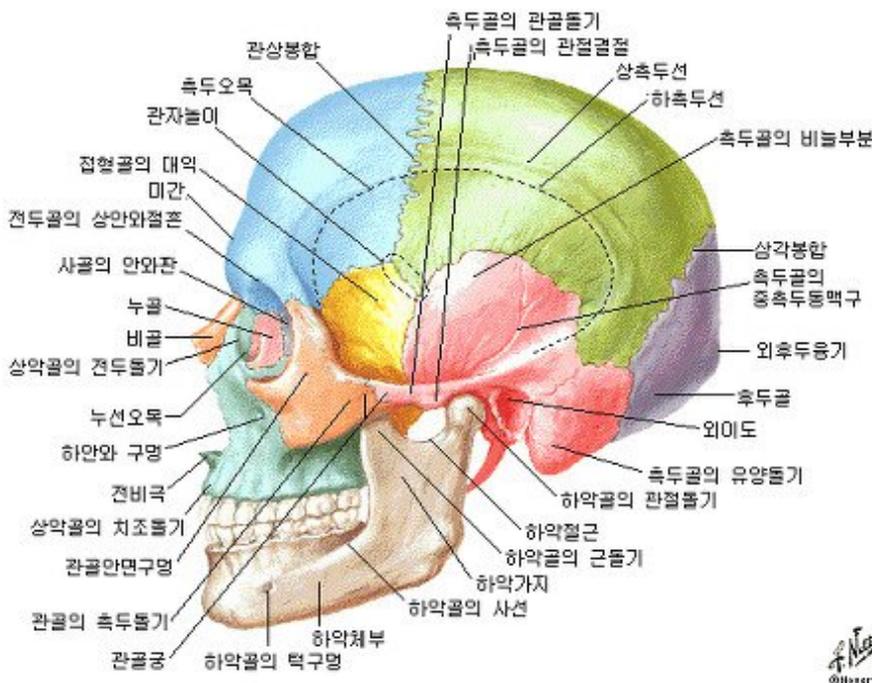
# 60

인체 각부의 명칭

두개골  
전면상

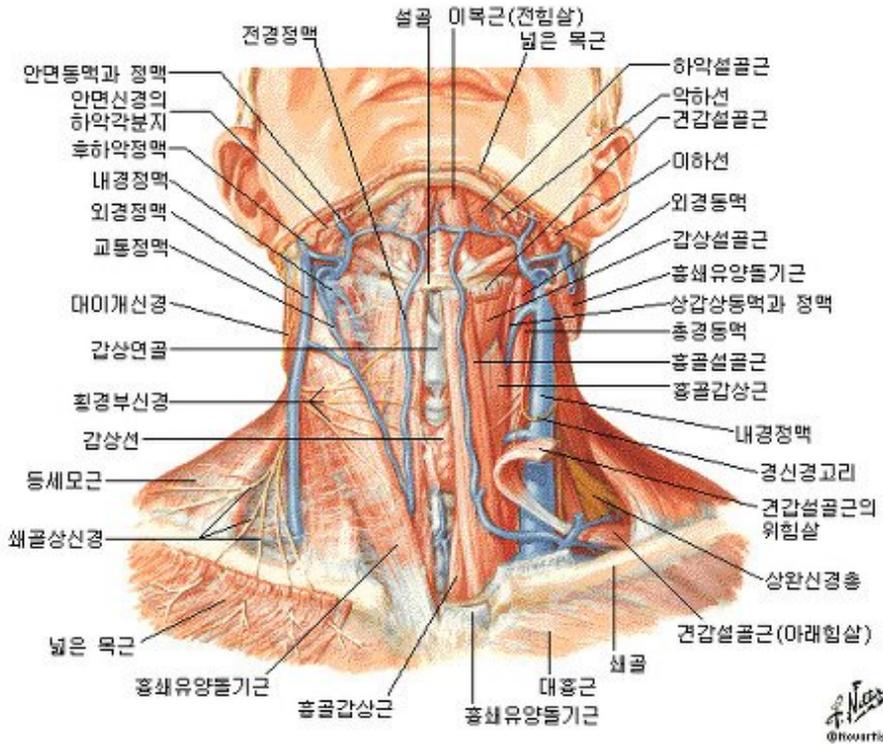


두개골  
측면상

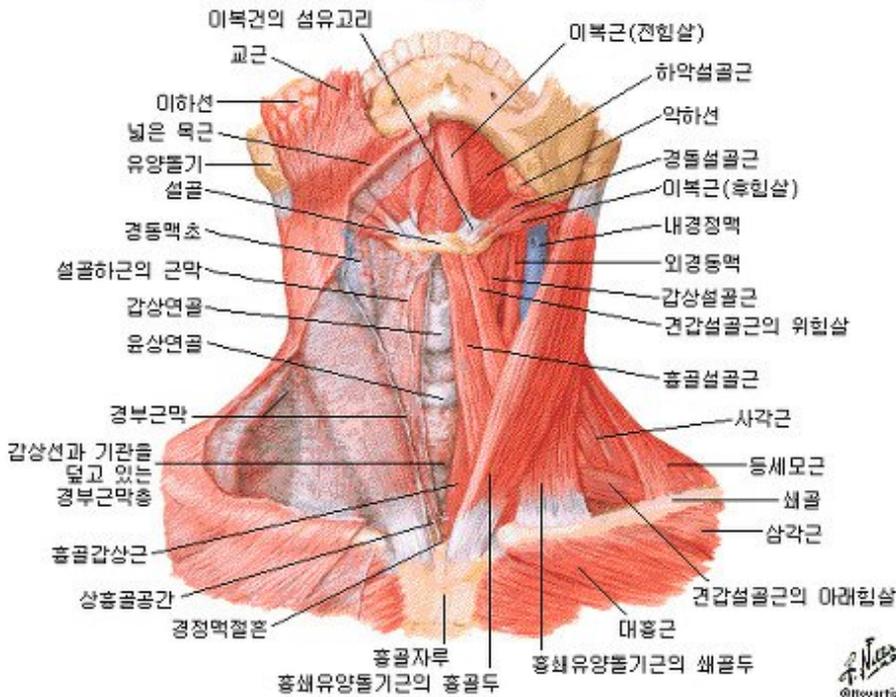




## 목의 표재정맥과 피부신경



## 목의 근육 전면상





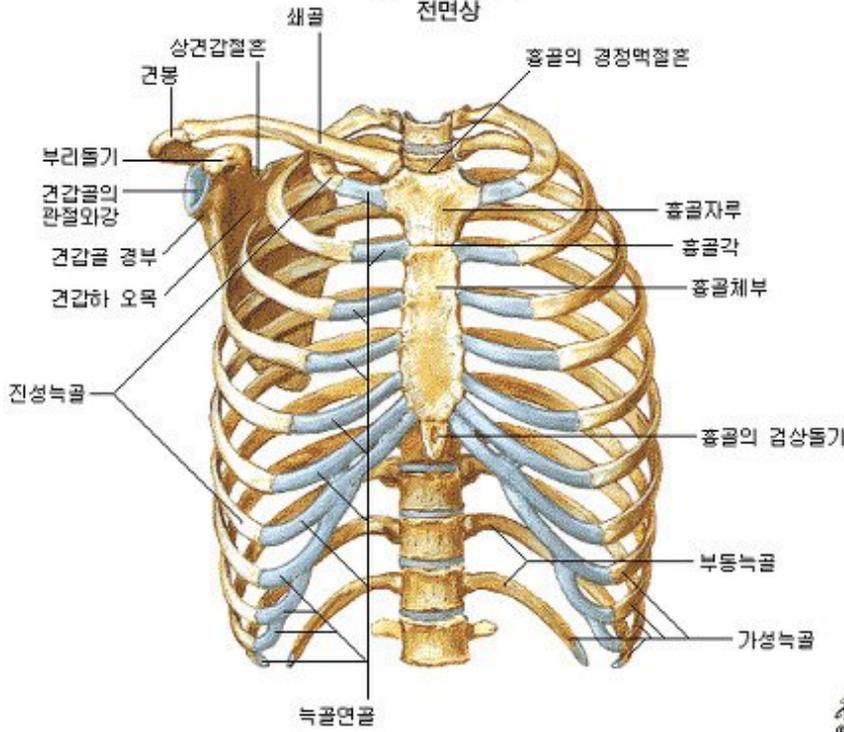
## 정상위치의 척수



## 척주

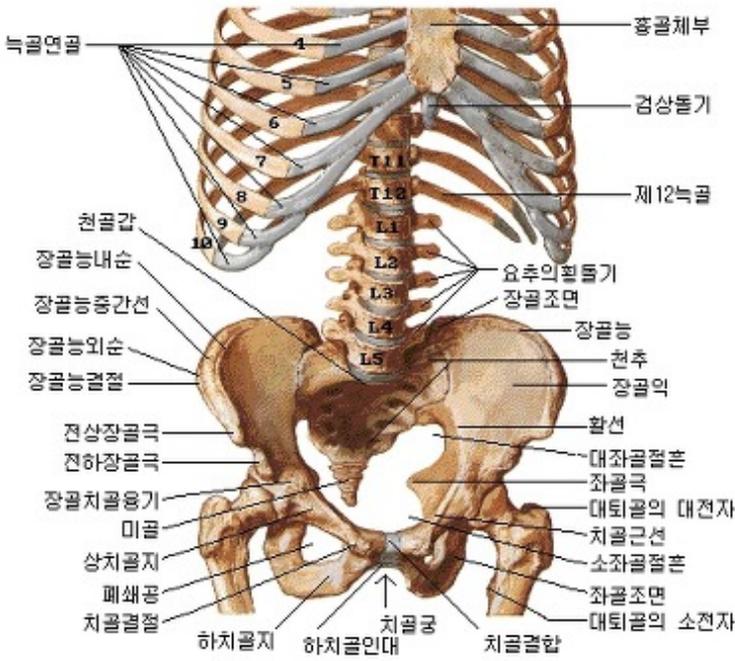


### 흉곽의 골격 전면상



우의명  
@mouris

### 복부의 골격

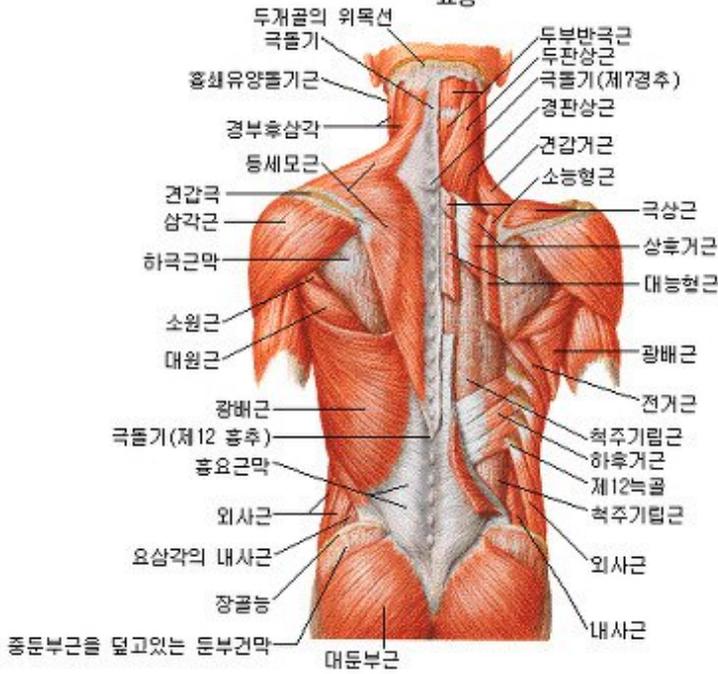


우의명  
@mouris



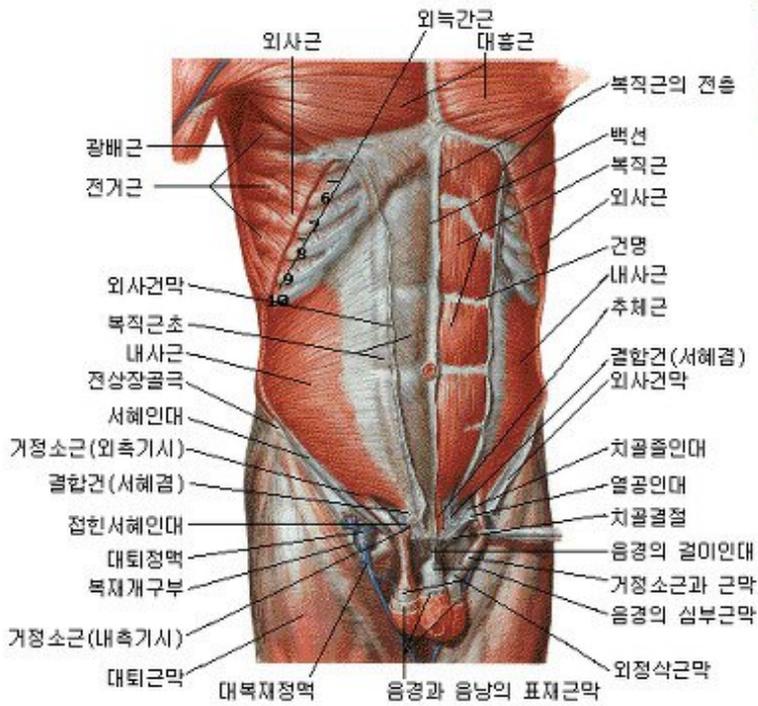
## 등의 근육

표층



## 전복벽

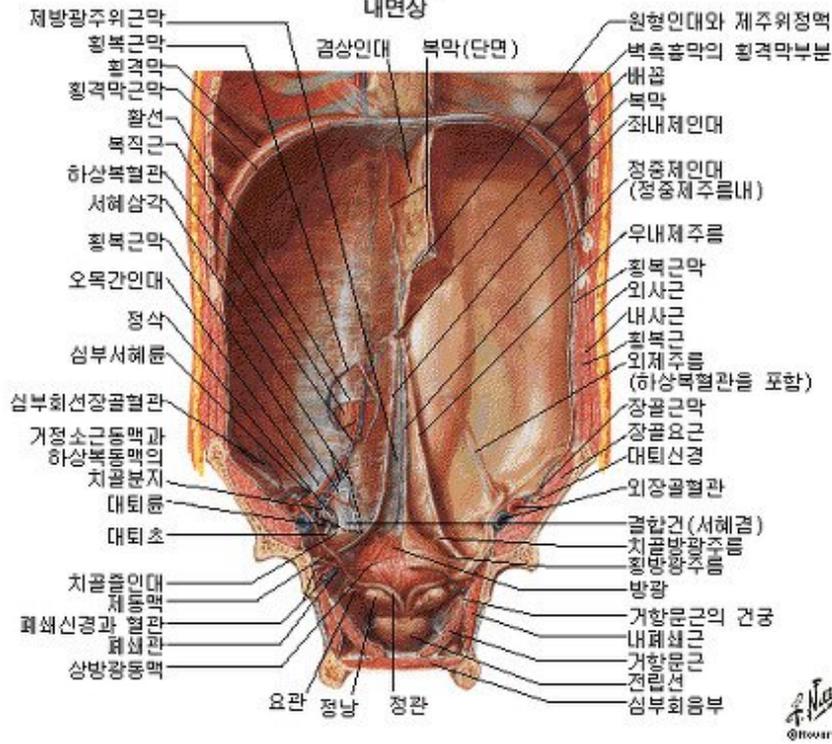
중간박리



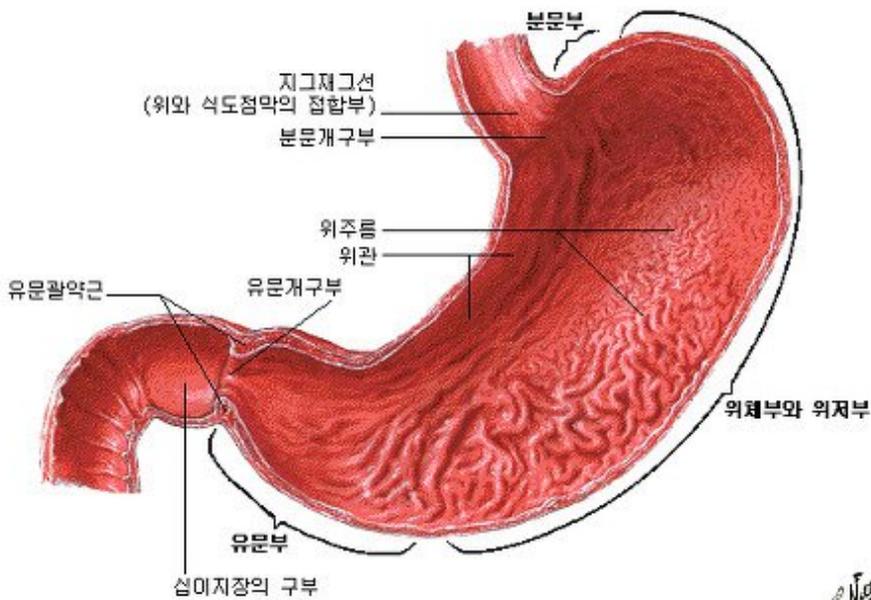
©Houtaris

©Houtaris

## 전복벽

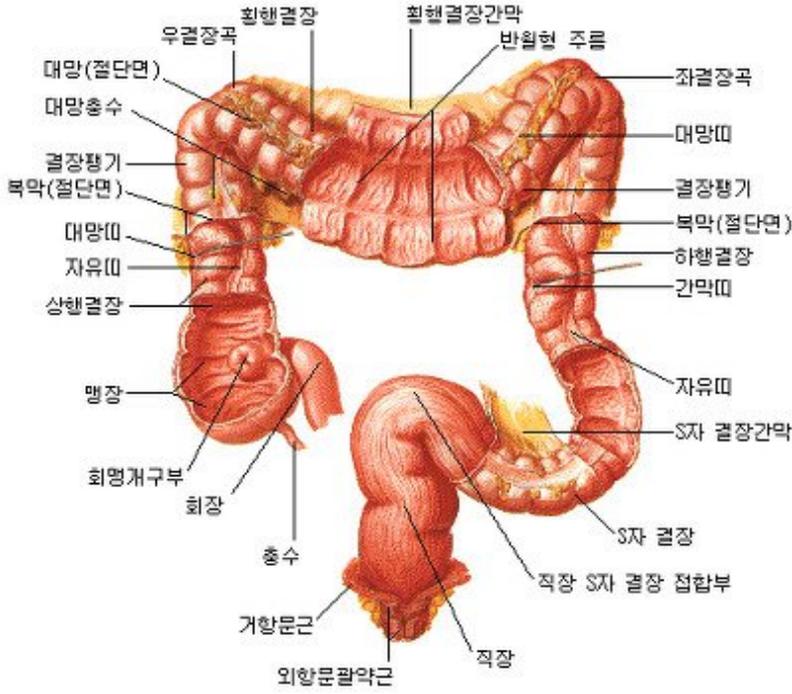


## 위의 점막

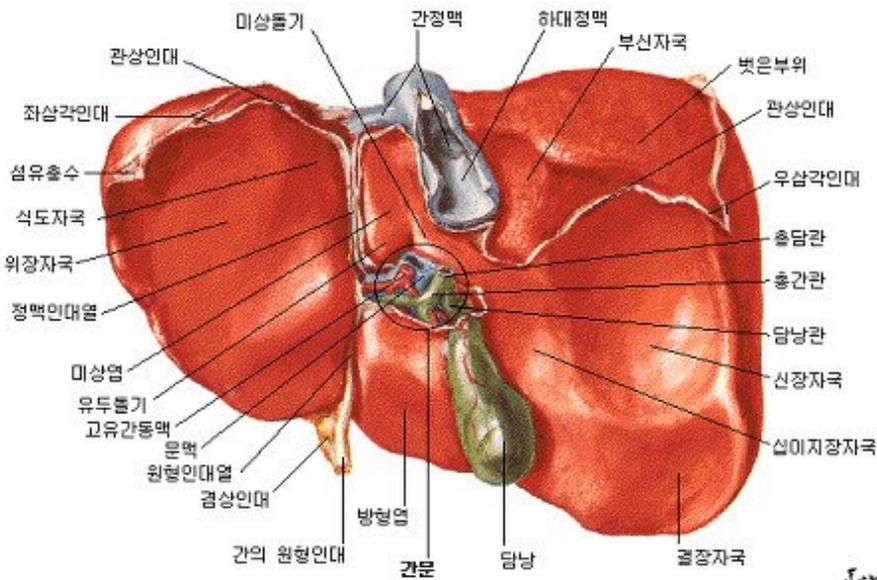




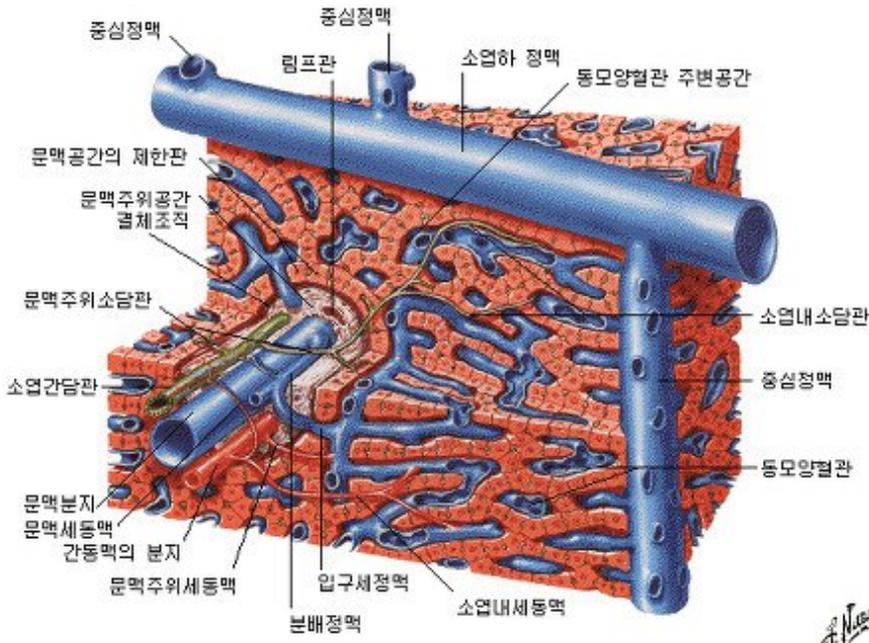
## 대장의 점막과 근육



## 간표면과 간기저부 내장측면

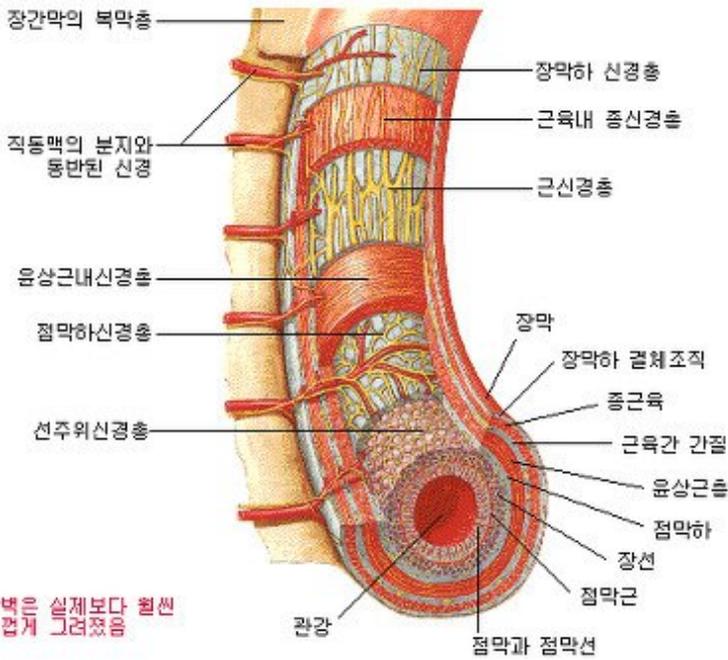


### 간의 구조 도해



©kwartis

### 장의 내인성 자율신경총 도해



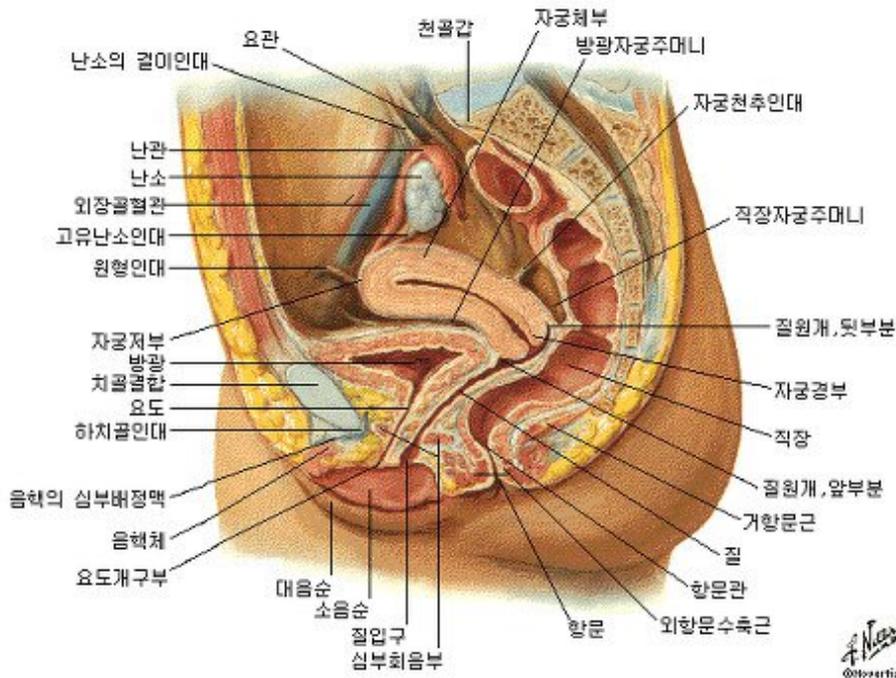
주: 장벽은 심체보다 훨씬  
두껍다. 그러므로  
점막이 그 역할을  
한다.

