

요가 운동 가이드

요가의 효과

- 몸의 균형을 바로 잡아주고 유연성을 향상시킨다.
- 기혈의 순환을 원활하게 하여 노화 방지 및 미용에 효과적이다.
- 호흡법을 통해 마음을 안정시킬 수 있다.
- 집중력과 기억력이 증대되고 스트레스 해소에 많은 도움을 준다.
- 체내의 독소와 노폐물을 배출시켜 내장 기관을 튼튼하게 한다.
- 평소 잘 쓰지 않는 근육들을 사용하여 몸의 균형을 없애준다.
- 자신의 통제력과 조절 능력을 향상시키는 심리적 효과가 있다.

현대인의 웰빙 운동 요가, 스트레칭과 무엇이 다른가?

요가(yoga)란 말은 산스크리트어로 '결합'이란 뜻의 '유즈(yuj)'에서 유래하여 '말을 마차에 맨다'라는 상징적인 의미를 지닌다. 곧 마차는 인간의 육체를, 말은 인간의 정신을 비유하는 것으로, 육체와 영혼을 결합하여 우주와 일체화함으로써 몸과 마음의 균형과 조화를 추구한다는 것이다.

원래 요가는 약 5,000년 전부터 자세와 호흡을 가다듬어 정신을 통일하고 순화시키며, 초자연력을 얻고자 행하는 인도 고유의 수행법이었다. 하지만 오늘날에는 일상에 지친 현대인들의 몸을 치유하고, 평온하고 행복한 마음 상태를 만들어줌으로써 맑고 깨끗한 몸과 마음을 유지할 수 있도록 도와주는 생활 운동으로 자리 잡아 가고 있다.

요가는 크게 동작, 호흡, 명상으로 구성된다. 요가의 동작은 '아사나(asana)'라고 한다. 아사나는 행할수록 몸이 유연해지고 마음이 정화되는 효과가 있다. 아사나를 통해 평소 사용하지 않는 근육을 움직여주면 유연성과 근력을 기를 수 있다. 또한 복부로 호흡하는 복식 호흡은 자율신경을 안정시키고, 체내의 체지방을 태워주는 효과가 있다. 마지막으로 명상은 요가의 필수적인 요소로 몸과 마음을 정화시키는 효과가 있다. 명상을 통해 심신을 안정시키고 마음의 평화를 찾을 수 있다.

흔히 요가를 스트레칭과 비슷하다고 생각하는데, 요가와 스트레칭은 확연히 구분된다. 스트레칭은 근육과 관절을 부드럽게 풀어주는 운동으로, 본운동 전후에 부상을 방지할 수 있도록 몸을 가볍게 이완해주는 동작들로 이루어져 있다. 이에 반해 요가는 각각의 동작이 하나의 완성체로 복식 호흡과 함께 행해진다. 또한 요가는 효과에서도 오장육부를 정화시키고, 기혈을 원활하게 해주어 몸을 건강하게 해줌과 동시에 내면의 변화를 경험하게 해주는 특징이 있다.

몸과 마음의 균형을 되찾아주는 요가

과거의 요가가 신의 숭배, 자연과 우주의 일치 등의 광범위한 수련이었다면 현대의 요가는 몸과 마음의 조화와 균형을 이루어주는 수행법으로 재해석되고 있다. 건강한 삶과 웰빙에 관심이 많은 현대에서 요가는 하나의 생활 속 수련법이자 운동법으로 역할을 하고 있다.

바쁜 도시 생활 속에서 현대인들 대부분은 몸과 마음의 스트레스로 인해 항상 피곤하다. 몸과 마음이 조화를 이루지 못하고 불균형해지고 있다. 현대인들은 요가 수련을 통해 정신을 수양하고 몸의 조화를 되찾기를 원한다. 특히 다이어트와 미용에 관심이 많은 젊은 여성들에게도 요가는 많은 각광을 받고 있다.

