



광명건강 월보



남대문의료기 빛과세상 광명사 : 서울시 중구 남대문시장길 84 남대문로 지하쇼핑센터 1호 ☎ 02 754-0533(4)

광명 건강

2023 '결산(경맥과 자연건강 3대원리)

sunseed

2023년 한 해도 얼마 남지 않게 남겨두고 있다. 한 해 동안 광명건강은 무엇을 했는가 묻는다면 '자연건강의 3대 원리 연구와 홍보에 정진하였다'라고 말하고 싶다.

질병치료를 주로 담당하는 병원의 치료는 자연과 인간을 통찰하는 자연의학 정신이 부족해 많은 경우 국소적인 문제에 집중하다보니 전체적인 치료가 덜 되는 경우가 나타나는 것을 종종 보게 된다.

서양의학적 방법론은 합리주의적 분석적 방법을 선호하는 반면, 자연의학은 인간과 자연을 자연속의 인간 존재로 살펴가며 보다 온전히 살아가는 것에 관심을 두고 있다. 그래서 서양적인 입장에서 동양의학의 경혈이나 정신적인 요소들이 비과학적이라는 비판이나 폄하하는 편견을 갖게 되기도 한다.

본 광명건강에서 취하는 방법은 서양의 분석적 합리적 진단을 존중하면서도, 동양의 자연친화적 통합적 치료방법을 살려서 서로 통섭적인 대안을 강구하기를 주장하고 있으며, 광명의학의 대부분은 이에 충실하려는 노력을 게을리 하지 않고 있다. 참고로 1993년 1월에 발간한 『광명침 비법』에는 Advanced Acupuncture of Korea라는 부제가 붙어있다

실재로 하나의 예를 들어 생각해 보는 것이 좋겠다.

세미나 중에 나온 질문이다. 광명건강에서 말하는 자연건강의 3대원리와 경락은 어떤 관련이 있나요?

오장육부 12경맥과 임맥 독맥을 주제로 한 연수 특강 중 질문과 답변 시간에 나온 내용이다.

자연건강의 3대원리는 천지인(天地人)을 본뜬 양, 음, 인간(사지)이라 할 수 있는 건강법으로서 인체의 건강을 통찰함에 있어서 보다 온전한 진단과 치료를 위한 방법을 구하기 위해 제창되었다.

양은 뇌와 척추, 음은 복부 장기, 사지는 팔다리에 뻗어있는 경맥을 이르는 자연건강의 3대 원리이다.

경락과 관련해 보면 자연 속에서 하늘과 땅이 있고 밤과 낮이 있는 환경은, 인체의 전면과 후면, 즉 독맥과 임맥이 있으며, 12경락은 사지경맥에서 잘 나타나 있다.

독맥은 뇌 척추와 관련되며 천기와 지기를 받아들이는 입의 윗입술에서 시작하여 코와 인당을 지나 백회를 넘어 뇌를 감싸면서 아문 제 7경주 대추에 이르러 뇌신경을 관찰하며 척추를 따라 제 3,4,5번 흉추에서는 폐와 심장을 제 9, 10, 11, 12흉추에서는 전신 장기의 중심적인 간과 위장의 상태를 제2요추에서는 신장을 제 4요추 요양관과 5요추 상선에서는 척추 골반의 안정성과 미골단 장강에 이르러 선골호흡이 잘되어 뇌 척수액순환 상태를 관찰하게 된다. 실제 임상에서는 함몰된 흉추는 피내침법과 선골호흡법을 실시해준다.

임맥은 항문 앞에서 독맥과 이어져 회음에서 시작하여 하복부 문제들 배꼽을 중심으로 한 장의 신진대사는 원활한지 중완에 이르러 소화관의 소통은 좋은지 단중에 이르러 심회는 다스려지고 있는지 천돌을 지나 턱밑과 아랫입술에 이르러 전신적인 호르몬 대사를 점검한다. 필요시 단중에 피내침, 복부뜸을 실시한다.

4지 경맥은 발끝정혈요법 진단을 통해 경맥상태를 살펴 부족한 기혈부분의 경락을 자극해 일깨워 준다. 이러한 자연건강 3대 원리를 이용한 진단과 실행을 통해 보다 온전한 치료에 도움을 줄 수 있다.

생활 중에 기의 존재를 모르는 사람은 없을 것이다.

누구나 어떨 때는 기가 죽어 힘들어하고, 어떨 때는 기가 살아 기고만장(氣高萬丈)해 보았었기 때문이다.

그 기가 우리 몸에 어떻게 분포되고 있으며, 어떻게 작용하고 있는지 알아보는 것은 매우 흥미로운 일일 것이다.

사람은 하늘과 땅 사이에 기(氣)의 덩어리로 존재하기에 하늘과 땅, 즉 양과 음의 기운을 받아 이를 저장하고 운용하는 오장육부가 있고, 이를 펼치고 실현하는 팔과 다리 사지가 있으며, 그 끝에 기가 샘솟는 정혈(津穴)이 있다.