©kwartis



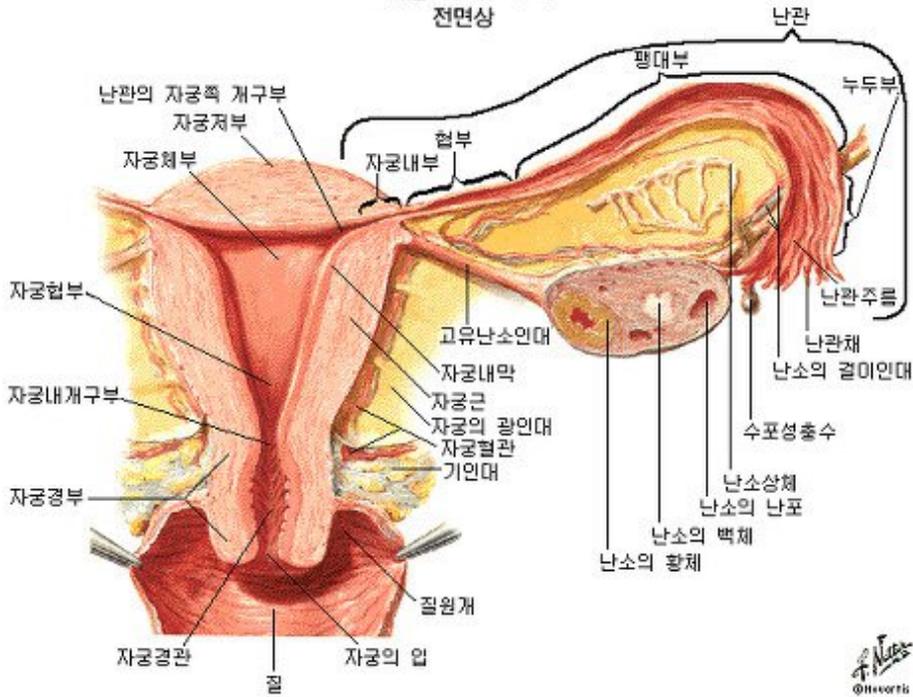
## 여성의 골반장기와 회음부

중앙시상면

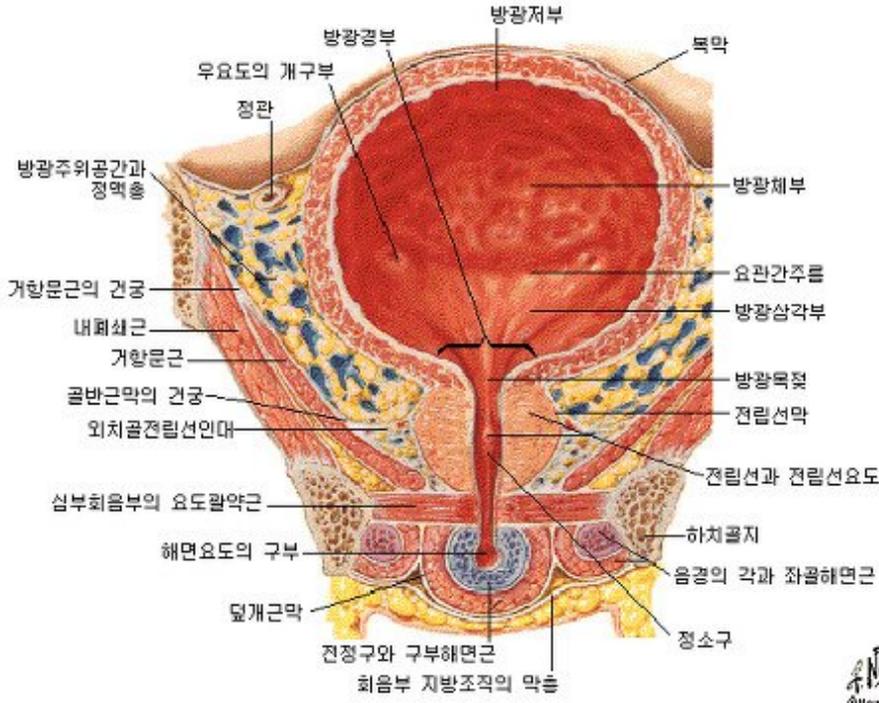


## 자궁과 부속기

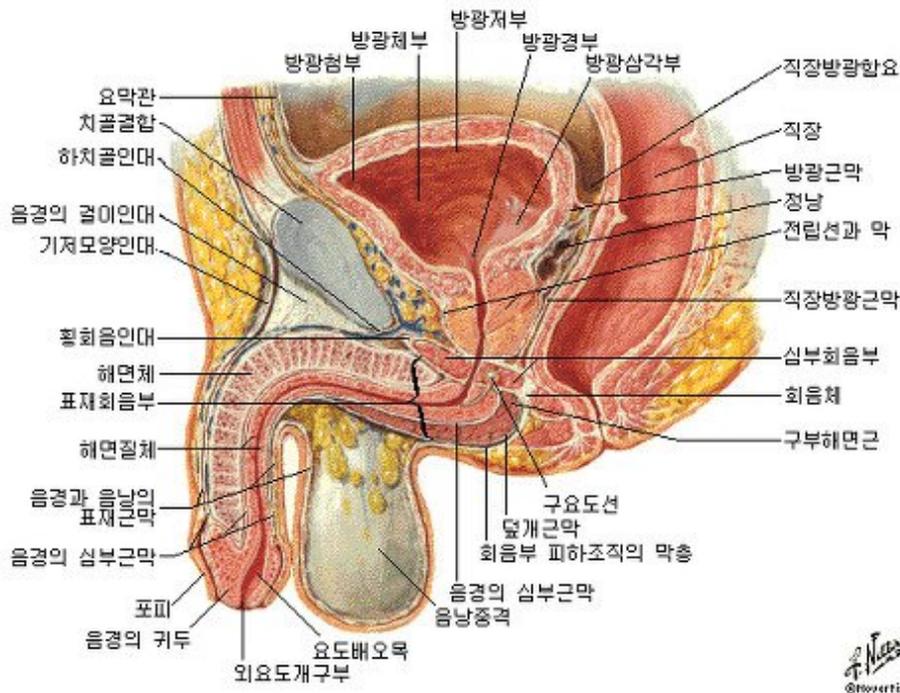
전면상



### 남성의 방광 전면상



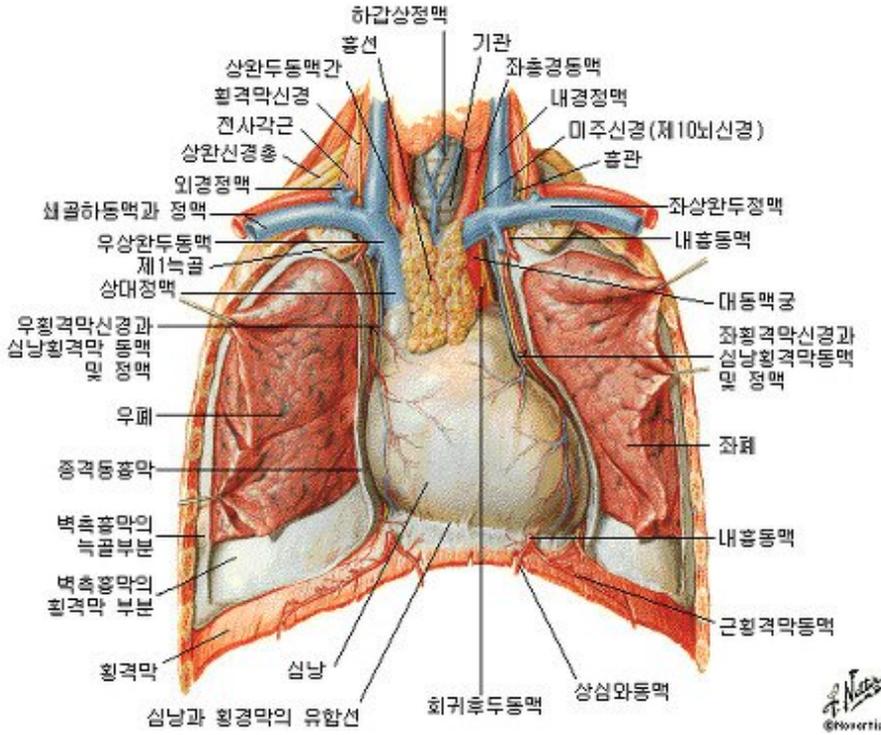
### 남성의 골반장기와 회음부 중상시상면



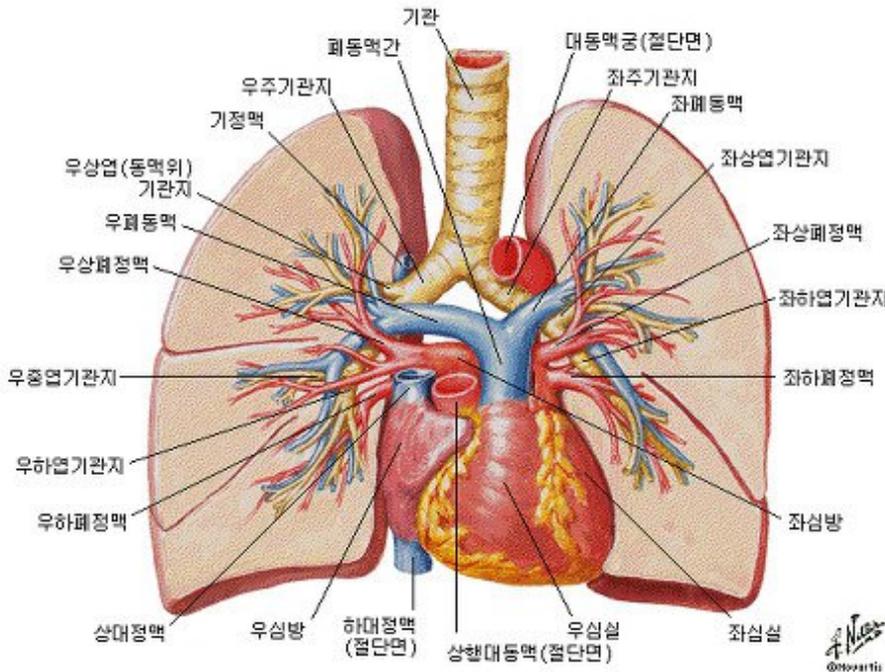




## 정상위치의 심장

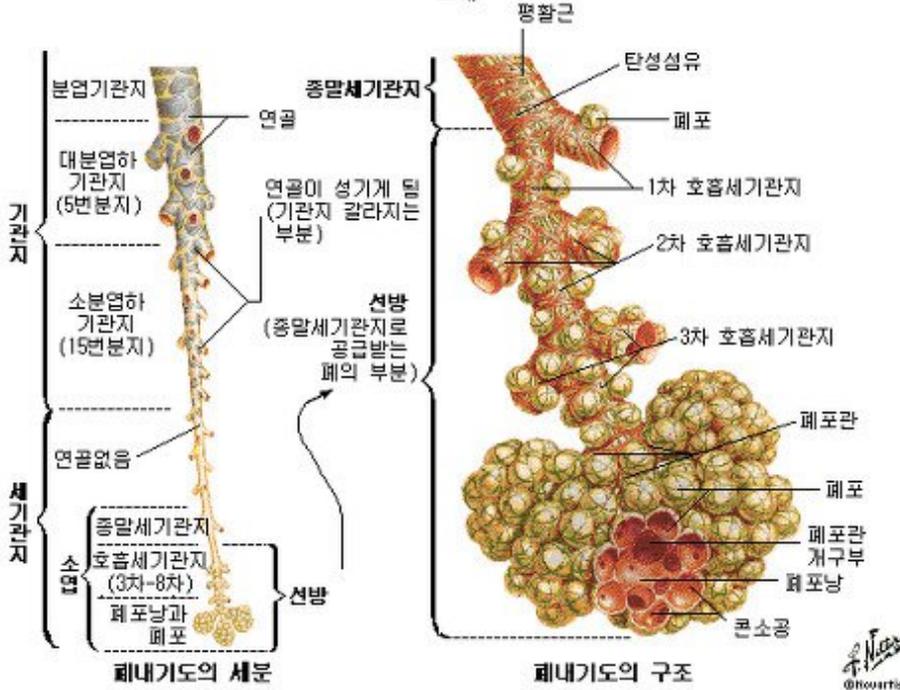


## 폐동맥과 폐정맥



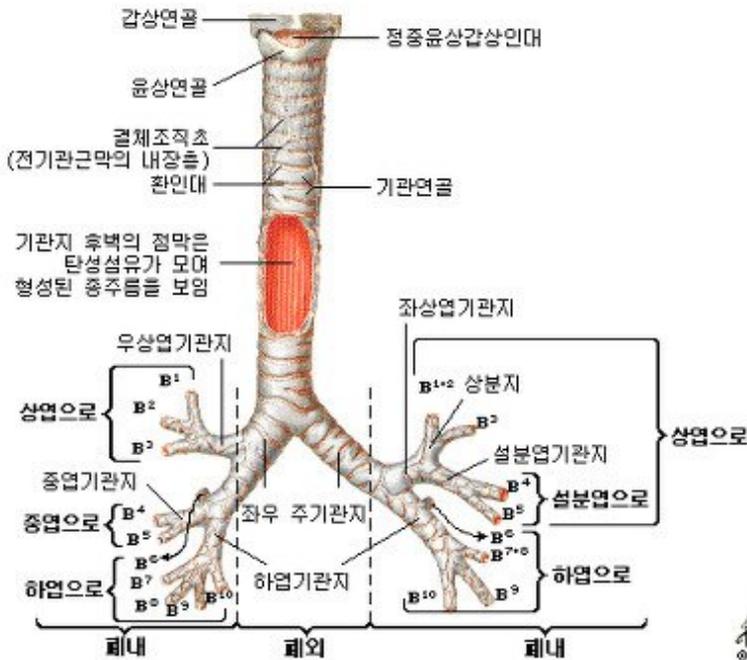
# 폐내기도

도해



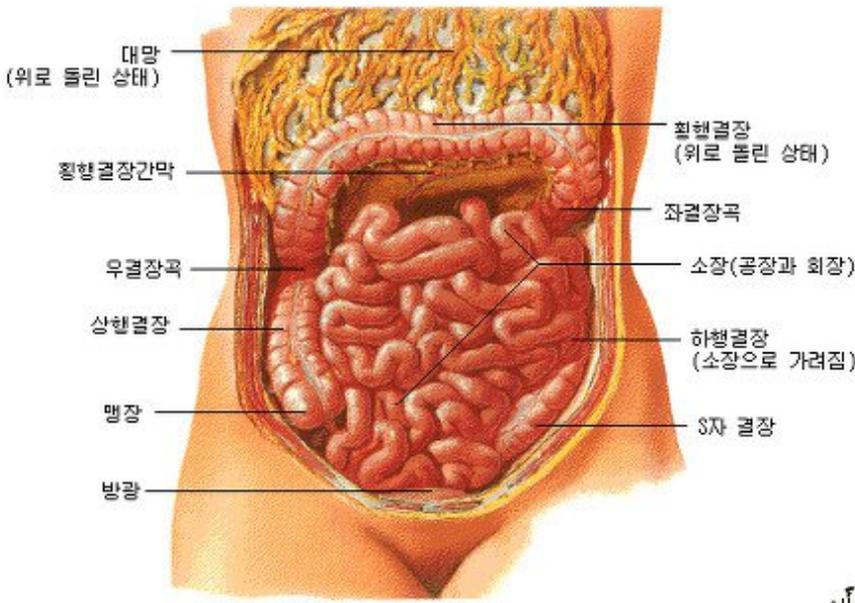
## 기관과 주기관지

전면상



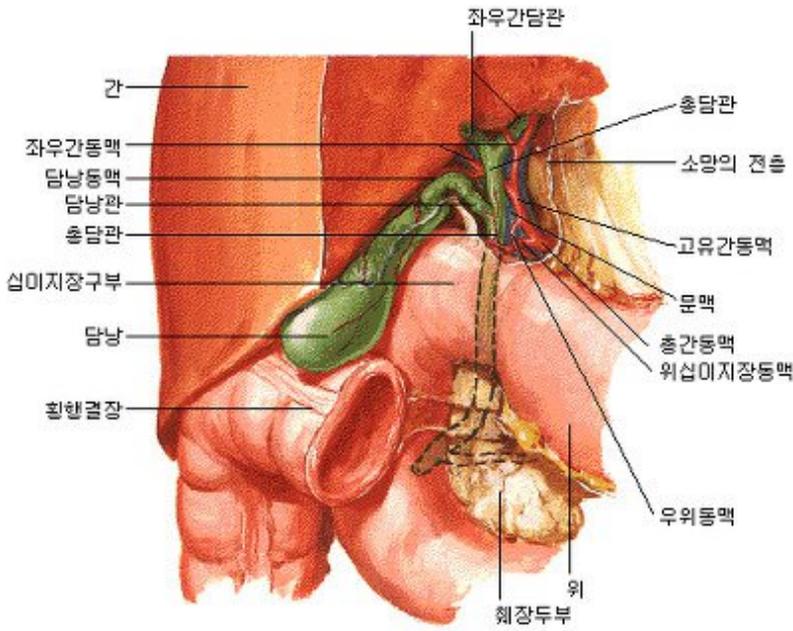


## 대장과 복부내장 대장을 올린 상태



유니버시티  
©Hooris

## 담낭과 간의 담관

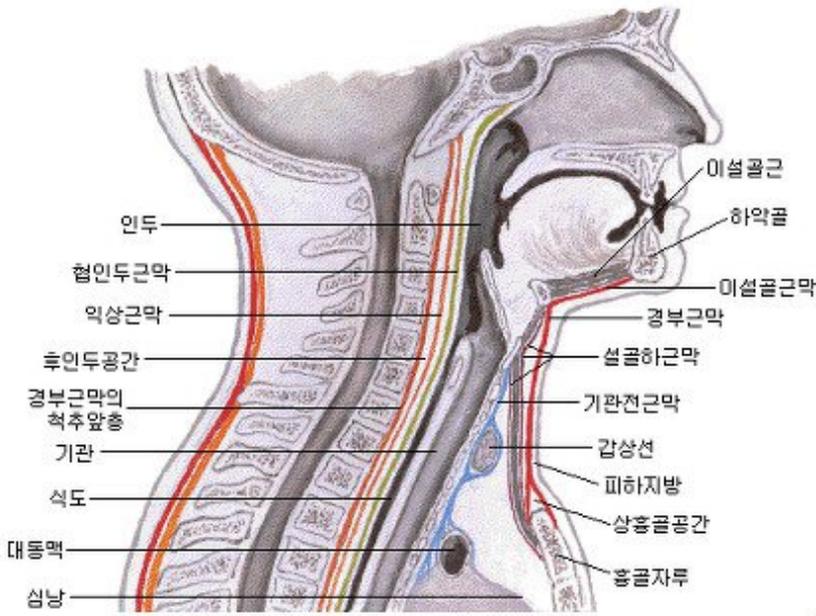


유니버시티  
©Hooris



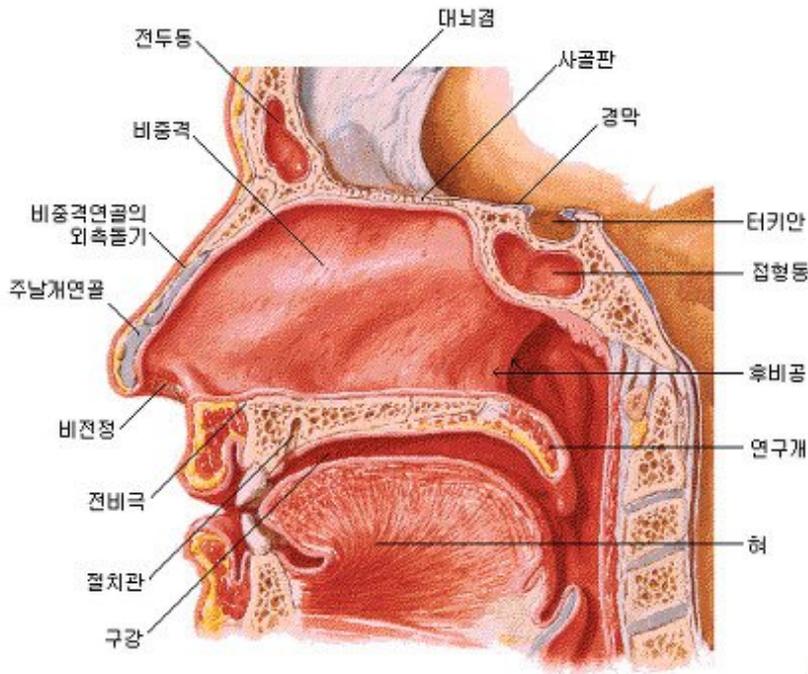


### 목의 근육층 시상면



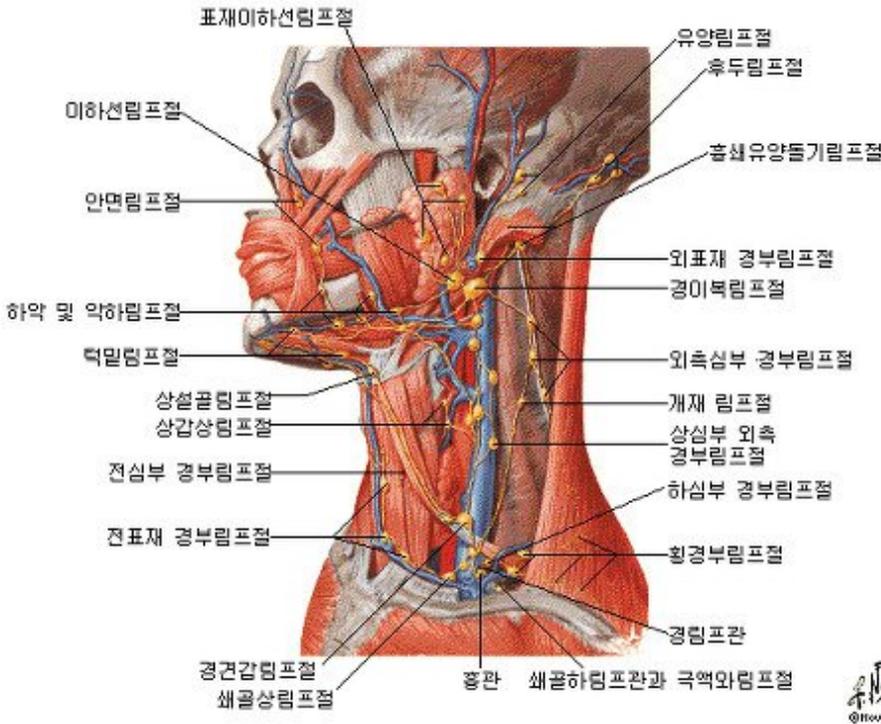
유니버시티  
@fourtis

### 비강의 내측벽(중격)

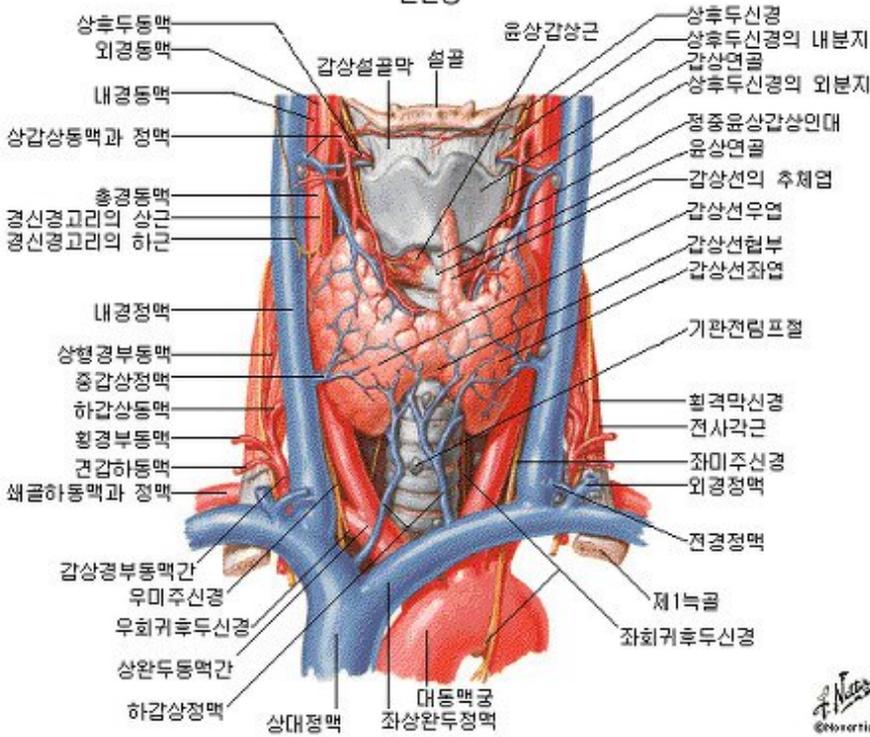


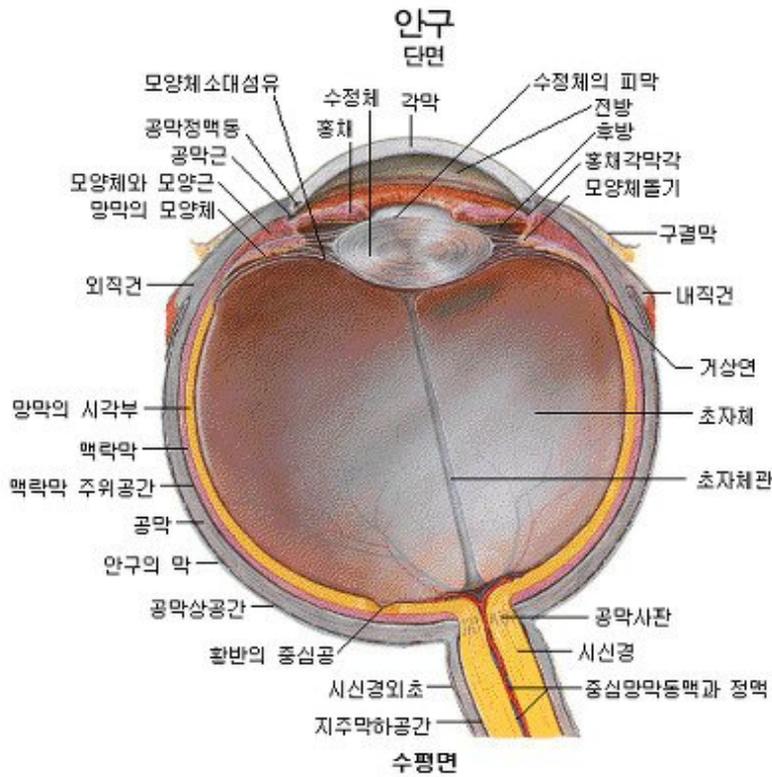
유니버시티  
@fourtis

## 입과 인두부위의 림프관과 림프절



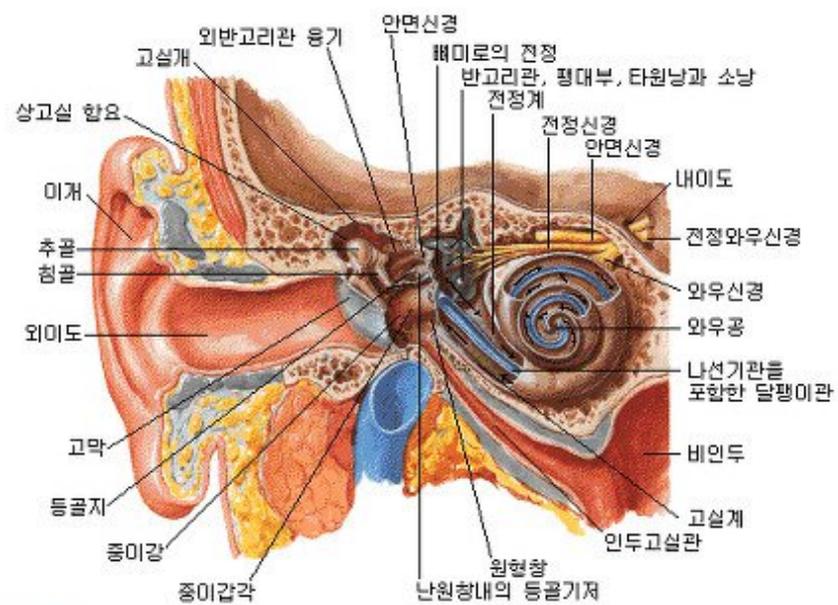
## 갑상선 전면상





*이진우*  
@nowarts

### 청음 경로

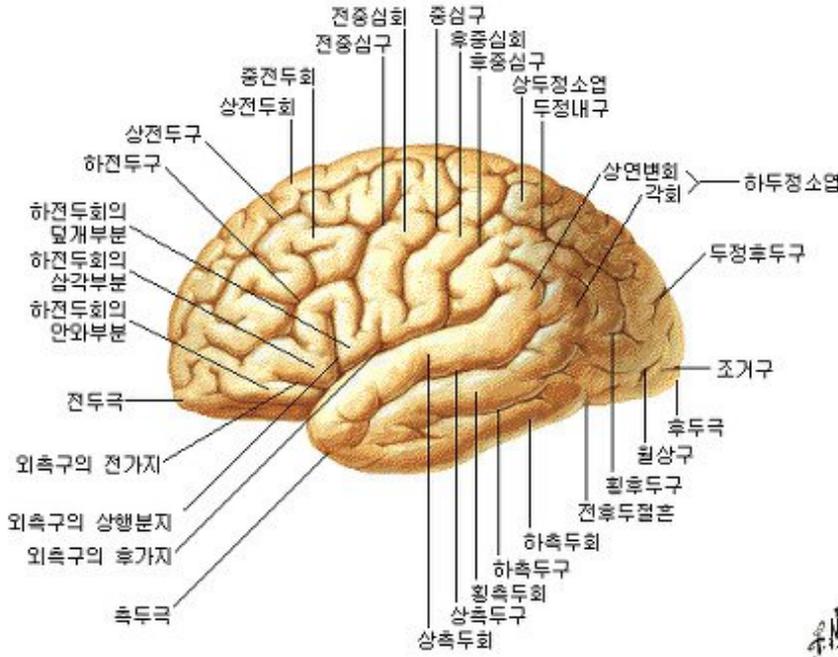


주: 화살표는 음파경로를 가리킴

### 도해전면상

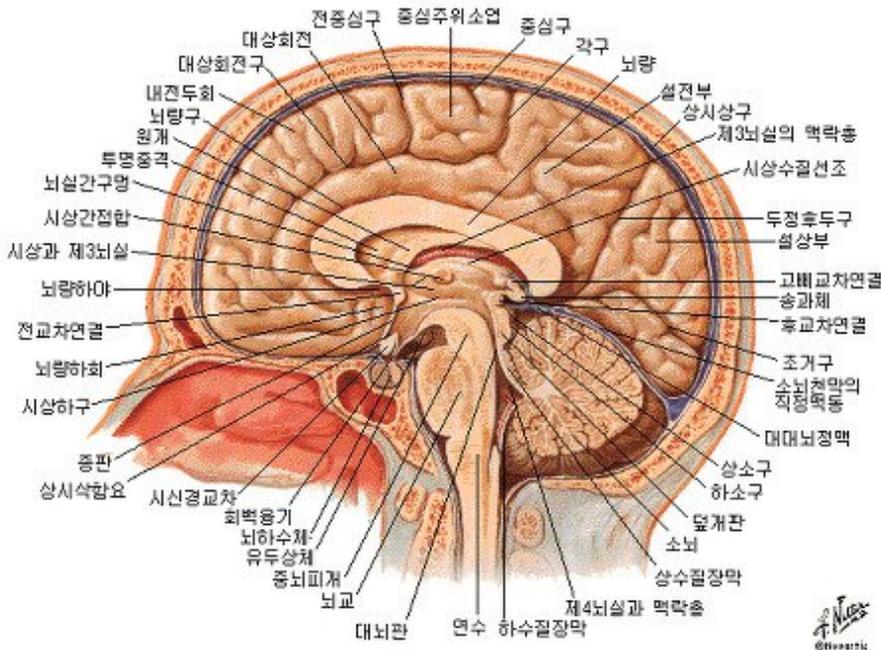
*이진우*  
@nowarts

### 대뇌 측면상



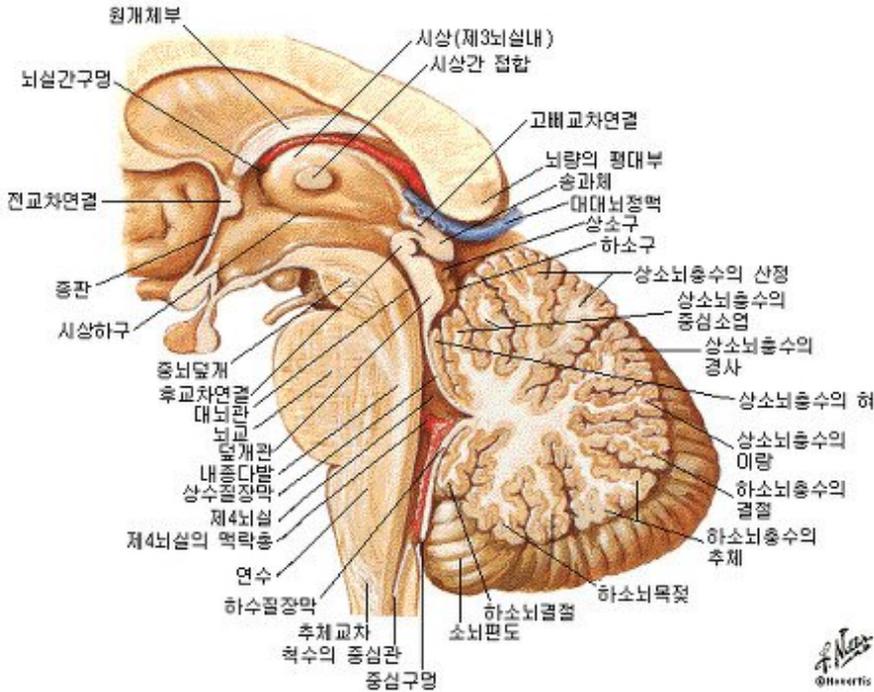
of Niss  
©Nissarts

### 대뇌-정상위치의 뇌 시상면-내면상

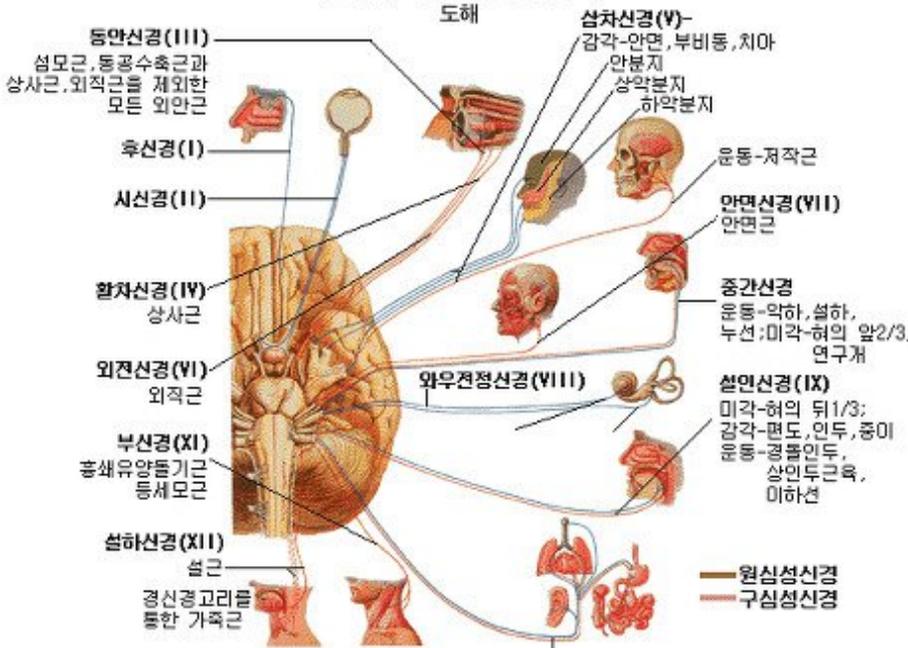


of Niss  
©Nissarts

## 제4뇌실과 소뇌 정중시상면



## 뇌신경(운동 및 감각분포)



운동-심장, 폐, 구개, 인두, 후두, 기관, 기관지, 위장관: - 미주신경(X)  
 감각-심장, 폐, 기관, 기관지, 후두, 인두, 위장관, 외이

# 61

— 이완 의 섭리 —

— 생체에너지는 파동의 빛이다 —

(1)

기공에서 의 이완은 몸에서 힘을 완전히 빼 주는 것을 말한다,  
다시말하면 몸을 비운다는 뜻이다,  
몸을 비우는 행위는 마음을 비우는 것과는 사뭇 차원이 다른 행위다,  
마음을 비우는 것은 경우에 따라서는 상당히 난해한 측면이 있겠으나,  
하고자 하는 의욕만 있다면 몸을 비우는 것은 누구나 쉽게 할수 있는 아주 간단한 것이다,  
그러므로 몸을 비운다는 것은,  
그야말로 아주 재미있고 신명나는 우주의 섭리로 다가가는 첩경이 되는 것이다,

이완의 목적은,  
몸은 태양과 지구로 부터 얻어진 에너지이고  
생각은 우주로 부터 빛의 씨알하나가 몸이라는 그릇에 안착하여  
발아하고 팽창해가는 과정에  
이를 원활하게 만드는 자정행위라 보면 되는 이치다.

또한 마음은 몸과 생각의 사이에 형성된,  
지표위에 전개된 보이는 나무의 전반에 해당한다고 이해하면 좋을듯 싶다,