요가의 효과를 극대화하기 위해서는 요가와 함께 식이요법을 병행하는 것이 좋다. 요가는 몸과 마음을 수련하는 운동으로 식사 또한 몸을 수련하는 한 방안이기 때문에 섭취하는 것 하나도 넘치지 않도록 하는 것이 중요하다. 식사는 정량의 70% 정도만 섭취하고, 몸을 자극하는 짜고 매운 음식과 인스턴트류, 과자류, 주류는 자제하며, 육류와 같은 기름진 음식을 멀리한다. 오직 자연이 준 곡식과 과일, 야채류를 섭취한다면 몸도 마음도 편안해지고 가벼워짐을 느끼게 될 것이다.

제공 **HOMEYOGA**

전통 요가의 종류

전통 요가는 인도 요가 경전에 근거한 프로그램을 말하며 호흡, 명상, 신의 숭배 등에 의미를 두고 행해지는 요가이다. 자아 성찰과 심신의 정화를 통한 수행법이라 할 수 있다. 이중 만트라 요가와 하타 요가, 라자 요가는 현대에서도 수행되고 있다.

1.만트라 요가 Mantra Yoga

만트라 요가는 특정한 소리를 찬송함으로써 그 소리가 갖고 있는 힘을 몸과 마음 속에 얻게 하며 또한 외부로 힘을 발휘하게 하는 요가이다. “옴”과 “옴마니반메훔” 등의 소리를 이용하여 심신을 정화시킨다.

2.카르마 요가 Karma Yoga

카르마(Karma)는 '업(業)'이란 뜻을 갖는다. 카르마 요가 사상은 자신의 이익을 위한 행위를 추구하는 것이 아니라 자기에게 주어진 의무를 우주적 차원으로 승화시키는 것, 곧 윤회로부터 벗어나고자 하는 데 있다.

3.박티 요가 Bhakti Yoga

박티 요가란 절대자 또는 타인에게 정성을 다하여 사랑, 헌신, 봉사를 함으로써 자기 자신의 몸과 마음을 정화시키는 요가이다.

4.즈나나 요가 Jnana Yoga

즈나나 요가는 배움, 지혜, 지식의 요가이다. 인간의 고통은 무지로부터 생겨나는 것이기 때문에 정지(正知, 바른 앎)를 통해 괴로움에서 벗어나 깨달음에 도달하는 것을 지향한다. 또 정지(正知)를 위해 경전을 공부하고 과학, 종교, 철학을 연구하면서 진실과 거짓에 대한 통찰력과 깨달음의 지혜를 얻고자 한다.

5.하타 요가 Hatha Yoga

하타 요가는 몸가짐을 다스리고, 숨쉬기를 훈련하며, 식이요법과 단식법, 명상법으로 인간의 본성적 생명력을 회복하는 요가이다.

6.라자 요가 Raja Yoga

라자 요가는 모든 요가의 왕이라는 뜻을 가지고 있으며 명상을 위주로 행해진다. 명상을 통하여 마음의 평온을 찾고 지혜를 얻으며 해탈의 경지를 추구하는 요가이다.

현대 요가의 종류

전통 요가와 달리 현대의 요가는 정신적인 면보다는 운동적인 면이 좀 더 강화되었다. 오늘날 요가는 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있는 힐링 요가부터 특화된 운동 효과에 초점을 맞추으로써 젊은층을 겨냥한 핫 요가, 필라테스 요가 등이 주목 받고 있다. 다음은 요즘 가장 일반적으로 널리 행해지는 5가지 요가이다.

1.힐링 요가 Healing Yoga

가장 일반적이고 대중적인 요가이다. 남녀노소 누구나 쉽게 접할 수 있으며 치유의 초점을 맞추어 구성된 요가이다. 특히 전신의 기혈 순환을 원활하게 도와주어 체내의 노폐물과 독소, 탁기를 빼내주며, 잘못된 습관으로 인해 틀어진 몸을 교정하는 데 탁월한 효과가 있다. 요가를 처음 접하는 사람이나 몸이 많이 굳어 있는 사람들에게 좋다.

2.핫 요가 Hot Yoga

핫 요가는 비크람 요가(Bikram yoga)라고도 한다. 기온 38℃, 습도 60%로 인도 특유의 환경에 맞추어 실시하는 요가로, 총 26개의 동작과 2가지 호흡법으로 행해진다.

