

(1) 정 좌 : 남 사 설 명 영 상 참 조  
( [https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter) )

## 정좌 요점

### 1. 두다리로 가부좌 틀고 앉기

두다리로 가부좌를 틀고 약간 폭신한 방석위에 앉는데 음부가 방석외에 위치하도록 앉습니다. 두다리를 허벅지에 올리는 것이 바람직하지만 초보자에게는 한쪽다리를 허벅지에 올리거나 양반다리를 하고 앉으면 됩니다.

### 2. 척추 곧게 펴기

흉강을 밖으로 뻗게 하여 요추를 자연스럽게 곧고 단정하게 한 후 약간의 이완 상태를 유지합니다.

### 3. 손자국 맺기

왼손은 아래쪽에 놓고 오른손은 왼손위에 놓으며 엄지손가락은 살짝 서로 부딪치게 하여 자연스럽게 검지위에 하복하도록 합니다.

### 4. 아래 이마 움츠리기

아래 이마를 뒤로 움츠린후 이완 상태를 유지합니다.

### 5. 혀가 상악에 닿기

혀를 되감아 구강 상악에 약간 닿게 합니다.

### 6. 눈을 지그시 감기

눈은 앞을 바라보고 눈꺼풀이 아래로 처지며 자연적으로 눈을

감습니다.

## 7. 호흡 늦추기

호흡은 될수록 부드럽고 가늘며 긴 상태를 유지합니다.

관건은 정심성의에 있고 망념을 추구하지 말아야 합니다.

### (2) “아” 자 음성 창송:

아자 창송은 심폐 기능 단련을 강화할 수 있습니다. 특히 이번 전염병이 퍼지는데 대하여 폐 기능을 강화하면 면역력과 저항력을 높일 수 있습니다.

요점:

1. 양반다리로 정좌 자세를 유지합니다.
2. 창송시 갓난아이가 입을 벌리고 우는 상태로 입을 크게 벌리고 될수록 소리를 높이며 심폐구역이 진동하는 감각을 느끼게 합니다.
3. 매소리마다 지속적으로 25 초 견지하는 것이 가장 좋습니다. 처음 창송시 길게 부르지 않아도 괜찮지만 중요한 것은 지속적으로 견지하는 것입니다.
4. 아침 점심 저녁 식사전 30 분 내지 40 분간 공복으로 창송합니다.
5. 여건이 허락될 경우 가급적이면 단독 공간에서 창문을 약간 열어 공기가 유동할 정도이면 됩니다. 조건이 허락되지 않을 경우 음량을 낮추거나 아자로 숨을 쉬도 됩니다.

(3) “홍하” 숨쉬는 방법:

“홍하” 두글자로 숨쉬는 방법도 독감을 예방하고 제거할 수 있습니다.

요점:

1. 양반다리로 정좌 자세를 유지합니다.
2. “홍” 자는 후비음으로서 입모양은 약간 벌리고 소리는 비강에서 힘차게 나가는데 비강에 붙어있는 세균과 바이러스를 강력으로 제거하고 감염을 막을 수 있습니다.
3. “하” 자는 사성으로서 입형은 중간정도로 벌리는데 구강과 목구멍 상부에 붙어있는 세균과 바이러스를 강력으로 제거하고 감염을 막을 수 있습니다.
4. 공복으로 두글자를 연속 배합하여 99 번을 지속적으로 연습합니다.
5. 여건이 허락될 경우 가급적이면 단독 공간에서 창문을 약간 열어 공기가 유동할 정도이면 됩니다.

(4) 전염병 발생기간에는 여러분이 단독으로 연습하는 것이 가장바람직합니다.