몸을 에너지적 입장에서 나무로 치면 몸은 뿌리요 마음은 줄기요 생각은 꽃이다,  
이렇게 이해하면 쉬울듯 하다,

그러므로 몸은 뿌리에 해당하고  
마음은 줄기에 해당하고  
생각은 씨알에 해당되는 이치다,

이완은 몸과 마음을 온전히 비워내는 작업이다,

(2)

생각은 형이상학적 에너지이고  
몸은 형이하학적 에너지이다,  
생각은 우주로 지향하고  
몸은 땅을 지향한다.

생각은 보이지 않아도 존재하고

몸은 보여도 존재하지 않는 것인데  
이뚱은 보이는 것은 사라지는 것이고  
보이지 않는 것은 사라지지 않는 것이 되는 것이다,  
이것이 바로 유신론과 일치로 이루는 대목이다.

(3)

생각은 생체에너지이고  
생체에너지는 우주에너지이며  
우주에너지는 생체에너지이므로  
생각은 곧 우주에너지며 우주는 곧 생각이 되는 것인데  
그러므로 우주에너지 와 나의 생각은 동질의 것이 되는 것이다.  
사람을 일컬어 소우주라 함은 이때문인데  
빗방울 이 땅에 떨어져 바다로 드는 이치나  
하나의 영이 우주의 바다에 드는 이치나 본질적으론 똑같은 이치가 된다,

우주에는 음양오행원리가 존재하고  
몸은 음양오행으로 이루어 져 있음도 같은 맥락이고  
기공학에서의 소우주와 대우주를 이렇게 비유해도 틀리지 않을성 싶다,

(4)

이완의 근본목적은 소우주와 대우주의 합일을 이루는 것이지만,  
무약한 소우주를 놓고 대우주에 그릇을 맡기는 행위 다름아니다,  
결론적으로 이완은 우주에너지를 몸안에 들이는 것이된다.

몸을 비우면 우주의 생체에너지가 내몸을 주관하게 되는 것이고  
단무는 이때 추어지는 기층이 되는것이며  
기층은 우주의 생체에너지가 몸의 잘못된 기의 흐름이나 막힌곳을 통과하기 위하여  
기도를 흔들고 비틀고 파동치며 원상회복을 시켜려는 것인데,  
보기에 따라서는 아름다운 춤사위가 되어  
보는이로 탄사를 일으키는 신비한 행위처럼 보여지는 것이다,

이완은 몸을 놓는 것이다.  
온전한 이완은 온전한 기통을 이루게 된다.  
몸을 놓으면 삼백육십오혈이 열린다,  
인체의 혈맥이 열리면,  
모든 뼈와 근육이 긴장을 풀고  
경락을 연다.  
경락은 기의 통로다,  
경락이 열리면 주천이 흐르게 되고  
천지타통을 이루게 된다,  
천지타통은 백회로 부터 용천으로 불기둥(기운기둥)이 서게 되는데

우주에서 땅으로, 땅에서 우주로 기운이 몸을 통하여 연결되는 이치가 된다.  
온전한 이완!  
이것은 마음만 먹으면 쉽고도 아주 간단한 이치가 되는 것이다.

그러므로 기공에서는 끊임없이 긍정심을 요구하는 것이고  
부정심은 도저히 이룰수 없는 요원한 것이 되고 마는 것이다,  
이완은 부단한 수련을 통하여 완벽히 이루어야 할것이다,  
기공 호흡은 이완을 이룬후라야 제대로 가능한 것이 된다,

62

— 손빛보기 —

인체의 오오라와는 달리  
손빛보기는 기기를 사용치 않고도  
누구나 손빛을 볼수 있다.



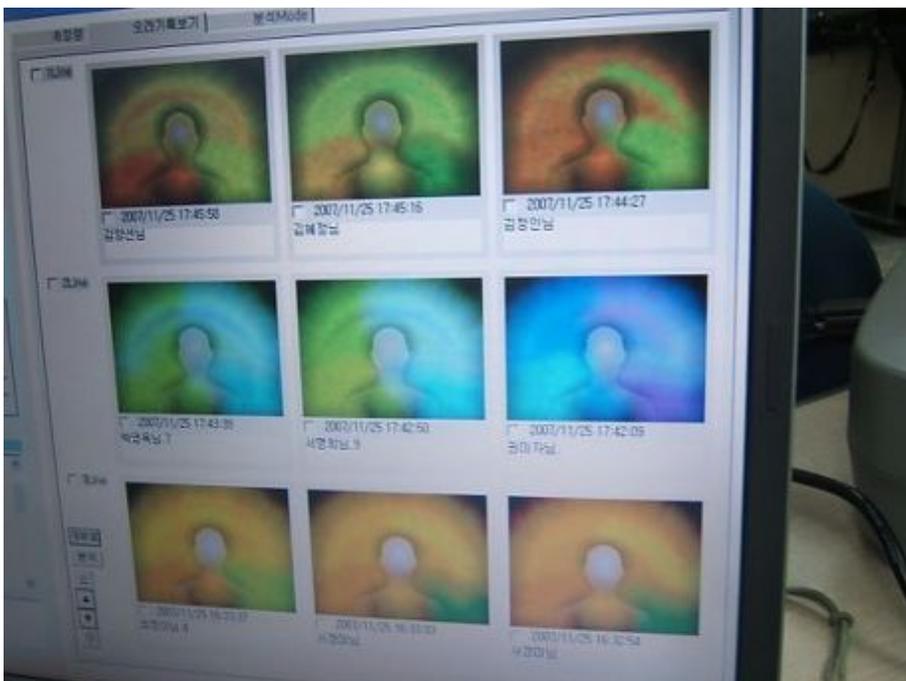
(이 그림은 2007 11월 컴퓨터로 인체의 오오라를 체크 하는 이영좌 지도강사)

인체는 에너지 덩어리 이고  
이 에너지는 한마디로 빛이다,  
그 증거로 별밤에 하늘을 향해  
손가락을 짝퍼서  
다섯손가락과 다섯손가락을 약 오센티 정도 띄워서 맞대어 보면



(인체의 에너지 체크 실습중)

손가락에서 나오는 오오라가 육안으로 보면 희뿌옇게 보인다.  
 이원리는 여름한낮 강한 햇볕아래 모닥불을 피워놓으면  
 가까이에서도 불꽃이 눈에 잘 띄지 않으나  
 어둠밤에 보면  
 멀리에서도 관찰되는 이치다,  
 물론 대낮에 라이터를 켜봐도  
 밤과 낮에 보는 라이터 불빛은 현저히 차이가 난다,



물론 주변에 가로등이 가까이 있거나 밝은 상태면 보이지 않고  
그냥 평소에 사물을 보듯이 보아도 관찰이 어렵고  
