

무술기본공(武術基本功)-3(초급) 義氣千秋 딩당.

3. 당보훈련(擋步訓練)

안녕하세요.

오늘은 참공훈련에 관해서입니다.

이 훈련은 무술의 과정에서 상당히 중요한 비중을 차지하고 있지만 현 상황에서는 형식적으로 넘어가는 경우가 많은 수련이지요.

처음 수련하는 분의 경우에는 형의 수련보다 이 참공 수련에 보다 많은 시간을 할애하기를 바랍니다.

참고로 초보자이신 경우에는 사진에서와 같이 저가(낮은 자세)의 형태를 무리하게 취하려는 경우가 종종 있는데 욕심내지말고 처음에는 고가(높은 자세)를 취하도록 하며, 오랜 시간 후에 몸의 유연성이 생기고 자세가 익숙해지는 가운데 점점 낮은 자세를 취하도록 하세요.

그리고 여기 초급에는 힘든 자세, 즉 허식이나 좌반식 등을 생략한바 이것은 중급에 가서 다루도록 하겠습니다.

물론 이것은 제가 게으른 이유도 있겠지만 한꺼번에 많은 것을 알지 않도록 하기 위한 배려라고 생각해주면 좋겠지요. 후후.

책으로 익히면 좋지 않은 이유중의 하나가 바로 과정을 무시하고 바로 고급기를 익히려고 하는 것과 하나가 완성되지 않았음에도 다음 것을 익히려고 하는 성급함이지요.

제 경험상으로 이런식으로는 천 날 해보았자 허당이고 역시 무술은 쓸모 없으라는 웃기는 소리만 늘어놓게 되는 것이지요. 고것 참. 나도 그랬던가.. 후후

참고로 자세상의 요결은 태극권의 내용을 참조했는데 대다수 문파의 요결과 같으므로 이것을 염두에 두고 수련하도록 하세요.

3-1 혼원춘(渾元椿)



1)양다리를 어깨 넓이 만큼 벌리고서 양다리 무릎을 구부리고 약간 앉는다. 양팔을 자연스럽게 몸 앞에 늘어뜨려 손바닥은 안쪽으로 향한다. 몸은 똑바로 세워 머리 끝에서 양발까지 하나의 수직선이 되고 윗턱에 혀를 말아 붙이고 전신을 느슨하게 한다.

2)눈을 감고 잡념을 떨어버리고 서서히 코로 기를 빨아들여 배에 넣고, 단전에 기는 남고 호흡만 빠지게 한다는 생각으로 코로 공기를 내뿜는다.

*당보수련에 앞서 이 수련을 꾸준히 하면 많은 도움이 될겁니다.

그리고 단전호흡을 할 시에는 자연호흡을 해야하는데, 즉 배에 의식적으로 힘을 주려고 하지말고 다만 생각만 단전에다 두어야 한다는 것입니다.

3-2 마보(馬步)



1)먼저 직선상에 좌우 발을 기준 간격으로 벌려 서고, 발끝을 각각 앞쪽을 향하여 양발을 평행케 하고 양무릎을 구부려 허리를 수직으로 낮춘다.

2)낮춘 허리는 무릎의 높이와 대체로 같다는 정도로 하지만, 상체가 부자연스럽게 앞으로 굽지 않도록 한다.

*옆의 사진에서는 보폭이 작은 편인데 이는 당랑권의 책에서 뽑아서 그런것이고 실제로는 이보다 조금 더 넓게 벌려야 합니다. 물론 많은 연습을 통해 자기의 신체 맞는 폭을 찾는 것이 좋은 방법입니다.

*그리고 발은 11자의 형태로서 발끝이 안쪽이나 바깥쪽으로 꺾어지면 안되고 앞을 향해야 합니다. 물론 실전에서는 상황에 따라 자세의 변형을 가져옴은 당연한 일이지만 연습때만큼은 정확한 자세가 되도록 노력해야 합니다.

중국무술의 단련에서는 정지된 훈련이 많은데 이는 초보가 동적인 훈련을 통해서 올바른 자세를 익히기 어렵기 때문이며 어떤 실전상황에서도 바른 자세를 유지할수 있도록 하기 위함입니다.