26개 동작은 반달 자세, 서서 앞으로 구부리기 자세, 의자 자세, 독수리 자세, 서서 무릎에 머리 대기, 할당기는 자세, T자 자세, 양다리 벌려 선 전굴 자세, 삼각 자세, 합장하여 앞으로 숙인 자세, 나무 자세, 발끝으로 선 자세, 완전 휴식 자세, 바람 빼기 자세, 상체 일으키기, 코브라 자세, 메뚜기 자세, 완전한 메뚜기 자세, 활 자세, 누운 금강 자세, 반거북이 자세, 낙타 자세, 토끼 자세, 상체 기울이기 자세, 앉은 전굴 자세, 허리 비틀기이다.

2가지 호흡법은 **선 호흡법**과 **정뇌 호흡**이다. 선 호흡법은 프라나야마 호흡법이라고도 불리며 핫 요가를 시작할 때의 호흡법으로 폐활량을 늘려주고 혈액에 충분한 산소를 공급함으로써 몸의 체온을 높이는 호흡법이다. 정뇌 호흡은 카발바티 호흡법이라 불리며 핫 요가의 가장 마지막에 행한다. 앉은 자세에서 빠르게 숨을 들이마시고 내쉬는 호흡으로 뇌의 혈액순환이 좋아지면서 머리를 맑게 해주는 호흡법이다.

핫 요가는 고온에서 하는 요가이기 때문에 근육이 잘 이완되어 동작 수행능력을 최대화하며 부상의 위험이 적은 것이 특징이다. 또한 많은 땀을 배출할 수 있어 다이어트에 효과적인 대표적인 요가이다. 1시간 30분 정도 운동시 350~600칼로리가 소모된다.

3.파워 요가 Power Yoga

기존의 부드러운 스트레칭 자세와 고요한 명상의 개념에서 벗어나 근력을 키울 수 있는 파워풀한 동작을 가미한 요가이다. 말하자면 신체의 힘과 에너지 증대를 목표로 하는 웨이트 트레이닝의 요소가 적용된 것이다. 파워 요가는 몸의 자세, 마음가짐, 호흡이 연계되어 폐활량, 지구력, 근력, 유연성을 키워주며 자세를 바로 교정시켜줄 뿐만 아니라 전신의 탄력과 균형을 강화하며 다이어트에도 효과적이다.

4.빈야사 요가 Vinyasa Yoga

빈야사는 '흐르다' 또는 '연결하다'라는 뜻으로 빈야사 요가는 동작과 동작을 물 흐르듯이 연결하여 이뤄지기 때문에 특히 균형과 집중이 요구되는 요가이다. 호흡 또한 수련 시작부터 끝날 때까지 지속적으로 진행된다.

5.필라테스 요가 Pilates Yoga

'필라테스'는 여러 가지 도구를 이용한 반복 동작들을 통해 근육을 단련시키는 운동법이다. '필라테스 요가'는 말 그대로 이러한 필라테스와 요가를 결합한 운동법이다. 요가의 유연성을 주는 동작들과 필라테스의 근력 운동을 적절히 결합함으로써 자세를 교정하고 유연성과 함께 근력을 강화시켜주는 효과가 있다.

제공 **HOMEYOGA**

몸의 기운을 맑게 해주는 호흡법

동양의 모든 수행법은 바르게 숨쉬는 방법을 수행의 기초로 둔다. 그만큼 바르게 숨을 쉬는 것은 어려운 일이다. 특히 고대 인도에서는 호흡을 신과 인간을 연결시켜주는 것으로 인식하여 호흡의 수련을 굉장히 중요하게 여겼다.

평상시 우리는 가슴으로 하는 흉식 호흡을 한다. 하지만 요가에서는 배로 하는 복식 호흡을 기본으로 삼는다. 복식 호흡은 온몸에 충분한 산소를 공급하여 몸속의 노폐물과 지방을 제거하고 기운을 안정시켜주는 효과가 있기 때문이다.

요가에서 행해지는 호흡법은 복식 호흡 외에 정뇌 호흡, 교호 호흡, 풀무 호흡이 있다. 복식 호흡을 충분히 완성한 후 다른 호흡법을 행하도록 한다.