매직아이를 보듯 눈을 흐리멍텅하게 해서 보아야 잘보인다,

말하자면 눈에 힘을 빼고 멍한상태로 보아야 잘보이는데  
하얀 빛은 손가락에서 반대편 손가락 으로 연결되어 천천히 잡아당기면  
연체 고무줄 처럼 쭈욱 길게 늘어 나며  
다섯손가락에서 연결되어진 빛은 마치 얼기미 처럼 다섯줄이 연결되어  
줄무늬를 연상시키는데  
이것이 손빛이다.

손가락 끝 주변으로 환한 빛이 들레를 감싸며 빛을 발하고  
손가락을 감싼빛은 길게 투영되어 손가락과 손가락으로  
서로 엉겨붙어 손가락을 천천히 양쪽으로 잡아당기면  
연체 고무처럼 쭈욱쭈욱 늘어나는 것을 볼수 있다.

초중고때 매직아이를 본 경험이 있는 사람이라면

충분히 손빛을 관찰 할수가 있다,

이원리는

눈에 힘을 뺀 상태이고

눈에 힘을 뺀것은 순수무구한 자연섭리에 가까워야 섭리의 빛을 볼수 있다는 증거다.

손빛을 아직도 보지 못한 독자들께서는 아파트 베란다에 나가

밤하늘을 향해 양손을 올리고 손가락을 펴서 참고해 보시길 권해본다.

물론 거실의 불을 완전히 끄고 주변으로도 강렬한 불빛이 없어야 한다.

63

— 의념호흡 4 —

편안한 상태에서 자연스레 숨을 정지한다,  
정지한다는 것은 호흡을 끊는 것이 아니라 쉬던 호흡을 정지만 한다.  
일부러 힘을 주어 호흡을 끊는 것은  
정지가 아니라 중단하는 것이 되므로  
이완호흡 에서는 절대 해서는 안되는 사안이다.

호흡정지후 약 3~4초를 머물러서  
온몸이 느슨히 풀리는 것을 느끼며  
백회혈과 회음혈이 등근 해와같이 크게 열렸다 생각하고  
내 몸은 온통 빛가운데 놓여 있고  
우주의 제일좋은 기운이  
**우주기단으로 부터 붉은 빛기둥으로**  
**백회를 관통하여**  
**회음까지 연결되었다** 의념을 세우고  
하단전을 의념한후  
빛이 온몸의 땀구멍을 통하여 하단전으로 모여 든다고 느끼며  
서서히 들숨을 마시면서  
심폐가 압박을 느끼기 전에 하단전을 향하여 호흡을 들여 마신다,  
여기서 들여 마신다는 것은,  
코로 들숨을 쉬는 것이 아니라 아랫배로 숨을 가늘고 길게 마시며  
내몸안은 진공상태라 의념하고  
당기듯 아랫배에 약간의 힘을 주면서 역호흡을 하면 된다.  
길고 깊게 들여 마시되  
호흡에 무리없이 하는 것을 원칙으로 하고  
날숨은 자연스럽게 편안하게 하면된다.

특이할것은 가능한 한 호흡에 과욕을 부려서는 아니함만 못한것이 기공호흡이다.  
(처음에 과욕을 하다가도 숙달됨에 따라 자연호흡으로 돌아가게 되는 것 역시 기공호흡의 장점이며  
이완호흡수련이 완성되면 나중에 절로 자연스럽게 호흡을 하게 된다)  
호흡은 자연스럽게 섭리를 따라 하는 것이므로  
인체에 무리가 가는 호흡은 금물이다,  
자연호흡을 약간 변형 연장하는 것으로 이완호흡의 근간을 삼아야 되며  
강호흡은 오래가지 못할 뿐만아니라

건강을 크게 해칠수도 있다는 것을 잊어서는 안된다,

자세는 앉거나 서거나 가부좌를 하거나 관계없으나  
일상생활중 행공시에 이완호흡을 하면 금상첨화라 할수 있다.

처음엔 몸에 반응을 못느끼다가  
하단전에 기운이 모이시작하면  
하단전이 두둑해지거나 따뜻한 느낌이 들며  
호흡이 자연스레 이루어 지고  
전혀 무리없이 편하게 진행이 되며  
호흡을 할수록 수월한 느낌이 들게 되는데  
에너지 호흡은 하면 할수록 온몸이 편안해지고 가벼워지는 특성을 갖는것이다,

이렇게 20~30분만 행공을 해도 하단전에 엄청난 공력을 모을수 있다.

자주 호흡법을 하다 보면  
절로 공력이 모이고  
온몸이 가벼워 지고  
순식간에 이완을 이룰수 있으며  
입정까지 수월히 당도 할수 있게 된다.

이완호흡법 4 는 특히 흡기와 포기를 통해 기공치료를 하는 기치료사에게 권하고 싶은 호흡법이다.



64

— 의념호흡 5 —

기공호흡은 이완의념 호흡이다,  
정기신 일체는 호흡의 근간이며  
의념은 필수가 된다.

