제14강 내 몸에 딱 맞춤단학 Ⅱ

(1교시)

맞춤수련의 두 번째 주제는 정상적인 심신상태를 갖지 못한 사람들에 대한 경우입니다. 노인과 약자와 아이들 그리고 지체 혹은 정신부자유자의 경우들입니다. 이외에도 해외에 있어 환경조건의 차이가 나기 때문에 특별히 고려해야 하는 경우도 있습니다. 앞의 13강의 체질도 그렇거니와 이런 특수한 경우는 대개 상담이 필요합니다. 일반적인 기체조나 단학수련법을 그대로 적용하면 효과를 보지 못하거나 무리가 생길 수도 있습니다. 그래서 이런 경우에는 전화나 이메일로 상담이 필요합니다, 하는 뜻으로 말씀드리는 것입니다.

노인들의 경우 보통 체력과 정신력 등에서 젊은 사람들보다 훨씬 떨어집니다. 그래서 아예 이런 분야에는 도전조차 안하고 마는 경우가 대부분입니다. 저도 10여 년 동안 두 세 차례 밖에는 노인 회원을 받지 못했습니다. 노인들의 경우에는 심리적인 격려와 차별을 받지 않는다는 세심한 배려 그리고 조심스러운 관찰 등이 복합적으로 요구됩니다. 어린아이 돌보는 것 이상으로 세심하게 살펴야 하고 또 수행한 것에 대한 아낌없는 격려와 찬사가 반드시 있어야 합니다. 또한 노인마다 개인차이가 커서 일일이 물어보고 확인하는 것이 좋습니다.

약자나 어린이는 노인과는 또 다른 관심과 배려가 필요합니다. 어린이는 어른보다 쉽고 재미있게 하면 되지요. 그러나 약자에 대한 배려는 좀 더 다양해져야 합니다. 어떤 기능과 기관 혹은 신체가 약한지를 전반적으로 이해해야 되니까요. 그래서 일반적으로 말하기는 어렵지만 대략 절반 이하의 속도와 강도로 진행하는 것이 좋겠지요.

이번 강의에서 집중적으로 다룰 것이 지체부자유인의 경우입니다. 저는 다리가 자유롭지 못한 사람들의 수련을 여러 차례 지도 해보았습니다. 그 원인도 다양하지요. 강직성 척추염, 근무력증, 소아마비, 하반신마비, 뇌경색으로 인한 마비, 공포로 인한 마비 등등 원인도 많더군요.

제일 먼저 만난 사람은 서초동 도장을 할 때 만난 근무력증을 앓는 5학년짜리 어린 학생이었습니다. 오른쪽 다리와 왼쪽 팔을 제대로 쓰지 못하고 걷지도 못하는 이 아이를 업고 부모가 도장을 찾아왔지요. 친구가 소개하였는데 이 수련을 하면 좋아진다고 해서 왔다고 하더군요. 아이가 업혀왔는데 일어서지를 못하더군요. 학교도 엄마가 업어다 준다고 했습니다. 어리광도 심하더군요.
처음에 이 학생을 수련을 시키려는데 한쪽 다리는 어떤 의지도 먹혀들지 않았습니다. 어떤 명령을 내려도 수행할 수 없는 다리와 발에게 명령을 내리도록 계속 강요하는 내가 이상한 것이 아닌지 생각한 적도 있었습니다. 그래서 멀쩡한 발을 움직이면서 마비된 발을 같이 움직인다고 생각하고 명령을 내리라고 하였습니다. 그렇게 한두 주를 지내자 발가락 말단이 조금씩 움직이기 시작하더군요. 아이도 나도 신기했습니다. 그래서 움직임을 발목으로 옮기고 발목을 움직이다가 무릎으로 옮기게 되었지요. 그럴 즈음 아이는 나의 말을 전적으로 신

www.artnstudy.com

뢰하기 시작했습니다.

그렇게 한두 달이 흐르고서야 일어서서 무언가를 시도할 수 있었습니다. 그런데 여기가 또 하나의 고비였습니다. 잘 해오다 여기에서 또 힘들어하더군요. 여러 번의 승강이 끝에 결국 무릎을 조금 굽히고 서게 되었고 점차 그 시간이 늘어나게 되었지요. 그러고는 숙제를 냈습니다. 학교에 갈 때 엄마에게 업혀가지 말고 걸어서 다니라는 것이었습니다. 싫다고 한참을 우기다가 마지못해 응했는데 혼자서 다녔다고 하더군요. 그 다음 과제는 계단 오르기였습니다. 학생의 집이 아파트 13층이었는데 걸어서 계단을 올라가자고 했습니다. 처음 시도에서는 한 층을 오르더니 주저앉더군요. 다음 날 또 시도하였더니 두 개 층을 또 다음날 3개 층을 올라갔습니다. 결국은 13층을 다 오르더군요. 그렇게 3개월여가 흐르고 나서 더 이상 그 집에 가지 않게 된 날 아이에게 숙제를 냈습니다. 여의도 63빌딩에 가서 처음부터 할 수 있는데 까지 걸어서 올라가 보라고 했지요. 뒤로 연락이 없어서 했는지 안했는지는 모르지만 나는 거기에서 확실하게 본 것이 있었습니다. 사람은 어떤 것도 가능하도록 되어있다는 것입니다.

이 학생 외에도 하반신마비의 대학생, 광화문도장의 신 내린 여대생, 송파도장의 인선이, 역시 송파도장의 성우 등이 내가 같이 동고동락한 아이들입니다. 불치병이라고 하여도 의지를 가지고 도전하면 가능하다는 것이 나의 결론입니다. 그리고 단학은 그만한 능력과 수단을 가지고 있습니다.

[시범]

단전호흡의 원리와 방법

www.artnstudy.com