

무술기본공(武術基本功)-1

무술을 수련함에 있어, 그리고 연권에 들어감에 있어 가장 중요한 것은 기본공의 단련이라 할 수 있습니다. 사실 중국무술의 장점은 상당히 체계적으로 정리가 되어 있다는 것입니다.

그러나 우리나라의 실정은 이 부분에 대해서 자료가 미흡할 뿐만 아니라 무관심하기 까지 합니다.

이번에 올릴 무술기본공에 대해서는 작지만 여러 가지 자료를 바탕으로 구성해서 처음 수련을 시작하는 이나 이미 수련을 하고는 있지만 기본공이 미흡한 이를 위해 도움이 되었으면 합니다.

참고로 다음에 소개하는 여러기본공들을 무리해가면서 한꺼번에 익히려 들지 말고 하나씩 해나가면 더 빠른 진보가 있으리라 생각합니다.

(다음의 내용은 쿵후의 세계, 내가쿵후, 무술기본공, 보디빌딩, 요가등등에서 임의로 뽑은 것입니다.

저의 경험으로 미루어 수련에 도움이 된다고 생각하는 부분을 우선했습니다. 또한 기본공 역시 초급과 중급, 고급으로 나눈바 역량에 맞게 해 나가시면 되겠습니다. 그리고 해도 좋고 안해도 좋은 부분은 요가와 보디빌딩에서 뽑은 바 이 부분에 대해서는 각자에게 맡기는 바입니다.

짬뽕은 진보의 가장 큰 적이므로 수련양과 수, 내용과 진도를 알맞게 설정하는 것이 수련의 승패란 사실을 명심하시길 바랍니다.)

초급 : 기본공 1단계

중급 : 기본공 2단계

고급 : 기본공 3단계 + 기본 동작

다음은 참고 삼아 적어보는 기본공에 대한 김상덕씨의 글입니다.

-주먹을 지르는 것이 다리를 떠나서는 있을수 없으며 연권(練拳)에 있어서 허리의 움직임이 없이는 기술의 발달을 기대할 수 없고, 연공(練功)에서는 자세를 먼저 익혀야 하고 도립(倒立)동작은 힘의 증가를 가져오고 허리의 유연성과 다리의 빠름은 권각(拳脚)의 움직임을 유성과 같이 해주며 치는 연습에 앞서 서는 동작을 먼저 익힌다. -

-간혹 수련하는데 있어서 가장 정확한 방법의 선택이 없이 아무거나 비슷하게 선택하여 마음 내키는 데로 양을 정하여 수련하는 경우는 이렇다 할 결과를 얻을 수 없는 것이다. 주먹을 지르는 경우 매일 몇 번 정도 질러 보고 주먹을 지르는 수련을 한 것 같은 착각을 갖는 경우가 있다. 이것은 무용한 일이 된다.

주먹을 쥐는 것으로 부터, 지르는 자세, 지르기 연습의 회수, 사출되는 힘의 양과 질, 마음의 자세등 갈추야 할 것이 매우 많은데 이것을 소홀히 한다면 소기의 목적을 달성할 수가 없는 것이다.-

초급(初級)

1.요부훈련(腰部訓練)

그림->

1-1. 전부하(前俯下)

1)양다리를 붙이고 곧게 서서 양손의 다섯 손가락을 서로 엇갈리게 껴 쥐고, 팔목을 뒤집고 양팔을 곧게 펴 위로 뻗어든다.

2)상체를 앞으로 구부려 양손을 땅에 댈다.(그림 1)

3)양손을 풀고서 양다리 종아리 밑부분을 싸 안는다. 이 때 얼굴은 정강이 앞 부분에 댈다.(그림 2)

4)상체를 곧게 일으켜 세우며 양손을 다시 쥐고 위로 든다. 이상 다음을 반복한다.

*요추의 관절을 훈련. 연골과 인대의 유연성을 기른다.

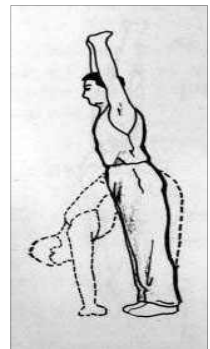
1-2. 측부하(側俯下)

1)앞의 전부하 1)의 동작과 같이 한다.

2)상체를 왼쪽으로 돌리며 다리는 움직이지 않는다. 다음 상체를 왼쪽 아래로 구부려 손을 땅에 댈다.(그림 3)

3)상체를 곧게 세워 2)의 동작이 되었다가 즉시 정면으로 몸을 돌린다. 다음상체를 오른쪽으로 돌리며 오른쪽 아래로 구부린다.

이렇게 좌우 번갈아가며 행한다.

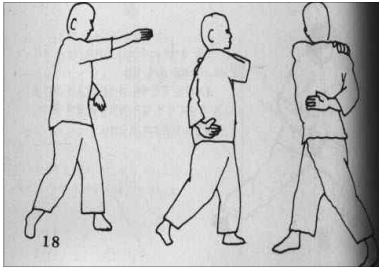


1-3. 탄요 (彈腰)



- 1) 양다리를 어깨넓이로 벌리고서며, 양팔은 몸 앞에서 위로 들어 손바닥이 위로 가게 하고 눈은 손 등을 본다.
 - 2) 허리를 구부려 뒤로 휘어 밑으로 내려 상체와 하체가 90도를 이루게 한다.
 - 3) 허리를 상하로 흔들흔들하게 움직인다.
- *허리의 견인성과 힘을 기른다.
*허리를 흔들때는 무릎 관절을 사용하지 말고 반드시 허리의 탄력성을 이용한다.
*흔들기를 처음에는 10-20회정도 3set로 하고 차츰 증가시킨다.

1-4. 옆돌리기



- 1) 양발을 어깨 넓이로 벌려서 서며 양손을 수평으로 들어서 일자형을 만든다.
- 2) 허리를 좌로 틀면서 좌장은 뒤집어 손등이 몸에 닿도록 하여 뒤로 꺾어 올리고, 우장은 그대로 좌측의 어깨쪽으로 돌려서 어깨를 잡는다. 이때 허리는 좌측으로 최대한 돌아간다. 다시 몸의 반동을 이용하여 정면으로 제친다.
- 3) 정면에선 처음 시작과 같이 손을 펴서 수평으로 일자형을 만든다.
- 4) 우측을 보면서 허리를 우로 틀면서 좌장을 얼굴 앞으로 돌려서 우측

어깨를 잡는다. 다음 좌측때와 같은 방법으로 우장은 손등쪽이 등과 닿도록 하여 뒤로 꺾어 올린다. 이상 다음을 반복한다. 단 이때 온몸의 긴장을 풀어야 함에 주의한다.

* 이상이 초급 허리 단련의 내용입니다.

허리를 비롯하여 어깨와 가슴의 유연성은 호흡과도 깊은 관계가 있으며 목운동이나 허리 돌리기 등은 어떠한 단련의 시작전에 반드시 해야합니다.

특히 힘을 많이 쓰는 권법에서는 권의 동작에서도 허리의 쓰임이 많고, 각의 동작에서도 허리의 쓰임이 많으므로 허리가 유연하면 그만큼 순발력의 증가를 가져옵니다.

앞으로 중급의 단련으로 가면 단련의 난이도나 가지수가 증가하므로 초급 수련을 일단 열심히 단련하기를 바랍니다.