맨먼저 정지호흡을 통하여 온전한 이완을 이룬다음  
내몸은 고무풍선처럼 전체가 크게 부풀어 오른다고 의념하고  
몸이 풍선처럼 부푸는 것을 느끼며 백회에 빛기둥을 세운다,

나의 하단전은 용광로이고  
완전한 진공상태라고 의념하며  
외기는 우주의 빛으로 가득차서 강열한 압력이 차 있고  
나는 빛가운데 놓여 있으며  
하단전은 고도의 흡인력을 지녔으며  
나의 전신은 물처럼 부드럽고  
모든 혈공은 축구공처럼 둥글게 열려 있으며  
노궁 백회 회음 인당 중단 하단 대추 옥침 명문을 통하여  
빛의 압력이 용광로를 향해  
밀물처럼 밀려온다고 의념하며  
흡인공을 시전한다,

하단전이 따뜻해지거나 묵직해지고  
느낌을 통해 丹이 모이는 것이 확인되면  
상단전으로 차오를때까지 수련을 하며  
인당에 부신빛으로 가득해지면  
우주의 해가 오를때까지 수련하며  
입정에 든다,

65

— 생 각 (원신) —



생각은 빛이다.  
생각빛은 우주 에너지이며  
빛방울과 바닷물의 본질이 하나이듯이  
생각의 빛과 우주의 빛은 하나다,

생각은 에너지이며  
이 곧 원신이다,  
인체는 정기신(精氣神) 삼위일체 로 이룬다.  
정은 몸이요  
기는 마음이요  
신은 생각을 이룬다.  
몸과 마음과 생각은 별개이면서 하나를 이루는 일체이고  
삼위의 원주인은 생각이다,  
생각은 형이상학적 비물질 에너지로써  
형이하학적 육체에너지를 지배하고 다스리는 주인이 된다,  
말하자면,  
몸은 내 것이고,  
마음도 내 것이며,  
진정한 나는 생각인 원신이고  
형이상학적 비물질인 원신은 영원히 사라질수없는 우주 의 생기다.

마음은 심포를 일컬음이고  
심포란 심장을 둘러싸고 있는 빛의 막인데  
본성,본능으로써  
생각의 지령을 받으며  
생각에게 느낌을 전달하여 영향을 주기도 한다,

마음과 몸은 내것이지  
나는 아닌 것이다.  
그러니까 사용후에는 용도폐기되는 일회용 소모성 제품이란 뜻이다,

우주인 원신  
생각으로 마음(氣)을 쓰고  
생각에 의해 몸(精)을 움직인다,

이것이 기공의 원리이며  
우주 불변의 섭리다.

66

— 마음 다스리기 2 —



마음,  
궁궐러 그기 시쳇말로당 자존심이라 카능거이공  
혹자들은,  
"나는 자존심이 강해서 자존심을 건들게 되면 도저히 참을수 없다,,  
이렇게 말한다면,,  
사실은 존심이 형편없이 약한 것이지라이,  
자존심이란,  
심포를 일컬으며  
강한 자존심이란 천하부동심으로써  
웬만큼 심기를 건드려도 낮빛하나 변치않는 이를 가리켜  
자존심이 강하다 카는 거인덱성,

에~~구니까러 어캐 존심을 강하게 지날것인가,  
아! 궁궐러 이거능 천기누설에 해당하는 움청시레 큰 祕중의 祕인디라우,,  
어카굿능교,  
여강밤탱이 천군에 지명수배로당 상제앞에 꿀릴땐 꿀릴망정일갑성.  
밤탱이 불을 일독하시는 님들을 위하는 거시라카른  
몸사리지 않코  
귀뜸하 올릴팅개러 글키 아시공  
사알살 써무가 봄세영,우히헝~~

나의 마음은,  
우주와 직결되어 천하부동심이며  
눈부시게 빛나고 아름다운 향기를 발산하고 있다.

일캐러 내심에 주문을 걸고  
거듭거듭 훈련을 하는 거인맹,  
그카다 보문  
어느새 존심이 강해진 자신을 발견하게 되고  
주위로 부터 귀함받는 자신을 발견하게 될거인디라우,

경계할 것은,  
부정은 부정을 낳고  
부정심은 실패한 인생을 만드는 것이므로  
부정심으론,  
천기를 안다허바도 그기 별무소용이 안디는고로  
우야든등 연이 닿는 이는  
긍정으로 받고  
부지런히 실행에 옮기시당 보문  
어느날엔간 존귀한 존심이 세워져  
성공된 삶을 이루은 자신을 발견하게 디리라 이말씀 임메영, 킨킨킨~~~

진리란 단순명료한 거싱깨러,  
너무싱거봉나머지 구양 니나마니허세용,  
올키너머가시당보문 그기 구양 글키 아무일 엄스문 좋겠지마능,  
글키 뼈따꾸리허개러사노라시은 구양 빌볼일 움시러 가시게 디드봐 이김다영~~낄낄낄^^\*



67

— 흔들리지 않기 —



천하부동심이라!

뿌리깊은 나무는 큰 바람에도 흔들림이 없으나  
작은 바람에도 갓 심겨진 나무는 불안하다,

어떻게 흔들리지 않는 뿌리를 지닐수 있을까!

갓 옮겨 심은 관상목도 버팀목이 있으나

사람은 호수 의 물결인냥

작든 크든 감정의 파고에 들게 되는데.

이것은 심포에 분위기가 스며들기 때문인것,

긍정적인 분위기라면 모를까,

아주 거북한 분위기라면

여파로 인한 괴로움이 이만 저만이 아닌 경우,

어찌하면 그 분위기의 영향을 최소화 하거나

전혀 영향 받지 않을수 있을까,

제대로된 수련자라면 누구나 방수를 알것이다,

아침에 일어나 출근전, 또는 일과직전,

또는 필요시 이렇게 주문한다,

나는 오늘,

외기에 전혀 영향을 받지 않고

내마음은 태산의 무게를 지녔다,

이렇게 자신에게 암시하는 것이다,  
이 암시아 말로 원신이 의도적으로  
스스로의 대뇌에 이 사실을 입력하는 동시에  
마음에 평정심을 갖도록 명령을 내리는 것이며  
이명령은 두뇌와 심포에 저장되어 무의식중에도 계속 효력을 발생하며  
이명령을 철회하기 까지 이 법칙은 지켜지는 것이다.

이글을 읽는 독자가 유난히 여린 마음의 소유자로서  
부단히 귀가 얇아 그로 인해 물적 심적 폐해를 입었던 경험이 있어  
무의적 피해의식에 놓인 사람이라면  
다음과 같이 주문해 보라,

내 마음은 태산이며,  
어떤 외기에도 천하부동이다,

그 유효시간을 하루를 걸었으면 하루동안 지켜질 것이고  
분위기에 머물동안만 걸었으면  
잠시만 해당될 것이다.

기공은 섭리 순응 수련이다.  
생각(원신)은 우주이며  
우주는 만물을 조율하고 섭생하는 가장보편 타당한 순수지심이다,

68

氣와 빛

최면 현상이나 기치료를 허구라 한다?  
 티비에서 어느 이름있는 교수의 주장인데,

(물론 필자는 최면과는 무관한 기공수련인이며  
 기공에서는 최면을 굳이 가르치진 않으나  
 모든기공인들은 최면의 실체를 익히 알며  
 고수들 다수는 최면정도는 시전할수 있는 것인데  
 그렇다고 이를 대단한 것인냥 여기거나 가벼이 여기지 않는다.)

바보상자안의 무지한들,  
 세상직함이 대학교수라!  
 허~이!무지한 그 터수로 강단엔 어이 셋을꼬?우후후!!  
 섭리의 정수를 몰라도 아주모르는 소치,  
 모르면 잘모른다 하면 차라리 나올것을 ,  
 잘알지도 못하는 것을 두고 아는체 하는 것이 더 가관인데,  
 중국 미국 캐나다 유수한 선진국가들도 인정하는 氣功의 실체를 유독 氣功의 종주국인 우리나라에서 氣를터부시 한다?  
 허~어~이! 그참 기가차도 한참이 차는 노릇,  
 그럼 내 한번 묻노니 그대는 초교어린이도 보아 알고 있는 손빛을 보았는가?  
 또는 손빛의 실체나마 알고는 있는가!  
 이렇게 묻고 싶다,  
 손빛을 안다면 그 실체는 무엇이라 할것이며  
 동식물로 부터 나오는 오오라 현상은 무엇이라 할것인가,  
 쿵쿵~기가찰노릇이다,  
 기가차면 혈이막히고 혈이막히면  
 그 다음 수순은 생명의 종말을 고하게 된다,  
 이것이 氣다,  
 늘상 우리곁에서 우리선조들로 부터 이어내려온 기와 생활,  
 우리말엔 유독 氣에 관한 언어들 무수히 많은것은 단군성왕부터 면면히 내려온 기의 민족인 까닭이며 도가에서 구전되어온 신선술  
 을 하는 유일한 나라로  
 우리나라는 예부터 중국인들에게 신선술을 가르치며  
 그들로 부터 이땅이 신선의 나라 혹은 신선술을 하는 신선국이라고 불려진 것이다,  
 기공수련을 일컬어 공부라 한다,功浮란 공공에 틀부를 쓴다,

말 그대로 등선을 하기위함이다,  
등선이란 선계에 드는 것을 말함이다,

기치료란 기공치료를 말하는 것이고  
기공치료는 공부를 하면서 부차적으로 그 치유능력이 생기는 현상인데  
기공수련의 큰 맥락에서보면  
이는 하나의 섭리현상일뿐 이를 대단하게 여기는 기공고수는 없는 것이다,  
그러니까 기공치료는 누구나 할수있는 지극히 단순한 것으로  
공부의 한켠에 낮은 층차에서 이루어지는  
하나의 공능(기공수련인에 따라 특별히 개발된 능력) 인데  
이를 두고 기치료를 과대포장해서도 안될일이지만  
더구나 폼해석 해서도 안되는 실로 변화무쌍한 섭리를 깨달아 가는 과정일뿐,  
그 이상도 그이하도 아닌,  
고수들에 있어서는 별반 대단찮은 꺼리에 불과한 것이다,

우주의 섭리를 깨달아 가는과정,  
이것이 기공수련이다,  
싯달타가 공부를 했고 옛 깨달은 모든 성현들이 공부를 한것이다,  
부처란 깨달음이고  
깨달음의 시각으로 보이는 세상이 30% 요,  
보이지 않는 세상이 70%다,  
이를 모르고 세상지식을 들어 기공을 분석하려는 의도는 세상지식의 정도를 넘어선 어불성설이며  
기공수련의 정수를 알지 못하면서 아는체하며 끼어드는,  
가소롭기도 하거니와 실소를 머금게 하는 어리석음 일뿐이다,  
따라서 세상의 모든 학문과 지식이 우주의 섭리인 氣와 무관한 것은 있을수 없는 것이며  
氣를 떠나서는 존재할수도 없는 것이다,  
왜냐하면 지구자체가 우주안에 존재하는 것이기 때문이다.

69

— 마음 다스리기 1 —



마음이래!

이것은 비밀인디라우!

뉘테 말하기 옴끼로 하고

내 슬며시 귀뜸하능 거잉깨러

혼자만 아시고 씨무그 봅세영.

발설하른 그때부텀 효염이 없어지능 거잉깨내 글키 아시고영,

구니까로 조선말로당 하보른,

마음은 심포라 하는 것이굽성

심포는 심장을 감싸고 있는 일종의 무형 생기로써

색깔은 붉은 빛이 나는 것이굽성.

더러는 희열이 극에 달하거나

명상수행중에는 투명한 흰빛으로 나타나는 거인덱성.

문제는 요 심포가 색깔이 변하른 탈이난 것이굽성,

우울증 이라 하는 것이옴공

더 심하여 지른

생의 의욕마저 결판나서 스스로 목심을 버리는 최악의 현상이 생기는 것이드라

이말씀입져~~~잉!

오기심이나 공포,

증오나 분노등은 심포의 색깔을 암갈색으로 변화시켜  
전신기혈이 꿈쪽달쪽 할수 없도록 멩그는 묘한 구석이 있는 아릇한 것이굽성.  
그뿐만 아니라 혈관을 수축시키고 신경과 근육을 마비시키는 실로 어마어머 허개러  
무서분 구석이 있는 것이드라 이말씀입져~~이!

또한 저러한 현상이 잦게 디른  
종내엔 동맥경화나 심신허약이 되고  
폐인에 이르게 되는 항당맹랑헌 것이드라 이말임메우당, 낄낄낄!!!

궁개러 예로부터 심뽀를 잘써야 뉘를 하든 잘딘다,  
올키 격언이 있는뎁성,  
어키 하든 요 이상시런느므 심포를 잘다스릴 것인지  
진짜배기로 이거는 천기누설에 해당하는 거싱개나  
절대 발설하기 옴끼로 허시공  
지가 살짝 귀뜸해 올릴팅개나 글키 아시공  
생을 가시는데 천천히 가시믄설랑  
유유자적 허시드라굽성, 으흐흐흐!!!

쫘우에 웃음소린 여강 밤탱이 버전잉개나 따러허지 마시굽성,헤~~

일상중에 어떤 좋지못한 일에 부딪거나  
기쁜나쁜 일이 생기면  
심포는 즉시 영향을 받게 디어  
붉은 색이 암갈색이거나 적갈색으로 바뀌게 되므로  
단번에 신체에 변화를 주게되는바  
외적현상에 몰두하다보면  
이런 변화를 감지하지 못하는 경우가 많으시지라이,

일테면 몸이 무겁게 느껴진다거나  
머리부터 아파온다거나  
심할경우 위경련이나  
심근경색등.  
가벼운 현상부터 무거운 현상까지  
실로 다양하게 반응을 하며  
이런 위험을 생각에 전달해 오지만  
생각은 몸의 이상을 전혀 무반응으로 일관하시는 경우가 허다하시지라이,

그럴땐 지야기를 잊지마시공  
재빨리 생각 변환을 통해

마음의 색깔을 짙싸게 바꾸어 보시지라잉,

일테면 내 심장을 감싸고 있는 심장전체를 가만히 들여본다고 생각하며  
심장을 감싸고 있는.

나의 심포의 색깔은 하얀빛으로 밝게 빛나고 있다, 라고

생각만 하시른 댜다 이말씀임되영

(한마디로 나의 가슴은 밝게 빛을 발하고 있다.)

그러면 희한하게도 마음이 밝아지른서리

무겁던 가슴과 기분이 순식간에 가벼워지며

상쾌해지드라 이깁저잉,우후후~~

함 해보시라니까녕

글키지속적으로당 생활에 기속 반영시켜 가시당 보든

몸은 가벼워지고

마음은 날로 강해져서

건강은 절로 생겨나드라 이깁저잉!

덩달아 어깨무릅팔다리 오장육부 이 법칙이 안통하는 곳이 없는고로

두루두루 잘써무그시공

백년장수를 누리시이소얌!

발설하시른 약발이 구양 날라가뿌는고로

혼자만 몰래 써묵기로 함세영

푸하했!!!

70

— 물 —

인체는 물이다.  
물은 생명의 필수다,

통증은  
물이 마르거나  
흔타해서 일어나는 질병이다,

고령에도 건강한 장수촌을 보면  
마을의 물에 달려 있음을 본다.

건강한 몸은 건강한 물이다.

인체를 구성하고 있는 핏물이 흔타하다면  
혈도가 막히는 것은 자명한일  
난치라 일컬어지는 질병은  
몸의 물이 흔타하므로 생겨나는 것이고  
신체를 구성하고 있는 물을,  
잘 다스리느냐에 따라  
건강이 좌우된다,

인체는 핏물이다.  
피는 생명 그자체요  
몸을 구성하는 에너지다,

혈액순환이 멈추면  
생명은 멈추는 것이고  
순환장애가 있으면  
몸에 이상이 생긴다,

그러니 건강은 몸에 담긴 물이 얼마나 좋은 물이나  
탁한 물이냐로 가름되는 이치다.

혈액순환!  
이야말로 건강의 원천이요

생명구성의 필수다,  
통증이란 순환장애를 해소하는 것이고  
순환이 이루어지면  
통증은 절로 사라진다.

혈액순환을 간과하는 통증클리닉은 있을수 없다,  
뼈의 이반이나 세균성 질환도 깊이 따져보면  
혈액순환으로 부터 온다해도 과언이 아니고  
웬만한 장애는 순환만 잘 이루어 저도 칠팔활은 병마를 무를수 있는 것이다,

따라서 통증 클리닉은  
생체에너지 요법을 응용한 혈도풀기를 해주므로 완치를 이루고  
근본적으로 재발을 막을수 있다,  
인체의 건강은 물에 달려있다,  
어떻게 좋은 물을 취할것인가,  
몸에 담긴물을 어떻게 관리할것인가,  
이것이 건강장수 의 기본이라 해도 전혀 과언이 아니다,

71

— 음양 —

인체의 앞과 뒤는  
음과양이고  
나이가 들면  
양인 남성은 양이 부족해지고  
음인 여성은 음이 부족해지느니라  
지천명에 든사람은 해당기를 보완해야 되므로  
남성은 양기를  
여성은 음기를  
기치료의 기본으로 삼는다.

양기는 등에서 척추24사혈중  
해당장기에  
양기를 방사해 주는데  
이때도 이완과 혈도를 풀고난후  
기치료를 하는것을 원칙으로 한다.

여성은 중단전을 근간으로 기를 방사하여  
음기를 보기해주고  
해당병원의 근간에 충분한 기를넣어  
원상회복을 도운다.

사기는 인체의 적이다.  
탁기는 인체의 배출욕에 의해  
말초신경과 피부를 통하여  
항상 배출되는 것이나  
혈도가 과도히 막혀있거나  
많은 량의 사기가 생겨나는 경우엔  
위장치료가 근본이고  
위장에서 발생하는 독한 개스는 특히 말기암 환자에게는  
치명적이 되므로  
위장을 잘다스려야 병을 잡을수 있을것이다.

모든 지병은 냉으로 부터 온다.  
냉은 화다,

화는 사기이므로 움직이면 냉을 띄고  
기치료를 하다보면  
시원하다거나 서늘한 바람이 손가락 발가락으로 나가는 것을  
알수 있는데 이는 화는 움직이면 냉기를 띄는 사기인 까닭이다,

화는 만병의 근원이고  
난치 불치의 원인이된다,  
몸이 따뜻하면 암을 무른다,  
따뜻한 몸엔 암이 기생할수 없다,  
찬몸은 암을 부르고 암을 키운다,

나이를 먹을수록 남성은 양기가 고갈되고  
여성은 음기가 소진된다,  
음식에도 음양의 배합을 잘하여  
식단을 준비함이 건강의 첩경이 된다,

시술자는 먼저 본인이 충분한 음양의 기를 축기하여  
피시술자로 하여금 해당기를 보기하도록  
도와야 하는데  
이는 흉추부위에 있는 심폐위간 부위에  
자신의 기가 온전해야  
피시술자를 도울수 있을 것이다,

채기는 해와 달  
소나무숲, 그리고 우주의 생체에너지를  
고루 갖추므로 온전한 시술에 임할것이다.

72

— 생명의 원천 —

지병의 원인은 음식으로 부터 시작된다,  
세균성 질환이 아니더라도  
질병은 거개가 식습관으로 부터 시작되는 것이다,

맛을 불라치면  
짠맛 신맛 매운맛 단맛 쓴맛 향과색  
이것을 적당한 배합으로  
맛을 구성하여  
혀의 검증을 거쳐 섭생하는 것이다.

그러니까 혀를 속이면  
해가 되는 음식이라도  
몸에 들어가서  
독을 발생시키고  
병을 촉발하여  
몸을 치는 것인데  
이를 간과하고 있는 것이다,

건강은 인류의 지상과제다.  
병든 정승보다 건강한 거지가 낫다.  
신용이 아무리 좋아도  
병든 사람에겐 돈도 빌려주지 않는다는 속설이 있다,  
병든 사람과는  
거래를 하지 않는것은 당연한 것이고  
현재는 어려워도  
건강만 하면 돈을 벌수 있는 가능성이 있어야 거래를 한다는 것이다,

그뿐이 아니고 건강은  
왕후장상 을 막론하고  
행불을 가름하는 척도다.  
몸이 병들면  
불행은 말할나위도 없거니와  
통증또한 고통이 될것은 자명하다.