3-3 궁전식(弓箭式(글의 자세) : 등산식(登山式:사진의 자세))



1)직선상에서 양발을 앞뒤로 벌리고, 앞에 나가있는 발은 발끝을 앞쪽을 향해 무릎을 굽히며, 무릎부터 아래는 지면에 대해 수직으로 세운다. 뒤쪽 발은 무릎을 펴 꼿꼿이 세운다. 뒤쪽 발은 무릎을 펴 꼿꼿이 하되, 발끝은 앞발부터 직선에 대해 45도 각도로 바깥을 향한다.

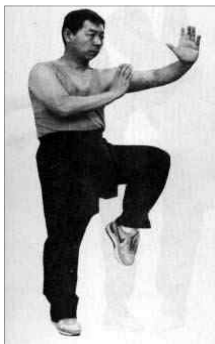
*위의 글과 사진의 내용이 조금 다른점이 있는데 바로 발끝과 관련된 내용입니다. 글의 내용은 일반적으로 소림계열이나 태극권과 같이 비교적 역사가 오래된 문파에서 행하고 있고 단련적,위력적인 측면에 중점을 준 자세입니다.

사진의 것은 앞 발의 발끝이 안으로 45도 향하는데 이 자세의 특징은 글의 자세보다 약간 고가로서 스피드적인 면에 중점을 둔 것이며 하단후려차기, 즉 소퇴의 방어적인 측면도 있습니다.

주로 당랑권과 같이 역사가 짧은 문파에서 사용하는 자세인데 본시 당랑권은 실용적인 측면을 강조한 무술이기에 이런 자세가 나오지 않았나 합니다. 요즘에는 소림 도장에서도 사진과 같은 자세를 수련하고 있는바 두 자세를 모두 연구해 보는 것이 좋을 것 같네요.

참고로 두 자세 모두 무릎은 안쪽으로 향하는데 이는 안정성과 낭심 공격을 방어하기 위한 것입니다.

3-4 독립식(獨立式)



*사진만으로 충분히 알 수 있겠기에 설명은 생략하지요. 다만 주의 해야 할 사항으로는들어 올린 무릎은 수평 이상의 자세를 유지해야 하며 지탱하는 다리의 무릎은 완전히 펴게 되면 경력이 무너지므로 약간 굽혀야 한다는 것입니다. 그리고 몸은 바로 서서 입신중정을 유지하고 좌우로 흔들려서는 않습니다. 이 자세는 보기에는 쉬워도 상당히 어려우며 처음에는 5분 가량을 지탱할 수 있도록 노력해야 합니다. 수련중 시간이 지나면 자신도 모르게 들어올린 발의 무릎이 아래로 내려가는 경우가 있는데 의식적으로 자세를 유지하도록 힘써야 하며 초보자의 경우 중심의 안정이 안되 비틀거리는 경우가 있겠지만 이 역시 수련을 하다 보면 해결이 될겁니다. 이 자세를 오래도록 수련하다 보면 발차기, 즉 퇴법의 단련에 매우 도움이 된다는 사실을 알 수 있으므로 열심히 하세요.

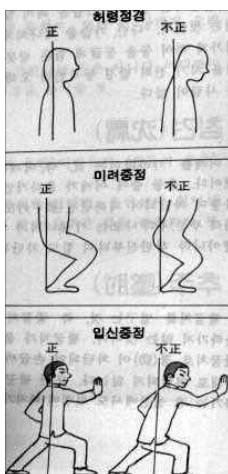
요.

이 외에도 많은 자세가 있지만 위의 4가지 자세만 일단 연습하길 바랍니다.

등산,독립식 같은 경우에는 좌를 먼저 수련하고 우측발을 수련하도록 하세요.

4. 자세에 대한 주의와 요령

(왼쪽이 바른 자세 오른쪽이 바르지 못한 자세입니다.)