1.복식 호흡

요가의 가장 기본 호흡법으로 들이마시는 호흡에 배가 나오고 내쉬는 호흡에 배가 등 쪽으로 들어가게 한다. 복식 호흡은 1:4:2의 비율로 행한다. 들이마시는 호흡은 1호흡, 참는 호흡은 4호흡, 내쉬는 호흡은 2호흡을 유지한다. 또한 들이마시는 호흡에 팔각근을 조이고 내쉬는 호흡에 팔각근을 풀어주며 호흡수를 천천히 늘려나간다. 단, 임신부나 복식 호흡을 처음 하는 경우 참는 호흡 없이 들이마시고 내쉬는 호흡 비율을 5:5로 실시한다.

2.정뇌 호흡

말 그대로 뇌를 정화시켜주는 호흡법으로 기본은 복식 호흡을 하되 1분에 120회 정도로 빠르게 호흡한다.

3.교호 호흡

기도를 정화하는 호흡법이다. 엄지손가락으로 한쪽 콧구멍을 막고 반대쪽 코로 숨을 5초간 들이마신 다음 다른 쪽 코로 5초간 토해 낸다.

4.풀무 호흡

급격하게 숨을 들이마시고 내쉬므로써 지방질을 산화시켜주는 호흡법이다. 1초에 숨을 들이마시고 1초에 숨을 내쉰다.

참된 나를 찾아가는 여행, 명상법

요가에서 명상은 수행의 시작이라 할 수 있다. 올바른 명상법은 자신의 감정이나 몸 상태를 인식할 수 있게 하는 길을 열어주며, 참된 내면의 나를 찾게 해주는 여행이라 할 수 있다.

결가부좌나 반가부좌 자세를 취하고 코끝이나 단전 같은 하나의 대상에 의식을 집중한다. 의식의 집중을 통해 일정 시간이 경과하면 먼저 호흡이 조용해지고 잡념과 생각이 비워지며 마음이 고요해진다. 그 고요함 속에서 일어나는 작은 마음의 변화를 느끼게 될 때 비로소 나를 알 수 있으며 깨달음을 얻을 수 있다.



요가 전 준비 사항

요가는 몸과 마음의 수련 운동이기 때문에 다른 운동에 비해 준비 전 마음가짐이 중요하다. 시작 전 마음을 편안하게 유지하도록 하되, 다음과 같이 몇 가지 준비 사항을 챙기도록 한다.

- 면소재의 편안한 옷을 입고 발은 양말을 벗은 맨발 상태를 유지한다.
- 머리카락이 흘러내리지 않도록 단정히 묶는다.
- 요가 매트는 너무 얇지 않은 두께를 선택한다. 딱딱한 맨바닥에서 할 경우 자칫 관절에 무리가 갈 수 있기 때문이다.
- 초보의 경우 자세를 체크할 수 있는 전신 거울을 비치해두는 것이 좋다. 중급 이상의 수련자는 거울 없이 온전히 자신의 호흡과 몸을 느낌으로 느끼며 하는 것이 바람직하다.
- 가사가 없는 곡으로 마음이 편안해지는 명상 음악을 잔잔하게 틀어 놓는다.

효과를 높여주는 요가 운동 방법

요가 수련 시 같은 시간, 같은 동작을 하더라도 다음 사항을 지켜 하면 더욱 더 큰 효과를 얻을 수 있다.

1. 요가 시작 전에는 반드시 **준비 운동**으로 전신의 근육을 이완시켜준다.
2. 요가의 자세의 진행 순서는 다음과 같이 구성한다.
 - 선 자세 후 바로 누운 자세로 가지 않고, 앉은 자세, 누운 자세, 휴식 자세 순으로 진행하며, 또한 누운 자세 후 바로 선 자세로 가지 않고, 앉은 자세를 거쳐 선 자세로 넘어간다.
 - 전굴 자세를 한 다음에는 후굴 자세를 행한다. 앞뒤로 움직이는 동작 다음에는 좌우로 움직이는 동작을 실시한다.
3. 정지 자세의 경우 20~30초 정도 유지하며 보통 2~3회 반복한다. 요가 수련 시간은 최소 30분에서 1시간 정도가 적당하다.
4. 가부좌 시 여성은 오른발이 위로 가게 하고, 남성은 왼발이 위로 가게 한다.
5. **복식 호흡**과 함께 하는 것이 원칙이다. 입으로 마시고 내쉬는 것이 아니라 코로 마시고 내쉬는 호흡을 유지한다.
6. 아사나를 다 마친 다음에는 최소 5~10분 정도 **완전 휴식 자세**를 취한다.