운동만으로 건강을 유지할순 없다.  
보증할순 없다는 말이다,  
열심히 운동을 한다해도 폭음폭식은 죽음의 단초다.

문제는 식습관이다.  
어떤것을 먹을 것인가,  
어떤 식습관을 들일 것인가.  
음식습관은 건강 보증 수표다.

어떻게 하면  
건강식을 할 것인가.  
어떤 음식이 간이나 장기에 무리를 주지 않고  
몸을 유익하게 하는 음식일까!  
어떤 음식이 독성을 최소로 유발하며  
몸을 튼튼히 유지하는 것일까.

한마디로 자연식이다,  
풀을 뜯는 초식동물은 거개가 소화기로 인한 질병을 앓지 않는다,  
여기에서 답을 찾는다면  
틀림없이 건강식에 대한 답을 충분히 얻을수 있으리라 본다

따라서 주부의 식단이 그 가족의 건강과 질병을 좌우한다해도  
과언이 아닐것이다,

기가 소진된 가공식품은 영양은 풍부할진 몰라도  
건강을 지켜주지 못할뿐만 아니라  
질병을 유발하는 원인이다,

인체는 기체 이므로 기가 없는 음식은  
도움이 되지않을뿐만 아니라  
허를 속이는 사기(詐氣)성 음식은  
독성을 유발하여  
혈이 오염되고  
장기를 손상시켜서  
생명을 해치는 거짓이기 때문이다,



73

— 氣 水 —

따뜻한 물을 주전자나 컵에 담아  
1~2분 또는 5~10분정도를  
의수 또는 염력으로  
생기를 충분히 물에 넣어  
피술자에게 마시도록 한다,  
이는 소주를 컵에 따루어  
알콜을 날려버릴때와 똑같은 방법으로 한다,

또는 물을 주전자에 담았을 경우에는  
에너지를 넣은 氣水를  
따루면서 염파를 함께 넣어주면  
필자의 경험상 효과는 더 좋은걸로 사료된다.

사전에 피술자의 몸을 훈연후  
완전이완을 시킨상태에서  
기수를 한컵마시게 한다음  
약오분정도 경과후  
염력을 시전한다,

기수치료는 오래동안 전래된 공법으로 기치유사들 간에는 이미 널리 알려지고  
시행되고 있는 탁월한 기치료 요법이다.

치료색은 따뜻한 녹색이면 거개가 보편적이고  
환부에 따라 하는 변이는 고도의 수련자가 아니고는  
주의해야 하리라 본다.  
장부란 다양한 오행원리에 의한 에너지이고  
일일히 해당장부만을 중점적으로 하는 치유법은  
다른 장부에는 상극이 될수 있음도  
명심해야 할일이다.

그러므로 기수 치유법은 종합비타민과 같이 두루 이로우를 주는 온열기법이 보편타당하리라 보는것이다.

인체는,

따뜻하면 살고

차가우면 죽는다.는 이런 경우를 두고

경고하는 것으로도 사료되는 것이다.

氣水는 평소에도 보리차나 송농에도 만들어서

별도의 건강관리가 없는 일상중에

가족이나 누구나 마시게 되면

아주 유익한 에너지 공급이 되리라 본다.

특히 어린 유아들의 젖을 먹일때에도 氣水요법을 병행한다면

아주 튼튼한 아기로 성장발육 시킬수 있으리라 .

이처럼 간단하고 좋은 방법은 흔치않으리라 보는 것이다.

주의사항은 아주 더운물은 증발하면서

氣도 다소 소진될 염려가 있으므로 미지근하거나

약간 따뜻한 물을 만들어 시전하는 것이 바람직하다.

74

— 기해 흡인공 —

단공은 이완무호흡이다,  
기해에 의념 을 한후 이완무호흡 상태로 흡인공을 실시한다,  
흡공이 이루어지기 시작하면  
호흡량은 필요에 따라  
무리하지 않도록 하면 되고  
전신기혈을 열기만 하면  
우주의 생기가 절로 축기가 이루어지는  
단전축기법이다,  
별다른 정공을 하지 않더라도 행공이 가능한 축공으로써  
평소에 생활속에서 기운 소진시에 적절히 구사하면  
생활에 활력을 배가할수 있다.

백회와 인당 을 비롯한 임독맥을 타라  
전개되어있는 모든 생문을 열고  
한껏 생기를 들이노라면  
몸은 절로 상승의 지경에 오를수 있다,

호흡전에는 먼저 몸안의 탁기를 토납하고  
흡인공에 들것을 권하는 바이다.



# 75

— 자연스런 기공호흡 익히기 —

기공호흡은 일상호흡 다름아닌데  
혹자들은 이를 무슨 특이한 호흡법인양 인식하는 경우가 많다,  
실은 기공호흡은 자연반사호흡을 하되  
다만 기운을 느끼며 호흡하면  
기공호흡은 절로 이루어 지게되고  
하단전을 의식하고  
호흡을 하다보면 자연스레 단전호흡으로 연결되는  
알고보면 단순하고도 쉬운것 인데  
지레짐작으로 어렵고 난해것이라는 인식이 대부분인 것이다,

의념호흡이란 반사호흡을 하면서도 기운을 느끼면서 단전에 의념만 하면  
기운은 단전에 절로 축척되는 것이고  
이를 부지런히 숙련하다 보면  
여러가지 호흡법은 절로 터득하게 되는 쉽고도 재미있는 것이다,

물론 사람마다 취미가 다르고 관심이 다르다 보니  
어떤이는 의도적으로 나는 그런거 안믿어,  
이렇게 어깃장을 놓기도 하지만  
그 호흡하나로 건강을 배가할수 있음을 깨닫게 된다면  
그는 분명히 왜 이렇게 쉽고 재미있는 것을 몰랐을까?  
하는 의구심이 들게 될것이다,

이완은 몸에서 힘을 빼주는 것이고  
머리에서 발끝까지 차근차근 힘을 빼고보면  
절로 몸은 비워지고  
기운은 온몸으로 밀고 들어오게 되어있는 이치가 바로 이완 기공호흡인 것이다.

문제는 기운호흡을 어렵고 난해한 것이라고 지레짐작하는데 있다,  
자연호흡을 하면서 기운을 의식해보라,  
기운을 느끼기만 하면 기운호흡은 절로 이루어 지리라,  
이완을 하고 손바닥을 무릎위에 올려놓고  
기운을 느끼노라면  
예민한 사람은 절로 손바닥 가운데 노궁에 기운이 모이는 것을 느낄수 있다.

물론 온전한 이완을 전제하고 하는 말이다,  
만약 기운을 느끼기만 한다면 이는 곧바로 기공수련에 입문하는 첫걸음이 될것이고

건강은 절로 얻어지는 아주 단순하고도 자연적인 하늘의 선물을 얻게 되는 것이다,

# 76

— 氣體 —

인체는 기체(氣體)다  
기가 잘들면 인체는 활성화 되고  
기가막히면 죽는다.  
혈도는 기도(氣道)를 따라 전개되고  
기가 잘들면 혈이 잘돌고  
기가막히면 혈액순환이 멈춘다.  
혈이 정체되면  
정체된 혈은 탁해지고  
독소가 누적 되어  
강한 독성이 신경을 자극하고  
통증을 유발한다.  
독성이 증가할수록 순환은 악순환되고  
동통은 배가 되는 것이다.  
기의 논리로 보면  
형액순환장애는 氣病이다.

인체는 기체다.  
가능하다면 기의 원리로 풀어주는 무리없이 좋은 것이다.



77

— 마음 —

마음은 몸의 중심부에 있어서  
몸의 영향을 받으며  
몸을 컨트롤한다.  
말하자면 몸을 느끼는 것이다.

마음은 느낌의 존재라는 것인데  
오감을 통하여 외기로 부터 오는 분위기를 가지고  
느낌이 좋지 않을땐 기분이 나쁘다 하고  
느낌이 좋을땐 기분이 좋다 한다.  
느낌은 곧바로 생각으로 이어지고  
생각은 몸에게 행동하기를 명령하는 것이다,

나는 자존심이 강하여  
자존심을 건드리면 참지못해라고 말하는 것은  
마음이 약하다 할것이고  
약한마음은 곧바로 영향을 받아  
생각에 이르기도 전에 격한 감정을 드러내며 즉각반응을 하게된다.  
말하자면 자존심이란 마음을 일컫는 것으로  
즉각반응을 하는 마음은 실은 자존심이 매우 약한 상태에 있는것이 된다.

생각해보라!  
우울증이란 거개가 마음의 병이며  
생각의 병이라 말할수 없는 것이다,  
그런데 명칭을 정신신경병이라 호칭하는 것은 무언가 상당한 불합리라 할수 있는것이다.  
물론 신경이 잘못된다면  
단순히 뇌의 이상이나 삼초가 고장이난 정신병이거나, 신경병이라 할것이지  
왜 정신 신경병이라 애매모호한 명칭을 붙이는가!  
이는 상당히 잘못된 논리라 사료된다,

마음병은 마음을 고칠일이지  
멸절한 생각을 가지고 병이라 치부하는가.  
생각이 잘못된 것은 마음에서 기인한다.  
생각병은 마음의 영향에 따르는 것이므로

마음병 즉 우울증같은 노이로제를 신경병과 연계해서는안될일이다.

우울증은 마음을 고치거나  
마음을 다스려야 된다,  
인간은 느낌의 존재이므로 마음을 컨트롤해야 되는 것이지  
생각을 컨트롤 한다는 것은 어불성설인것이다.

느낌의 존재인 인간은 느낌의 모체인 마음을 얼마나 알고 있는가!  
마음을 추상적 존재로 단정하고  
마음에 직접적 치료를 하지않고  
생각을 고친다?  
무언가 크게 잘못된 것이다.

느낌이 좋으면 마음이 기뻐지고  
느낌이 나쁘면 마음이 소진된다.  
마음에너지가 강한 이는 천둥벼락이 옆에 떨어져도  
꿈적도 안한다,  
그것은 존재의식이 그만큼 확고하다는 이야기다.

마음은 좋은 느낌을 원한다.  
느낌이 좋을때 마음은 강해지는 것이다.  
강한 자존을 나타내게 되고  
웬만한 자극엔 흔들리지 않으며  
태산처럼 무게가 있다.  
이를 일컬어 천하부동심이라 한다.

기공은.  
이완으로 부터 시작되고  
이완된 몸은 심신을 편히 쉬므로  
마음에 좋은 느낌을 전달하게 되는것인데  
이완이란 정,기,신 모든 것을 하늘에 내맡기게 되는 현상이다.  
몸을 하늘에 맡김은 섭리가 몸을 컨트롤 해주게 된다.

온전한 이완을 이루면  
우주의 기운이 온전히 내몸으로 밀고 들어 오게된다.  
온전한 이완은 내몸 365 혈이 열리는 것이고  
열린 혈을 통해 기운은 절로 밀고 들어오는 것이다.

그러면 마음은 강해진다,

강한 마음일수록 자존의식이 강해지고  
흔들리지 않는다.

믿어지지 않는다면 아침에 일어나 마음을 점검해보라.  
나는 엿저녁에 비해 얼마나 평온한 상태에 놓여있는지,  
곰곰 생각해보면 알게 될것이다.  
하루종일 몸으로 부터 오는 느낌을 처리하느라  
마음은 기가 소진되어 늦은밤 잠들 무렵이면  
이제는 쉬고싶다고 느껴지게 되고  
곤한잠에서 아침에 일어나 보면  
밤새 쉬고난 마음은 어느새 원기를 회복하여  
격렬했던 밤을 의아하게 생각할수도 있는 것인데  
이는 소진되어있던 마음에 氣가 엿저녁에 비해  
마음의 에너지는 원상회복을 했기때문에 평온해지는 것이다.

그러므로 몸과 마음과 생각은 쉬게되면  
원상회복을 한다.  
氣의 생리는 원상회복하려는 성질을 띤다.  
인체는 기운덩어리 이기때문에 쉬고나면  
원기를 회복하는 것이다.

이완은 원기를 회복하기위한 것이고  
마음에 느낌을 좋게(긍정)하기 위한 것이다,  
그러므로 기공수련의 처음은 느낌이다.  
느낌이 없는 기공은 수련불가다.

느낌은 선한것이며  
기쁜것이며  
즐거운 것이어야 한다.  
마음은 느낌을 위하여 존재한다.  
그러므로 마음은 기쁨의 존재이고  
인간은 기쁨의 존재다,

탐심이 아니라면 인간은 고해의 바다에서 허우적거리며  
생을 살아갈 이유가 없다.  
탐은 분수에 넘치는 과도한 느낌을 얻고자 할때 일어나는  
어둠의 단초다.

마음은 빛이다,

밝은 느낌을 지향하는 생체에너지이며  
마음빛이 밝아지면 인생은 심신의 변화가 일어나게 되고  
기쁨을 누리게 되는 이치이다,

# 78

염력치료



우주에너지는 시공을 초월한다,

염파수련자는 당연히 염력을 시전하고  
이는 시간과 공간을 초월한 치유법으로  
시술자와 피시술자가 의사소통을 이루는  
정도에 따라 효과가 드러난다.

피술자는 시술자와 의사소통을 하고  
이완을 하여  
자세를 정하면  
시술자는 피시술자의 환부에 염파를 보내는 것이다.

수련이 깊고 공력이 높을수록 에너지의 강약 차이가 있겠으나  
염력공은 매우 유용하고 쉬운 것으로  
기공수련자라면 누구 이를 시전하고 발전하여  
주위의 환자들에게 도움을 줄수 있는 것이다,

기공은 믿는 이에겐 생명 그자체이나  
부정심엔 아무 소용없는  
신기루에 불과한 것이므로  
믿지 못하는 환자에게 이를 시전함은 특별한 경우를 제하고는

별 효용이 없는 것으로

시술자와 피시술자간에 커뮤니케이션은 반드시 이루어야 함은 필수라 하겠다.

내공이 높을수록 효과의 극대화를 이룰수 있겠으나

그렇다고 하여 받지 않는 부정심이나

아무 생각없는 환자를 놓고는

별무소용인것은 물론 바람직하지 못한 경우도 있는것이어서

환자와 시술자간의 소통을 이루는것은 무엇보다 중요하다.

물론 눈앞에 앉아있는 환자를 염력치료하는 것은 쉽다,

그러나 서울 부산간이거나 한국 미국간이거나

멀리에 있는 대상을 치유하는 일은 집중력을 필요로 하는것이므로

염파치료는 쌍방의 소통이 치유효과를 가름하게 된다.

시술자는 백회로 들이고 인당으로 보낸다.

피시술자는 시술자와의 소통에 따라 이완을하고

환부를 의념한다,

물론 시술자의 의도에 따라 중단전이나 인당이나 백회로 보내어

다시 환부로 보내도 무방하지만

웬만한 강기가 아니라면 환부에 직접 시전하는 방법이 타당한 것으로 본다.

기공은 수련의 정도에 따라 그 깊이와 높이와 정밀도를 달리하는 것은 물론이다.

비둘기나 꽃을 만들어 보내거나

봉황을 띄우거나

용을 날리거나 하는 동식물을 응용한 염파는

시술자의 자유의사이고

어느것을 보내거나 오장육부 에 맞게 오행을 구별하여 보내면 되는 것이고

척추 머리 허리 다리팔 어깨무릎역시 그 에 걸맞는 기운을 보내는 것인데

온전히 동식물 중 어느 한가지로 선택

화신하여 환부로 들어가 치유활동을 하는것도 좋은 치료방법이 되겠으나

많은 기력을 요하므로 시술자의 수련정도에 따라

이방법을 시전하면 아주 유용할것이라 사료된다.

추신: 하늘위에 또 하늘이 있고

유파마다 가르침이 달라

이글을 어느 고수 가 보게된다면

실소할수도 있겠으나

필자 소견엔 사소한 것이라도 나누는 것이 기공의 본연으로

필자의 엠파법을 글로써 본 블로그에 한시적으로 올려두는 바이다.  
이글은 공을 이루신 님에겐 양해를 구해 올린다,



# 79

청정한 자연식이 건강장수를 좌우한다,

세계의 길은 로마로 통하고  
모든 혈은 심부로 통한다,

심장에서 발원한 혈은 대동맥을 타고  
오장육부와 사지로  
소동맥을 타내려와  
다시 말초로 부터  
소정맥을 타올라  
대정맥으로 모여서  
심장부로 들어간다.

따라서 모든 혈은 각각의 림프관을 거치면서  
정제를 거둬들이지만  
마지막엔 심장에서 세정이 된다.

혈도가 막히는 것은,  
거개가 심장부로 향하는 모세혈관이  
독소의 정체현상으로 수축되는 현상이고  
응결된 모세혈 (피부)을 스트레칭을 통하여  
수축된 모세혈을 스트레칭으로 펴주는 이치다,  
따라서 스트레칭요법은 간단하고도  
막힌 혈로를 여는데는 노력에 비해 엄청난 효과를 낸다.

세상이치란 알면 쉽고 모르면 어렵다한다,  
또 너무 쉬워도 그 효과를 의심하기도 하고  
대수롭지 않게 넘기기도 하지만  
쉬운요법일수록 탁월한 효과가 흔하게 일어나는 일도 다반사로 있는 것이다.

모세혈을 열면 소정맥이 열리고  
소정맥이 열리면 대정맥이 열리고  
정맥이 잘통하면 혈류가 원상회복이 되고

정맥이 정상화 되면  
혈은 외적요인이 아니고는 탁해질 이유가 없다.

그런 의미에서 식이요법의 중요성이 강조되는 대목이다,

왜냐하면 위장의 독소는 혈을 혼탁하게 만드는 절대근원이기에  
위장독을 줄이려면 먹거리보다 중요한건 없기때문이다.  
간담이 허약한 경우라면 더더욱 식이요법을 철저히 지켜  
위장의 독소를 최소화 하는 것이 건강을 지키는 척도다.

혈액이 청정하면  
심장이 부담을 덜고  
위장이 튼튼해져서  
간이 부담을 덜고  
간장이 튼튼하면  
모든 장부가 연쇄적으로 튼튼하게 된다,

그러므로  
모든 질병은 혈액의 오염으로 부터 비롯된다 해도 과언이 아니며  
혈액이 깨끗하면  
건강은 절로 얻어지게 되어있다.  
현대인은 물과 음식과 공기오염으로 부터  
안전할수 없다.  
문명이 발달할수록 오염도는 높아지고  
인체는 각종오염원에 의해 혼탁한 혈액의 연령층이 갈수록 낮아지고 있다,  
청정한 자연식은 반복 강조되어도 지나침이 없는 인체의 건강과 직결되어 있는 것이다.



