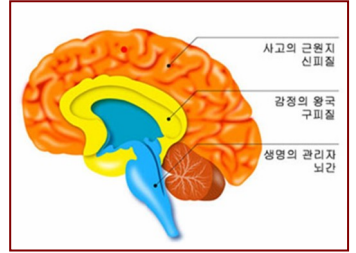


## 몸이 무겁고 찝뽕등합니다. 몸의 활기를 살리고 싶는데 어떻게 하면 될까요?

우리 뇌는 생각뇌, 감정뇌, 생명뇌 세 부분으로 나눌 수 있습니다. 그런데 계속 스트레스를 받고 긴장하다 보면 몸의 생명력이 위축됩니다. 그러면 무기력해지고 몸이 무겁게 느껴집니다. 이럴 때 간단한 동작만으로도 몸을 가볍게 할 수 있습니다. 어떤 동작이건 끝까지 하면 생명뇌가 자극을 받고 생명작용이 활발해집니다.



오늘은 어깨를 풀어보겠습니다. 오랫동안 스트레스를 받았을 때 특히 쉽게 뭉치고 굳는 곳이 어깨지요. 어깨가 굳으면 목도 뻣뻣해지고 뇌로 산소공급을 하는 경동맥의 혈액순환이 잘 안되어 의욕도 떨어지게 되는 게 당연합니다. 이럴 때 어깨만 가볍게 풀어주어도 몸 전체가 한결 가벼워지고 힘이 납니다. 간단한 어깨풀기를 통해 몸의 활력을 함께 살려볼까요?

### 2분만 해보세요.

서거나 앉은 상태에서 다리를 어깨넓이로 벌리고 허리를 바르게 세웁니다. 이제 양손을 뒤로 깎지껴서 최대한 위로 쪽 들어 올립니다. 약간 아플 때까지 합니다. 그리고 그 상태를 유지하면서 계속 버텨보세요. 처음에는 힘들지만 어느 순간이 지나면 편안해지기 시작합니다. 어깨의 긴장이 풀리면서 뇌의 긴장이 이완되고 생명력이 살아나는 것입니다.



이 동작의 포인트는 한 동작을 하더라도 끝까지 하는 것입니다. 약간 아플 때까지. 2-3분 정도. 중요한 것은 더 이상 위로 올라가지 않는다고 느끼는 시점에서 조금만 더 위로 끌어올리거나 그대로 끝까지 버티는 것입니다. 이렇게 우리 몸의 힘을 끝까지 쓸 때 생명력이 살아납니다.

한번 해보십시오. 처음에는 힘들다가 어느 순간을 지나면 편안해집니다. 몸이 가벼워집니다.

이제는 서서히 올렸던 팔을 내려주고 양팔을 내려뜨려 어깨를 위로 들었다가 아래로 툭툭 떨어줍니다. 30회 정도 어깨를 떨어줍니다. 아마 끝까지 버텼다면 묵직했던 어깨가 훨씬 가볍게 느껴질 것입니다. 몸이 무겁고 찝뽕할 때 그냥 그 상태 그대로 견디지 마세요. 내가 내 몸의 상태를 체인지 할 수 있습니다. 행복하세요. 사랑합니다.

이 동작만으로 부족하시면 이런 동작들도 해보세요.