4-1 허령정경(虛領頂勁)

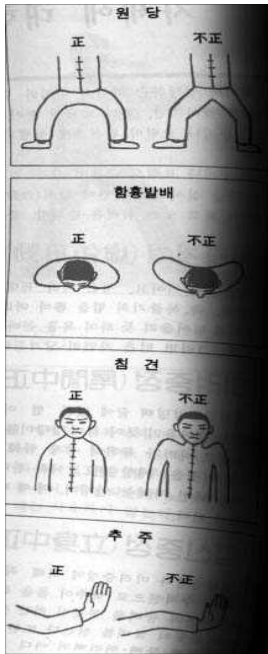
령은 목줄기이고 정은 머리 꼭대기를 가르킨다. 즉, 목줄기의 힘을 뽑아 머리 뒷부분을 위로 밀어올리 듯 하여 목을 곧 바로 세우는 것.

4-2 미려중정(尾閭中正)

미려란 엉덩뼈 끝에 있는 혈 이름인데, 항문을 끌어 올리듯이 하며 엉덩이를 앞으로 내려보고 미려가 꼭뒤의 수직 아래 오도록 한다. 이것을 제항(提肛)이라 한다. 즉 엉덩이를 내민 자세는 안되며, 이때 배꼽은 윗 방향이 된다.

4-3 입신중정(立身中正)

허령정경과 미려중정에 의해 꼭뒤와 미려 부분을 수직선으로 맞추어 몸을 똑 바로 세운다. 이른바 등뼈를 꼿꼿이 하는 것이며, 이것으로 운동의 굴대를 삼는다. 또한 허령정경에 의해 목뼈,등뼈,허리뼈의 마디 사이에 여유가 생겨 기혈의 유통이 원활해진다.



4-4 원당(圓臆)

당은 사타구니를 말하며 원당은 살을 등글게 하는 것이다. 만일에 사타구니가 예각상이 되면 사타구니의 경혈은 호스가 꺾인 상태와 같아져 기혈의 유통이 막힌셈이 되어 건강에 해로울 뿐아니라. 강대한 힘이 발워되지 않게된다.

4-5 함흉발배(涵胸拔背)

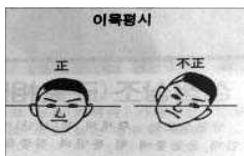
함흉발배란 기력을 가슴에 여축하여 등으로 뿜는다는 것이며, 가슴을 펴지 않고 등을 펴는 것이다. 다만, 가슴을 지나치게 움푹 들어가게 하여 등을 등글게 함은 잘못.

4-6 침견(沈肩)

어깨를 가라 앉히는 것, 운동중에 어깨가 올라가면 기혈의 유통이 차단되어 단전으로 부터 나오는 기가 끊겨버릴 뿐아니라 하반신으로부터의 힘도 차단된다.

4-7 추주(墮肘)

팔꿈치를 떨구는 것, 팔꿈치가 올라가면 팔꿈치로 경이 차단되어 손목까지 힘이 제대로 전달되지 않는다. 또한 실전에서 옆구리가 비게 되어 위험을 초래한다.(참고로 옆구리에는 당랑권에서 이야기 하는 팔불타의 사혈이 있습니다.)



4-8 이목평시(二目平視)

두 눈을 수평선상에 두는 것.

4-9 전신송개(全身鬆開)

온 몸의 힘을 빼 자연스런 자세가 되는 것인데 기혈의 순환을 원활하게 하기 위함이다. 그렇다고 힘을 빼라 해서 흐느적 거리라는 것은 아니고 어대까지나 자세의 주의 사항을 지키고 정신은 일정한 긴장을 유지할 것.

4-10 송요(鬆腰)

운동의 중심이 되는 허리를 부드럽게 하라는 말. 만일 허리에 힘이 들어가면 유연성이 없어서 자세가 불안전해질뿐더러 기혈의 운행 방해를 받아 강대한 힘을 발휘하지 못한다.

이상 자세상의 주의와 요령을 끝냅니다. 전신송개와 송요에 관해서는 나중에 다시 설명과 그에 따른 수련법을 올리도록 하지요.

무언에 이런 말이 있지요.

무술을 배우기란 무척 쉽다. 다만 잘못된 자세를 바로잡기가 어려울 뿐이다.

어떠한 운동이라도 초기에 올바른 자세를 익히지 못하면 나중에 가서 진보에 큰 장애가 됩니다.

그래서 처음부터 명사에게 배우라는 말도 있는 것이겠지요.

항상 거울을 보며 자세를 수정하는 자세를 가지도록 하세요. 그럼 이만.