80

— 불치의 허 —



그대가 암병이라고 진단이 떨어졌다면  
환경을 바꾸라,  
환경이 바뀌면  
생각이 바뀌고  
생각이 바뀌면  
암은 절로 무너진다,

암이라는 불치란 생각이 만들어 낸것  
생각만으로도 암은 물러간다,  
암병은 생각병이다,

그대여,  
절망은 생각에서 오고  
꿈은 생각으로 이루어지는것,

이 세상에 아무도 그대를 구속하는 것은 없다,  
스스로 생각의 무덤을 만들고  
생각 우리에게 갇혀 있는것을,

보이는 것들은 모두가 신기루  
실재하는 것은 보이지 않느니,  
내몸이 신기루거늘  
육안에 드는 무엇을 두고 실재라 하리,

# 81

기의 원리로 병원을 funda

인체는 gas 덩어리다,  
개스는 소화기에서 만들어 지고  
인체에 흡수된 후로는 정체된다.  
인체 개스의 특징은 흐르지 않고 정체되는 것이고  
모세혈관을 수축시켜  
혈액순환을 막거나 방해하는 것이다.  
인체에서 발생된 개스는 무쇠도 녹는 무서운 독성을 가진다.

또한  
개스는 통증을 유발하고  
혈을 오염시켜  
혈액순환이 정체되고  
신경을 마비시키며  
세포를 죽이고  
합병증을 일으킨다,

그러므로  
통증은 개스가 신경을 치므로 신경이 놀라 과민반응을 일으켜  
해당장부가 발병한다는 신호를 신경을 통하여  
뇌에 경고 신호를보내고 있는 것이다.

통증은 에너지의 원리로 푼다,  
인체는 에너지 의 원리로 접근하여 막힌 혈도를 푸는것이  
근원이다,

혈도가 막혀도 기도는 열려 흐르지만  
기도가 막히면 혈은 흐르지 못한다.  
기막히다, 는 말은 곧 숨이 멎는 다는 것을 암시하는 뜻을 내포하는 것도 이런 이유다.

기가 잘 통하면  
어지간히 막힌 혈도 풀리는 것이고  
혈이 풀리면  
기운은 더욱 잘들게 되어 통증이 사라지는 이치다,

모든 질병의 원인은 세균성질환을 제하고는  
거개가 혈행의 둔화로 인한  
혈류의 정체로 부터 비롯된다,

소주천 대주천은 이런맥락에서 건강의 기본이 된다.  
인체는 우주의 원리와 동일한것이고  
주천이란 우주를 한바퀴 도는 것을 말하는데  
따라서 음양오행의 원리에 의해  
인체의 체질이나 건강의 이상을 점검하는 사상의학은  
우주의 원리에서 비롯되는 것은 주지의 사실이다.

강물이 흐르지 못하면 막히듯이  
기도가 막히면 혈은 정체되고  
인체는 고장이 나는 것이다.

뭉친혈을 푼다,  
혈도는 기도를 풀면 풀린다.  
바뀌말하면 혈도를 풀면 기도는 절로 열리고  
기도가 잘 열리면 혈도는 덩달아 잘 흐르도록 되어 있는 이치다.

모든 병의 원인은 혈도가 막혀  
혈이 흐르지 못하므로 생겨나는 것이다.  
모든 지병의 근본 치유는 혈이 흐르면 자연히 해소되고  
인체는 건강을 유지하게 되어  
천수를 다하도록 탈이 없게 되는 것이다.  
인체의 혈을 간과하고  
병든 부분만을 선택적으로 병을 고치는 현대의학은 마땅히 재고(再考)되어야 한다.



82

— 호흡 6 —

기공호흡은 이완호흡이다,  
이완없는 복식호흡은 기공호흡이라 할수 없는 것이다,  
이 때문에 복식호흡은 복식호흡일뿐 기공호흡일수 없는 것이고  
복부로 호흡을 하는 심호흡인 것이다,

기공수련자의 심호흡은 기운을 흡입하게 된다,  
단 한번으로도 엄청난 량의 기운을 들이게 되는 것인데  
누구나 복식호흡을 하면  
많은 공기를 몸안에 들이는 것과 같은 것이다.

따라서 공기는 공과 기의 합이 공기인 것이고  
공에 비례하여 기도 그만큼 많은 것인데  
보통의 들숨날숨으로 이것을 감지할수도 없거니와  
지감을 느낄수도 없는 것이어서  
일반호흡은 산소를 취하고  
기운은 미량만을 흡기를 하게 되는 것이고  
거의 밖으로 공과 더불어 배출해 버리는 것이다,

체내에 기운을 흡기하기 위해서는  
이완을 하므로 기운문이 열리고  
몸안에서 녹여내야 되는 것인데,  
체내에 힘이 들어있으면  
몸안쪽으로 기운구멍이 닫혀있는 것이므로  
닫힌 문으론 기운이 들어갈래야 갈수가 없음이다,

알고보면 기공호흡은 간단한 것이다,  
혹자들은 기공호흡하면 무슨 대단한 사람만이 하는냥 혹세무민 하는 경우가 있으나  
그것은 매우 잘못된 인식인 것이다,

이완이란 간단 것이다,  
몸에 힘을 빼주면 되는 것이다,  
머리 이마에서 부터 차근차근 눈 코 입 목 손으로 발끝까지 위에서 아래로  
온전히 힘을 빼주면 그것이 이완인 것이다,

말하자면 몸을 비우는 것이되고  
그릇을 비우면 물이 차오르듯  
기운의 바다에서 기운그릇을 비우면  
기운이 절로 들어차 오는 이치인 것이다,

몸을 비우라!  
그리고 생활화 하는 것이다,  
이것이 건강의 지름길이며  
혈도가 멎치지 않고  
혈행이 순조로워져서  
기가 잘 흐르는 것이고  
온전히 기공 호흡을 이루는 것이 된다,

기운 구멍은 육안 식별이 불가능하지만  
세포 하나하나마다 기운구멍은 있는 것이고  
이완을 하므로 열리는 것이다,

강호흡은 氣道를 차단하게 된다,  
기도는 아주 작고 미세하고 섬세한 생명의 홀인 것이다,  
호흡은 부드럽고 온화하게 장부에 무리없는 호흡이  
무난한 기공호흡이라 하겠다,



83

— 무념호흡 —

목상 축기호흡은 무념 호흡으로  
호흡의 근본을 마시고 삼키는 것으로 한다,  
여기에서 날숨은 제한다.  
구태 덧붙이면 자연소멸호흡으로 대체한다,  
이미 단전에 도달한 숨은 놓아버리는 것이다.

들호흡에 시간개념은 무의미 한것이고  
하는이의 역량에 맞게 하면되는 것이다.

호흡이란 무리하게 운용해서는 부작용이 따르게 마련  
호흡은 항상 무리가 없게 하는것이 바람직 하지만  
축기에 조금 욕심을 부린다면  
약간은 강하고 어느정도의 의념은 괜찮으리라 본다,

수련자는 명문이던 기해든 어느곳으로 들이든 관계는 없겠으나  
무념호흡은 의념을 의념하지 않는다,  
온전한 이완으로 단전으로 마시고 삼키는 무념만 있을뿐이다,

축기에 들어가기전에 반드시 몸을 비우는 사전정지작업은 필수로 해야할 것이다.  
호흡의 마무리는 36회 회전감기로 하거나  
직호흡시에 태연감기로 처음부터 축기를 하거나 편한대로 하면 된다,

84

— 마실숨 —

호흡은 크게 네가지로 요약할수 있다,  
들숨, 날숨, 밀숨, 마실숨,이다.

이중 밀숨은 역호흡 으로 주로 제독을 하는데 효과적이고  
임맥을 따라 발가락 으로 온전한 제독을 한다음  
독맥 으로 옮겨 가는 걸호흡이 효과적이며  
마실숨 은 축기에 적당한 속호흡이다,

호흡 은 일종의 풀무질 이다,  
빠른 호흡 은 빠른 제독 을 하는 것이고  
느린 호흡은 늦은 제독 을 한다,  
축기 역시 마찰 가지로 보면 된다,  
강약 의 장단점 이야 있겠으나 큰 호흡은 단 시간에 제독을 하는 것이고  
자연호흡 에 가까운 밀숨은 필요시 하면 된다,

마실숨 은 당길숨 이다,  
의념에 따라 하단전 으로 할 것인가,  
회음부 에서 부터 시작 할 것인가는  
필요한 대로 하면 되는 것이고  
하단전 에 축기를 할량이면  
하단전 을 의념하고 용수철 처럼 돌돌 말아 준다,  
마실숨 과 명문호흡 은 구분되어 이루어 져야 한다,

명문호흡 을 할양이면 명문,  
기해(하단전) 호흡이면 기해로 하는것이 바람직 하다,  
호흡을 혼용 하여서는 효율적 일수 없는 것이다,

명문 호흡 은 흡인공 이 효과적이다,  
의념 으로 내압을 걸어  
자연호흡과 는 별개 로 하여도 무방 하고  
기운 을 명문혈 로 당기는 습관 을 들이고  
숙달이 될수록 오묘한 흡인공 에 몰두 할수 있으며  
좋은 결과를 볼수 있음이다,

명문으로 당기든 기해로 당기든 흡인공 은 생체의 리듬에 따라 하면 더욱 효과적 이다,

그러나 마실숨은 속호흡 으로서

회음부로 부터 축기를 시작하여

상단전까지 이르도록 서서히 기운을 들며 채우는 것이다,

물론 제독공을 한연후 축기를 해야되는 것은 당연한 이치다,

축기를 한후에는 시계 반대 방향으로 통상 36회를 바깥에서 안쪽으로

손으로 원을 그리며 쓸어 돌려서 마무리를 한다.

85

— 밑숨 —

밀숨은 주로 제독호흡이다,  
기공수련은 시간을 정해서 하면 효과적이지만 구태여  
그렇게 하지 않는다 하여 수련이 안되는 것은 아니다,

축기를 하는데도 밀숨의 효과는 대단한 것이지만  
탁기를 포기하는데는 밀숨만한 것이 없기 때문이다,  
밀숨제독공은 탁월하다,  
아무리 심한 피로증후군을 앓는 사람도 한시간의 호흡이면 거의 족하다,

5,3,4 호흡이니 7,3,5 니 하는 호흡법을 지키지 않아도 무방하다,  
오히려 이를 지키기 위해 인위적으로 하는 호흡이 더 거추장스러울 따름이다,  
밀호흡은 자연호흡보다 약간큰호흡을 인위적으로 하면서  
기존호흡법에 구애를 받지 않는다,  
다만 크게 들이쉬고  
의념된 부위를 향해 힘차게 밀어 내리면 되는 것이다,  
주의할점은 의념부위에 자칫 힘이들어갈 소지만 빼만 틀림없이 큰성과를 볼것이고  
이런호흡법을 왜 몰랐었나 할정도로 효과는 탁월한 것이다,

밀숨 제독공은  
시작은 인중으로 하고  
발끝으로 마무리하는 것이 효과적이다,

개략 한시간이면  
백회로 부터 차근차근 임맥을 따라 내려오다가  
서해부에서 좌우로 갈라져서  
허벅지 무릎 정강이 발목과 발등 발가락 순으로 약 30여분정도에 걸쳐 시행하고  
다시 발바닥 용천으로 부터 시작하여  
발뒷축으로 거슬러 올라오며 백회를 마지막으로 한다,

백회와 발끝의 포기는 마무리 호흡이므로  
시간차를 두고 십여분 이상 포기를 한연후  
축기로 들어간다,

밀숨은 따로 시간을 정해서 할필요는 없다,  
생활인들의 제독공은 수련시간을 별도로 하기엔 현대사회에선 쉽지 않기도 하다,  
걸거나 의자에 앉아서 작업시에 아무때나 어느곳이든 따져 가릴필요는 없다,  
호흡은 아무때나 상시 하는 것이기 때문이다,  
다만 제독밀숨은 의념만 깨어 있으면 충분히 할수있는 것이다,

피로를 날려 버려라!  
한호흡 두호흡!  
활동을 하면서 몸에서 발생하는 모든 피로를 몸에 발붙이지 못하도록  
상시 날려 버리는 것이다,

86

— 간단한 기치료 —

피시술자가 편안한 자세로  
안면의 상태를 살펴 해당장부의 형편을 보고  
손바닥과 손등에서 허약을 체크하고  
발바닥과 발등에서 같은 상응점을 점검 확인을 한다음  
귀를 살펴 이진을 하고  
머리를 살펴 두진을 하고  
좌측 팔에서 우측팔 어깨등순으로 울혈을 확인한 다음  
등에서 척추의 기를 타통시켜  
좌우 유험를 순서대로 풀어 움직여 놓고  
등과 가슴을 손가락과 피부스트레칭 타법으로 정체된 기혈을 풀은연후  
허리앞뒤 좌우의 혈로를 대략 삼사십분에 걸쳐 트고  
허벅지에서 발가락에 이르기 까지  
모세혈을 열어  
경락을 풀어주고  
골반에서 측양담경과 후양방광경 의 접지점을 풀고  
그 반대편 서경부 꼭지점에서  
위경과 비경의 교차점을 풀은 연후  
병의 경중에 따라  
무통침을 사용하여 독소를 제거한 연후  
피시술자를 눕거나 앉은채로  
완전한 이완을 만들고  
환부를 맞사지 또는 기를 방사하여  
독소를 제거하여  
모세혈을 열어주고  
열두경락을 좌로부터  
팔과 다리순으로  
위에서 아래로 이삼회씩 손가락으로 □고  
경락을 완전히 열어놓은연후  
백회와 태양으로 부터 시작하여  
병의 경중강약에 따라 시간차를 두고  
기를 방사하여 손끝발끝의 밀초신경으로 전신독소를 밀어 제하고  
등쪽으로 부터 시작하여  
임동맥을 따라 운기를 시전한다,



87

— 간단한 음양오행 —

목은화를 돕고 화는토를 돕고 토는금을 돕고 금은수를 돕고,  
목은토를 치고 토는수를 치고 수는화를 치고 화는금을 치고 금은목을 친다,  
이를 상생상극이라 한다,

목은 간담이고 해당기관은 눈과 힘줄이며 푸른색이고 계절은봄이며  
화는 심장소장이고 혀와맥이며 붉은색이고 여름이며  
토는 비위이고 입과 힘살이며 누런색이고 늦여름이며  
금은 폐대장이고 코와 살가죽이며 백색이고 가을이고  
수는 신장방광에 귀와 뼈이며 검은색이고 겨울에 해당한다,

장기는 오장 육부  
양 성질의 장기를 양장기라 칭하고 그반대를 음장기라 칭한다,  
양장기는 오장 간심비폐신 이고  
음장기는 육부 담소위대방 여기에 심포를 더한다,

경락은 열두경락  
팔안쪽 세개의 경락을 두고 폐경심포경심경이라 하고  
바깥쪽 세개의 경락을 대장경 삼초경 소장경이라 하고  
다리안쪽 세개의 경락을 비경간경신경이라 하고  
바깥쪽세개의 경락을 위경담경방광경이라 한다,

발가락 의 해당장부에서는 엄지검지중지장지새지순으로 목화토금수를 적용하고  
오장육부를 해당 오행에 대입하며  
발가락의 시작점을 기준으로 양장기라 하고  
끝점을 음장기라 한다,



88

사랑의 완성

정기신!

신은 영이며

영은 생각이며

불멸의 존재다,

생각이 마음을 지배하고

마음이 몸을 지배한다,

생각은 건강과 수명을 좌우한다,

사람에게 생각이 없다면 축생일 뿐이다,

축생은 마음은 있되 생각은 없는 것이니

도살장에서조차 먹이를 먹는 동물은 생각이 없기 때문이다,

생각은 빛의 존재다,

밝지 못한 생각은

빛을 잠식한다,

건강장수의 비결은 빛의 밝기에 있다,

건강한것은 빛이 밝은 것이며

장수는 건강해야 가능하다,

태초에 섭리는 온전한 빛이 되기위해 하나를 둘로 나뉘어 놓았다,

팽창을 통하여 빛의 확대를 이루려는 목적이다,

사랑은 둘이 하나되기 위한 작업이다,

그것은 시스템적으로 부단히 시도되어지고 완성되어지는 섭리의 자동화 프로젝트라 보면 될것이다,

사랑의 완성!

이것이야 말로 인류의 지대한 관심사항이고 영원한 미스터리가 아닐수 없는 지상최대의 과제이다,

생각의 샘!

이것은 지상에서 인류가 오욕칠정을 통한 백팔번뇌를 양산하는 것 이상의 형이상학이다,

말하자면 우주적빛의 추구가 본질이며

생은 모두가 영원의 종점을 향해가는 여행자인 샘인데

이것이 생각의 근원인 샘이다,

지상에서의 추구는 다분이 육적인 것이고  
영적추구는 우주적인 것이다,  
보라!  
우주는 사랑의 존재인 동시에 생명의 원천이며 생명의 빛 그자체이다,  
우주는 살아있는 생물이며  
형이상학적 사고의 모체이다,

생각의 원천  
맑은 영을 유지한다는 것은,  
부단한 자기수행을 통하여 해탈에 드는것두 중한것이지만  
무엇을 바라고 가느냐 하는 발상이 더욱 중한것이다,

쏘아올린 우주선의 목표물이,  
달이나 화성이나 또는 은하나 의 문제로 비견될수도 있는 것이다,  
그러나 우주의 빛에 관한한 선택의 여지없이 빛과 어둠 둘중하나가 되는 것이다,

지상에서의 어둠의 근원은 탐이다,  
탐으로 인하여 생각은 어둠에 들게도 되고  
백팔번뇌가 생기는 것이다,

그러므로 맑은 영은  
하늘에 목표를 둔다,  
말하자면 神을 중심한 유신론적 사고여야 하는 것이다,

사람이 떡으로만 살수 없다는 것은  
사람은 우주적 존재 이므로  
탐심을 어둠의 발상으로 보기 때문이고  
우주적 생각을 빛으로 보는 까닭인것이다,

탐은 몸을 망치고  
마음을 상케하고  
생각을 병들게 하는것이다.

건강한 생각은 장수의 비결이며  
궁극적인 사랑의 완성인 것이다,



89

— 이완 과 질병 (2) —

생각의 고장은 몸의 고장과 직결된다,  
보통은 이를 모르고 있을 뿐이다,  
그것이 질병의 근원이다,

생각을 푼다!  
생각을 풀면 마음과 몸이 풀어지는 것이고  
정기신 일체가 풀리면 온전한 이완을 이루는 셈인데  
온전한 이완은,  
우주와 소통을 이루고  
고장난 내삼위 일체의 원상회복을 이루는  
우주의 섭리이다,

운기행공을 하려면 몸을 풀어야 가능하다,  
온전한 행공일수록 온전한 이완을 수반한다,  
온전한 이완후에는 온전한 기운이 온몸을 타고 흐르게 된다.

기공은 사술로는 사술 그 이상이 될수가 없다,  
어설픈 이완을 일컬어 필자는 사술이라 칭한다.  
기공호흡은 온전한 이완을 하면 저절로 이루어 진다.  
기공호흡은 자연호흡과 달리 순리적 자연스러움이다.  
억지강압적인 호흡은 자칫 몸을 망칠뿐만 아니라 영적 스트레스를 일으키게 된다.  
그렇게 되면 생각을 놓을수가 없게 되는 것이고  
생각을 놓치 못하면 온전한 입정은 어렵게 된다.

