

무술기본공(武術基本功)-2(초급) 義氣千秋. 덩당.

2. 퇴부훈련(腿俯訓練)

2-1 정압(正壓)



1)훈련공구(탁자,테이블등. 보통 허리 높이)를 마주보고 양다리를 약간 벌리고 선다.

2)먼저 오른발 뒷꿈치를 공구 위에 올려 놓아 아랫배와 나란히 되게 하고 무릎은 쭉 펴며 발끝이 위로 향하며 몸쪽으로 당긴다.

3)양손 다섯 손가락을 엇갈려 쥐고 오른 무릎 위를 누르고 눈은 오른발 끝을 본다.

4)양팔꿈치를 구부리며 상체를 앞으로 숙여서 할 수 있는 한도까지 버틴다. 이 때 의식적으로 힘을 빼도록 하고 체중을 이용해 자연스럽게 내려갈 수 있도록 해야한다. 어느 정도 시간이 지난 후 다리를 교대한다.

*만일 무리를 하게 되면 근육이나 인대에 손상이 갈 수 있으므로 주의한다.

다. (제 경험상으로 일반 도장에서 행하는 것 같이 단번에 무리하게 찢는 것은 그닥 좋은 방법이 아닌 것 같습니다. 그리고 한가지 주의사항은 수련후 다음날이나 며칠 후에는 찢은 부위가 아프면서 갑자기 전보다 더 앓되는 때가 있는데 만일 이때 쉬게 되면 조직이 수련하기 전의 상태로 돌아가 버립니다. 그러므로 할 수 있는 범위까지만 하다보면 어느 순간에, 즉 조직이 회복되면서 더 잘 찢어지게 되니 최소 한 달 이상은 하루도 빠짐없이 수련해야겠습니다.)

2-2 측압(側壓)



1)몸 오른쪽에 공구를 두고 약간 떨어져 선다.

2)오른발 뒤꿈치를 정압 동작 때와 같은 높이로 공구 위에 놓고 발끝은 위로 세우고 무릎은 쭉 편다. 왼 발의 안쪽이 공구를 향하고 무릎은 쭉 펴서 지탱한다.

3)왼손은 허리를 짚고 오른손은 주먹을 쥐어 허벅다리 바깥쪽에 댄다.

4)상체를 오른쪽 옆으로 구부리고 오른 팔목으로 다리를 누르고 약간 멈춘 후 다시 원상태로 되었다가 다시 구부린다.

(별식으로 오른 손은 사타구니 가운데로 늘어뜨리고 왼 손은 하늘 위로 쭉펴서 팔꿈치 부위가 귀에 닿게 한 후 옆으로 몸을 숙일 때 왼 손 끝이 오른발 끝에 닿게 하는 방법이 있습니다.)

*측압동작을 일정기간 한 후에는 몸을 지탱한 다리의 발끝을 점차 밖으로 돌려 가랭이가 넓게 벌어지도록 한다. 그리고 차츰 높이를 높여간다.(이 부분에 대해서는 뒤의 고급에 가서 다시 언급하겠습니다.)

2-3 사압(斜壓)



1)상체의 오른쪽 위에 공구를 두고 선다.

2)오른발끝을 쭉 펴 발 안쪽이 공구위에 대지고 허벅다리 안쪽이 아래로 향하며 무릎을 쭉 편다.

3)양손은 호구(엄지와 검지 사이의 오목한 곳)가 아래로 가게(즉 손이 거꾸로)하여 허리를 쥘다.

4)상체를 뒤로 젖히면 오른 다리는 깊게 눌러진다.

*공구위에 놓이는 발끝은 필히 뺀어 발바닥이 쭉 뻗게 한다.

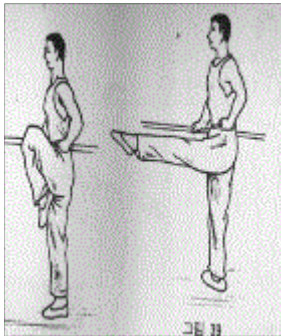
그리고 상체를 뒤로 제꼴때는 아랫배와 엉덩이는 필히 앞으로 나오게 당겨져야 한다.