요가 수련 시 주의 사항


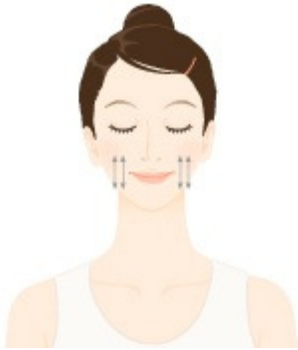


요가의 효과를 최대화하고 부작용을 예방하기 위한 몇 가지 주의 사항이 있다.

1. 요가 수련은 공복에 하는 것을 원칙으로 한다. 식사 후 최소 2시간이 지난 다음 요가를 실시하도록 한다.
2. 요가 직전이나 직후에 샤워나 목욕을 하면 에너지의 흐름이 흐트러지게 되므로 가급적 피한다.
3. 요가는 지극히 개인적인 수행법이다. 타인과 비교하거나 경쟁하지 말고 자신의 몸 상태에 맞춰 동작을 행한다.

4. 맨바닥을 피하고 반드시 매트나 천을 깔고 한다. 또한 꼭 끼지 않는 가볍고 편안한 소재의 옷을 입도록 한다.
5. 생리 기간 중엔 가급적 수련을 쉬도록 하고, 특히 **물구나무 서기**나 **어깨로 서기** 등 다리를 위로 올리는 자세는 금한다.
6. 임산부의 경우에 복식 호흡 시 참는 호흡을 금한다.
7. 임산부나 질병이 있는 분들은 전문적인 강사의 지도 아래 수련하도록 한다.

요가 워밍업

워밍업이란 운동 전 실시하는 준비 운동을 뜻한다. 워밍업은 몸을 따뜻하게 하여 체온을 높여주기 때문에 운동시 부상을 막을 수 있다. 모든 운동의 종류에 따라 그에 맞는 워밍업이 있다. 대부분의 운동에서 워밍업은 가벼운 뛰거나 스트레칭 등으로 이뤄진 데 비해 요가의 워밍업은 호흡과 스트레칭 동작으로 구성된다. 머리부터 발끝까지 전신을 가볍게 풀어주는 동작들과 함께 호흡을 통해 몸과 마음을 정리해준다. 워밍업은 요가 행하기 전뿐만 아니라 일상생활에서 짬짬이 해줘도 좋다.

	
회진법	고치법
	
발끝 치기	오장육부 자극하기

- 회진법, 고치법, 발끝 치기, 오장육부 자극하기 등 몸풀기 동작으로 5~10분 정도 가볍게 전신을 이완한다.
- 가부좌 또는 반가부좌 자세로 가볍게 호흡을 정리한 후 본 요가에 들어간다.

요가 쿨다운

쿨다운이란 워밍업과 반대로 운동 후에 행하는 정리 운동으로 맥박과 호흡을 서서히 정상으로 돌려놓는 것을 말한다. 요가에서의 대표적인 쿨다운 자세는 사바아사나(savasana), 즉 **완전 휴식 자세**이다. 바닥에 등을 대고 누운 다음 눈을 감고 몸과 마음을 편안한 상태로 두고 호흡을 정리하며 휴식을 취해주는 동작이다. 피로 회복과 스트레스를 풀어주는 효과가 있으므로 상시적으로 해도 좋다.



©NAVER

- 요가를 한 후 가장 마지막에는 반드시 완전 휴식 자세를 최소 5~10분 행한다.

제공 HOMEYOGA

참고: NAVER 건강 Beta

관련 URL : <http://health.naver.com/fitness/yoga/guide.nhn?guideNumber=1>
<http://health.naver.com/fitness/yoga/guide.nhn?guideNumber=2>
<http://health.naver.com/fitness/yoga/guide.nhn?guideNumber=3>
<http://health.naver.com/fitness/yoga/guide.nhn?guideNumber=4>