수련은 의념으로 하되 이완이 전재되어야 가능한 것이고  
이완을 이루기만 하면 절로 호흡기를 통하여 들어오는 기의 실체를 확실히 느끼게 될것이다.  
축기된 우주에너지는 파장을 일으킨다.  
기는 파장이기 때문이다,  
손끝에 찌릿찌릿 한 느낌을 받거나 손바닥이 뜨거워 지거나  
몸에 정전기가 발생한다거나 아랫배가 뜨거워 진다거나  
우주에너지는 여러형태로 수련자의 수행정도에 따라 나타나게 되는 것이고  
모든 수련자는 그사실을 익히 알고 있는것이다.

질병을 고치려면 이완을 통한 호흡을 해야한다,

몸을 풀고 마음을 풀고 생각도 풀어야 할 일이다.

정기신 일체를 풀면

우주의 기운이 원상회복을 위하여 내 몸과 마음과 생각을 주관하게 될 것이다,

90

— 기공입문 —

놓으면 풀리리라!  
이완은 나를 놓는 일이다,  
기공호흡 은 이완 없이는 불가능한 것이고  
기공은 나를 내려 놓기만 하면 절로 되는 것이다.  
우주 에너지를 생각만 하여도 절로 우주는 나에게 다가 오는 것이다.

기공호흡은 어려운 것이 아니다.  
특별한 사람들의 전유물은 더욱 아니며  
살아있는 동안 누구나 실제로 우주의 기운을 호흡하고 있으나  
기운의 실체를 인지하지 못하고 있을 뿐이다.

자연스레 호흡을 멈추어 보라,  
그리고 천천히 나를 놓아 보라.  
부언하자면 머리로 부터 발끝까지 힘을 빼주는 것이다,  
이는 어린아기가 호흡을 하고 있는것 다름 아니다.  
아기는 자연스레 이완을 하고 있는 것이다.

힘을 빼다는 것.  
그것은 나를 우주에 맡겨두는 것이고  
우주의 기운이 나를 아주 자연스레 받아서 강물이 흐르듯  
스스로 흐르게 만드는 이치다.

혹자는 기운을 하고 싶다고 말한다.  
설명을 하면 아주 난해해 한다.  
어렵다거나 숙달이 안되었다거나 아무나 할수 없다라든가 등등  
부정심을 갖는 것이다,  
부정심으론 기운은 커녕 이완조차도 어려운 것이되고  
이내 포기하고 만다.

기운은 긍정심으로 부터 출발한다.  
우주의 기운은 내가 나를 내려놓는 순간  
내안으로 물밀듯이 밀고 들어오는 데도 그게 이해가 안되는 것이다.

나를 내려놓는다는 건

내 몸을 빈공간 을 만드는 것이고  
말하자면 기운의 진공상태 를 만들 다름아니다.  
기운의 공백 그것인데.  
생각해보라!  
내주위를 감싸고 있는 공기가 진공 상태가 됨과 동시에 바람이 갑자기 빈공간으로 몰려들며  
회오리를 일으키듯 기운은 기운의 빈공간을 밀고 들어 오는 이치인 것이다.

먼저 백회를 연다,  
이것은 머리 꼭지에 있는 우리몸의 가장 큰 혈자리 인데  
백회로 부터 용천.  
부언하면 발바닥 앞꿈치 정중앙에 위치한 혈자리로써  
이곳을 세게 누르면 죽은자도 벌떡 일어난다는 큰 혈자리인셈인데  
머리에서 발끝까지 힘을 빼준다면 전신이완이 이루어 지고  
온전히 나를 내려 놓는 이치가 된다.

이완을 하면, 기운이 밀려 들어 온다.  
기공의 첫 문을 여는 셈이된다.

자연스레 호흡을 놓고  
온몸의 이완을 이루고  
숨이 차기전에 천천히 호흡을 시도하여 보라!  
호흡은 완전한 이완으로 시작하는데  
호흡하는 동안 내내 이완은 지속되어야 하는 것이다.  
고로 이완 없이는 기공수련은 한발짝도 앞으로 나아갈수 없는 것이다.

천천히 아주 서서히 호흡이 가쁘지 않도록 하면서  
어깨너비로 양 손바닥을 마주펴서 지감을 느껴보라!  
그리고 눈을 감고 가만히 손바닥이나 손끝에 기운을 느껴보라!  
손바닥이나 손끝에 고무풍선처럼 차오는 평소 느껴보지 못한 무언의 에너지를 느낄수 있으리라!

기감이 완성되면 이후는 이것을 습관화 하는 것이다.  
그리고 드러누워 손과 발을 하늘로 향하여 쪽뻗어서 기운을 느끼며 호흡을 해보라!  
강한 진동이 온다면 그것을 그대로 따라 하라.  
손발이 기통을 위한 진동을 하는 것이니  
이런 식으로 한일이주 정도 지나면  
그때부터는 본격적으로 의념호흡에 드는 것이다.

이것이 기공호흡의 입문이며  
이를 기초하여 수련을 거듭한다면

기공은 결코 어렵다거나 난해하다거나 하는 부정심은 사라지리라!  
우주의 에너지는 사랑심이다,  
우주 에너지는 행복심이며 풍요심이고 영성체를 밝히며  
섭리안에서 나를 깨워가는 영성 수행이 될것이다,

# 91

— 단심명상 —

정,기,신, 존재의 형이상학,  
단심, 물질에서 비물질로

잠심자득(潛心自得) !  
침잠의 내삼위일체

시 이 후 미 촉(視耳嗅味觸)  
감각에서 본질로,  
자의(自意)에서 무의(無意) 로,

관심묵상(觀心默想) !  
내면성찰 의 초월심

체험에서 초험(超驗)으로  
무아에서 진아(眞我)로

음양교호(陰陽交互) 진심궁리(盡心窮理)  
창조적 해탈심으로,

92

— 긍정 과 부정 —

백년전엔 없었던 오늘날의 도시의 빌딩과 자동차와 예술문화는  
어디서 왔을까?  
오늘 동시대를 가고 있는 사람들  
지상의 현존하는 모든 존재들  
태초엔 없었던 모든 원시문화까지도  
모두 어디에서 왔단 말인가?

앞으로도 사라져 갈것들의 목적지는 어디이며  
이미 사라져간 것들은 어디로 갔단 말인가?

모두 사라지고 난 다음엔 어디서 무엇이  
지상에 세워지고 나타날 것인가?

소멸되는 것은 사실은 존재하는 것이다  
존재하는 것은 소멸되는 것이다,  
보이지 않는 존재의 실상,  
세상의 모든것은 지구가 존재하는 한  
이미 예비되어 있거나  
오고 있는 것이다,

우리의 후손들은 우주에 빛의 씨알이 되어 있거나  
이미 하늘을 떠나  
지상을 향해 오고있거나  
엄마의 뱃속에 도달해 있거나  
출산중인 것이다.

지상의 건물과 문화예술  
생활도구에 이르기까지  
이미 보이지 않는 핵으로 우리와 함께 있거나  
우리곁에 와 있거나  
공중을 떠돌아 다니거나  
지하지상 어느곳에 핵분자로 묻혀있거나  
이미 존재하고 있다는 말이다,

성서를 살펴보면 잘드러나 있기도 하다,  
육신이 소멸되고 나면 영성체는 어디로 가는가?  
그대는 어디서 왔는가?  
보이지 않는것의 실상과 보이는 것의 허상

과거에는 지상에 아무도 존재하지 않았다.  
그리고 어느날 부터  
서서히 생명체가 생겨나고  
앞새와 줄기가 생겨나고  
움직이는 동물들이 나타나고  
두뇌를 가진 직립인간들이 이땅을 지배하게 된다.

그것이 우연이란 말인가?  
우연이란 이 우주안에 아무것도 없다.  
절대자의 손길이 미치지 아니한 것은 아무것도 없다는 뜻이다.  
왔던 자들과  
돌아간 이들과  
현존하는 것과  
미래에 올 생명체들과  
지상의 모든 새로운 물체들은 이미 정해진 수순에 의해 생성과 소멸을 하고 있는 것이다.

이것이 보이는 것의 허상과  
보이지 않는것의 실상이다.

물질은 마음안에 존재한다.  
우주는 생체에너지이며  
생체에너지는 형이상학적 에너지이고  
형이상학적 에너지는 마음이며  
마음은 우주이며  
우주는 곧 마음이며  
내 마음이 곧 우주이며  
우주가 내마음 인것이다.

그러므로 마음안에 우주가 있는 것이고  
우주안에 내마음이 있다는 것이며  
내마음이 우주이고 우주가 내마음이라는 것이다.

모든 사물은 마음안에 존재한다.  
그러므로 마음안에 있는것을 꺼내어 쓰기만 하면 되는 것이다,

행복은 마음이다,  
물질도 마음이다.  
지상의 모든 것은 마음안에 존재한다.  
꺼내어 쓰고 안쓰냐는 순전히 마음의 문제이다.

마음은 생각이다.  
생각은 자석이다.  
생각하는 대로,  
지향하는 대로.  
세상은 마음으로 움직여 가는 것이다.

마음은,  
없다면 없고 있다면 있는것이다.  
긍정과 부정에 따라 있고 없는 것이다.  
긍정과 부정에 따라 얻고 잃는 것이다.  
재물과 재주는 마음으로 결정되는 것이다.

공중에 산재된 모든 사물을 끌어내어 쓰느냐 안쓰느냐의 문제는  
깨달음과 무지의 문제이고  
알과 모름의 문제이고  
순전히 마음안에 있다는 말이다.

우주와 코드를 맞추어 보라.  
그대가 우주이고 내가 우주이고  
그대마음이 우주이고 내마음이 우주인것이며  
그대마음이 물질이고 내마음이 물질인것이다.

그대마음과 내마음과 우주마음은 본시 하나라는 말이다.  
우주마음 내마음  
내마음 우주마음.  
깨달아 아는 이는 있는 것이고  
부정하는 한은 없는 것이다.



93

— 심장 호흡 —

( 1 )

바르게 누워  
이완을 이루고  
호흡을 놓는다.  
물론 가부좌라면 금상이고,

호흡을 놓는것은  
멈추는 것이 아니라  
의식을 놓고  
몸이 하는대로 맡기는 것이다,

팔은 편한자세가 좋구.  
처음엔 쉽지 않으나  
시간이 흐를수록 차츰 익숙해 지리라,

고요히 내안을 관조하며  
심장의 소리를 가만히 듣는다,  
오랜 숙련이라든 모를까  
아마도 쉽지는 않으리라,

그러시면,  
손가락으로 두귀를 막고  
다시 맥박을 느껴 본다,  
실내의 잡다한 소음을 끊고  
내안을 흐르는 힘찬 맥박의 흐름!  
나의 전신은,  
지금 설새없이 돌아가는 혈류로 인하여

엄청난 에너지의 풀가동을 하고 있는중이라,  
틀림없이 느껴지시리라!

실내의 음악이나  
채각채각 시계소리  
세상의 소리가 끊어지고나면  
내안의 소리만 남게 되리라,  
이것이 바로 그릇의 실체이니,

존재의 원동력!  
온몸 구석구석 하나도 남김없이 돌아보는  
심장!  
심장은 마음이라,

몸을 놓고,  
마음도 놓고,  
이제 생각만 있습니다,

다시한번 온전한 이완을 살핀연후  
인당을 의념하시라,  
인당은 심장과 소장의 혈,  
인당을 연다,

그리고 인당호흡을 한다,  
우주의 기운이 인당을 통하여  
심장으로 내리는 걸 의념하고  
심장의 화답을 듣노라면

맥박이 힘차게 약동하며  
꿇전을 흐르는 활찬 혈행,  
전신에 흐르는 에너지,

모든세포를 깨우는 소리,  
들리리니,

생각은 념이고  
마음은 의지,  
의지는 심장의 사슬이니,

의지를 놓으면  
심장은 비로소 자유를 얻고  
그동안 엮매인 사슬로 부터  
제대로 온몸을 양육하리라,  
인체는 몸의 균형을 원상회복을 함이라,

강한 심장은,  
병약한 장기에 넘치는 활력을 주리니  
심장은 소우주의 동력이요  
동력이 무너지면  
소우주가 무너 지며  
혈도가 끊어지면  
해당수축장기가 멸절되리리  
가만히 심장을 부르고  
심장을 치하하고 격려하라,

심장의 화답을 듣게 되리라  
인체의 각부는 사랑으로 이름을 불러주기를 원함이라,

( 2 )

안면호흡은 장기경락 호흡 위주라,  
필요치 않다면 모를까

취약한 부위라면  
장기 호흡이 좋으리라,

왼쪽 얼굴은 간담,  
오른쪽은 폐대,  
인당은 심소,  
코는 비위,  
턱은 신장 방광경 이라,

94

— 의념 호흡 2 —

몸을 비운다는 건  
이완을 하는것이고  
마음을 비운다는건  
사념을 놓는다는것인데  
이완은,  
힘을 완전히 빼서  
몸을 푸는것이고  
사념을 놓는것은  
생각을 끊는것이라,

호흡은,  
제독공이라면 모를까,  
물흐르듯이 자연스럽게 알고서야  
기운호흡 을 할수 없음이고  
무리한 호흡보다는 자연호흡이  
훨씬 건강에 유리한 것이라,

축기라 하여 무리하게 호흡을 하다가는  
오히려 몸이 상하기 십상이니  
과욕은 금물이라!

기운 호흡은 의념 이요  
의념이 아니고는  
나아감이 없으리라,

의념은,  
이완이 있고 의념이 있으니  
이완은 호흡의 필요불가결 의 철칙이라,

이완을 하라  
그리고 의념하라,  
기운호흡 은 몸을 비우고  
마음을 비우므로 이루어지는

아주 간단명료한 것이거늘 ,,,

생각은 의념이요,

우주를 생각하면 우주요

기운을 생각하면 기운이요

신을 생각하면 신이요,

생각과 우주

의념과 기운

모든것이 하나이니

의념만 집중하면 모두가 하나라,

그것이 의념 호흡의 정수라!

95

뇌 호흡(2)



영릉의 해시계

두드리라,  
열리리라,

생각을 열면  
두뇌가 풀리고  
두뇌가 열리면  
마음이 풀리고  
마음을 열면  
몸이 풀리리라,

풀리면 통하리니  
통하면 흐르리라,

뇌수가 열면  
마음이 열고  
의념이 열면  
몸이 열리니

굳어짐은 막힘이요  
병고의 단초라,

흐름은 생명이요  
고인물은 주검이라,

(가부좌를 하고  
눈을 지그시 감고  
호흡을 멈추고  
이완을 한다음  
인당으로 직호흡을 하고  
눈과 뇌수로 기운을 충분히 적셔주고  
가슴으로 포기하고  
단전으로 내리어  
축기하기)

96

— 생명의 삼요소 —

피부는 지표라!  
대기에 구름이 끼면  
지표에 빛이 막힘이요  
대지는 생명을 내지 못하니  
구름이 걷혀야 비로소  
지표는 생기를 찾음이라!

피부의 구름은 탁한기운이요  
탁기는 정체라  
정체는 상함이요  
죽음의 단초라

피부가 굳어짐은 세포조직이 고사하고 있음이니  
세포의 노쇠가 빠르게 진행되고 있음이라

생명의 삼요소,  
적당한 비  
알맞는 온도  
적절한 빛이라!

음식과 수면과 호흡이  
조화를 이룸이 제일이요  
하책은.  
인위로 막힌 흐름을 틔우고  
인체의 걸  
피부에 산재된 울혈을 제함이라!

모세혈은 흐름이 미약하여  
과도한 기의 소진은 정체를 자초함이니  
마음과 몸을 편히 하여  
생명의 삼대 근본을 알아 지키므로  
원활한 보존을 이루어 갈것이라!



97

— 생노병사의 원리 —

인체는 물이요  
나이를 들어간다는건  
물이 마르고 있음이고  
건강 기력이 왕성함은  
물이 풍부하다는 것인데  
여인의 장수원인은,  
물이 풍부한 탓이며  
남성의 단명은  
여성에 비해 물이 부족 함이니  
탐화는 불이요,  
정은 물이라!

물을 아껴쓰라!  
가슴에 불을 지펴  
물을 말리지 말라  
헛된곳에 물을 낭비치 말라!  
물은 생명이며  
활력이며  
인체라!

갈수를 적시는 단비인냥  
화를 재우고  
마음을 다스려서  
물을 들여  
그릇을 충분히 채우리라!



98

의념호흡(3)

—의념호흡 (3)—

몸이 열리면  
우주가 열리고  
마음이 열리면  
몸이 열림이라!

道란,  
깨달음의 순간이니  
달인은,  
깨달음의 경지를 극한으로 끌어올리는 이라.

깨달음은,  
이름을 갈망함으로 오나니  
깨치지 않고는  
섭리의 道를 알수는 없음이니  
호흡은 육신의 호흡만으론 호흡을 다 이룰수 없음이라.

달인은 몸 호흡만을 일컬어 호흡이라 하지않으며  
의념호흡.  
靈 호흡이 그것이라!

열어라!  
열면 열리리라!  
천지와 만물이 화답하리니  
우주가 내안에 거하리로다!

# 99

— 닥터 해리의 질병 발생의 원리 —

강한 스트레스 가  
간을 분노케 하고

분노한 간이  
심장을 침탈하니  
스트레스와 분노와 증오로 인하여

심장이 조금해 저서  
박동이 불규칙해지고  
불안정한 박동이  
고혈압을 유발하여

심장에서  
비장과 위장으로 이어지니  
걱정 근심이 일어나고  
스트레스와 분노 증오가 일어  
소화불량이 생겨나고

비장과 위장의 강한 독성이 폐를 겁탈하게 되니  
슬픔과 우울에 시달리다가  
넘치나는 스트레스가  
마지막점령지인

신장으로 들이쳐서  
결박하니  
두려워진 신장이

스트레와 분노와 근심으로  
우울에 빠지게 되어  
호흡의 불규칙으로 인하여  
대장을 압박하여 변비에 시달리게 되니  
변비는 강한 독성을 유발함이라!

이로써 기운의 흐름이 불안정 하니

건강이 흔들리고 만병이 태동함이라!

# 100

— 이완 의道 (3) —

이완은 의념이니  
의념과 이완은 동시라!  
이완은 숙련이며  
의념을 통한 이완이 아니고는  
잠시 의 이룸이니  
순간으로 사라질수 있음이라.

그릇을 완전히 비워내고  
안정하며  
담을 준비를 마쳐야  
담기려니와  
기운그릇이란  
물속에 담가둔 물동이 같이  
비워두기만 하여도 가득 채워지는 이치이니

깨진독에 물붓기  
비우지 않고 채우기  
어거지로 채우기는  
채워지지 않음이라.  
해가될수 있음이라.

의념은 긍정이요.  
의념은 기쁨이요.  
의념은 생명이며  
생명의 약동이라.  
머리에서 발끝에 이르기까지  
내안의 모든 세포가 반겨 기뻐 생동함이라!

느껴보라!  
하면된다!  
내안의 모든것이 생동하며 기뻐 화답하리라!  
우주의 생기가 내 안에 차고 넘치우리라!



# 혈도를 뚫면 건강이 열린다

블로그 여강 의 물소리 <http://blog.daum.net/in6084>

저자 남강

발행일 2011.04.13 06:43:58

 블로그