2-4 한 발 무릎 올려 상체 굽히기



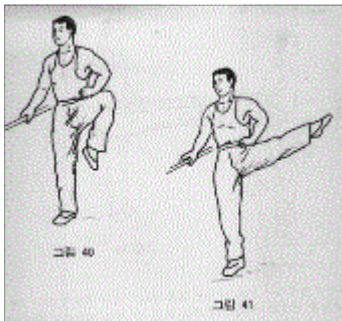
- 1)먼저 왼 발의 발목 부위가 오른발 무릎 약간 위로 가게 놓는다.
- 2)상체를 깊게 숙이며 양손은 오른 발 끝부분을 잡도록 한다.
- 3)이때 왼쪽의 무릎이 땅에 닿도록 노력한다.
- 4)오른 손은 오른발 끝을 잡고 왼 손은 왼발 무릎 부위를 밑으로 누르는 것도 한가지 방법이다.

2-5 전현(前顯)



- 1)오른 손은 오른쪽에 있는 훈련 공구를 잡고 왼손은 허리에 댄다.(이것은 상체의 힘은 제외하고 오직 하체만 사용해서 단련하기 위함입니다.)
 - 2)왼다리 무릎을 구부려 들어 올리고 발끝을 곧게 편다.
 - 3)발끝은 곧게 편 채 앞으로 천천히 뻗어 낸다.
 - 4)왼다리 구부려 2)의 동작으로 회수하였다가 다시 계속하여 앞으로 뻗어 낸다.
- *전현에는 발끝을 당기고 발뒤꿈치가 나오는 것과 발끝을 깨끗하게 펴서 하는 것 2종이 있다.

2-6 측현(側顯)



- 1)오른손으로 훈련 공구를 붙잡고, 왼손은 허리에 대거나 가랭이 앞에 늘어뜨리거나 한다.
 - 2)왼다리 무릎을 구부리고 발끝을 아래로 향하여 쪽 펴고 왼쪽 옆으로 들어올린다.
 - 3)왼다리를 왼쪽 옆으로 천천히 뻗어 내린다.
 - 4)이상 2),3)의 동작을 반복한다.
- *꼭 정확히 옆으로 올리며 비틀어져서는 안된다.
*상체를 바른 자세로 하여 가슴을 펴야지 옆으로 기울여서는 안된다.

*전현과 마찬가지로 발 끝을 펴는 것과 당기는 것 두가지가 있다.

이상으로 초급 퇴부훈련의 과정을 마칩니다.

중국무술은 이렇게 개별적인 훈련을 통해 통합적인 힘을 발휘하도록 구성되어 있는바 이런 것가지 기본공은 반드시 익히도록 해야겠습니다.

기초적인 다리 짚기는 개인별 편차가 있기는 하겠지만 보통 한 달이면 어느 정도의 유연성을 가질 수 있습니다.

특히 유연성은 중국 무술의 폭발력과 관계 있는 순발력을 향상시켜 주므로 결코 소홀히 할 수 없겠지요.

고급의 유연성까지 끝내면 아마도 괴물이라는 별명을 얻을 수 있을 겁니다.

물론 이런 무술 적인 유연성 이외에도 요가의 수련을 보면 아직도 엄두가 나지 않는 부분이 있기는 하지만 이런 것들은 어디까지나 참고 정도밖에 되지 않을까 합니다.

앞으로 다룰 유연성 단련 이외에도 다른 수많은 기본공을 단련해야만 하니까 말이죠.

우리가 익혀야 되는 것은 어디까지나 무술에 관계되는 것이어야만 하겠지요.

많은 종류를 익히면 더 좋지 않겠냐는 망상 때문에 축구 선수가 배트를 휘두르는 연습을 하는 것과 같은 어리석음을 연출하지 않기를 바라면서....., 그럼 이만.