1. 4지가 몸통에 부착된 형태를 살펴본 기의 특성

사지는 몸체에 하나의 뼈로 이어지고, 다음 두개의 뼈, 그 다음 다섯개의 뼈로 이어지면서 활동성이 세분화 된다. 즉 몸에서 -상완과 대퇴, 요골 척골과 경골 비골, 그리고 손발의 오지로 말하자면 ①-②-⑤순으로 분화된다.

①은 마치 하늘땅이 혼돈된 무극에서 하나가 먼저 나오고 ②는 밤과 낮 음양이 나뉘며, ⑤는 목-화-토-금-수 오행으로 갈라져 개별성에 따라 각각의 기능변화로 세분화되는 것이라 살펴진다.

팔에서 상완골이 몸에 연결된 후, 서로 성질이 다른 에너지원인 음양 두개의 에너지로 작용되듯 요골과 척골이 이어지고, 오행변화로 세계의 변화를 이루듯 손가락 다섯 개로 펼쳐져 있다. (다리와 발가락도 같음)

두개의 뼈가 나란히 연결된 하완과 하퇴는 골간근(骨間筋)에 의해 상호 보완 견지되고 비틀림이 가능하게 된다.

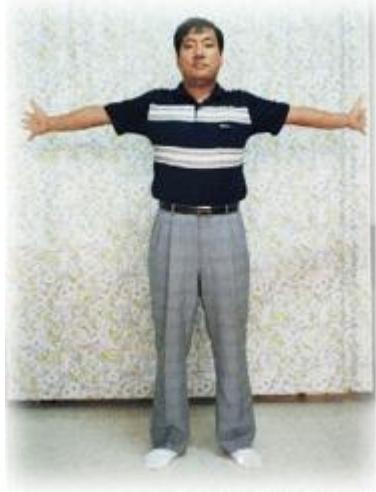
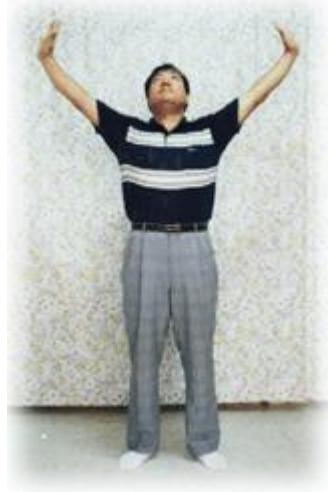
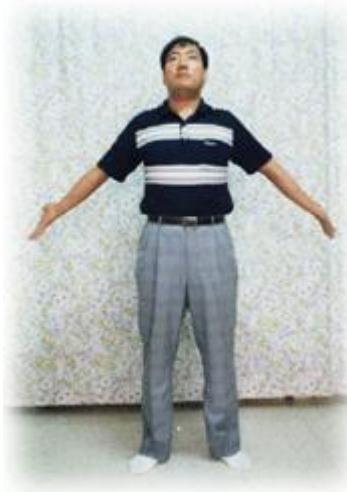
비틀림은 음양 두개의 틈새에서 기의 증폭과 가속도 되지만 더러는 그 사이에서 울체되면 기가 정체되기도 한다.

예로써 팔의 심포경의 내관(락혈) 극문(극혈)과 삼초경의 외관 회종, 다리의 담경의 광명 외구와 간경의 여구 중도 등은 뼈 사이에 있어서 자극을 해주면 즉각적인 치유효과가 나타나기도 하고, 오랫동안 정체된 기혈들이 풀리는 효과를 얻을 수 있다. -- 두 개의 뼈 사이를 강하게 눌러 적절하게 벌어지게 하면서 3~5호흡이상 지속해 준다.

☞ 손가락 발가락의 펼침과 세세한 운동성은 광명의학 발끝 정혈요법에서 경락의 실마리를 잡아 기혈을 순환을 시키기도 하며, 오행과 오장 등등 세상의 변화론과 함께 자아실현과 정신적 완성을 위한 방편이 되기도 한다.

2. 사지 경맥의 흐름과 치료운동

경맥은 전신을 가급적 빠짐없이 가장 효율적으로 감싸고자 하기 때문에 몸의 안과 밖(음과 양)에 각각 3줄기를 통하여 경맥의 흐름을 유지하게 된다. 우선 손의 3음경맥을 대표적으로 살펴보면 조금 쉽다.



1차경맥은 받아들이는 자세 즉 수태음 폐경의 포즈이다.

☞공손하게 수용하면서 받아들이는 자세

2차경맥은 하늘로 손을 뻗어 자신을 표출하는 수소음 심경의 포즈다.

☞대모할 때 팔을 치켜 올리는 자세

3차경맥은 하늘과 땅 중간적 위치에서 좌우로 펼치는 수궐음 심포경의 포즈다.

☞모두 함께 아우르는 자세

* 팔다리 경맥을 다 하자면, 1차-폐 대장 위 비-, 2차-심 소장 방광 신-, 3차-심포 삼초 담 간경락으로 이어진다.

◎ 3부분으로 대별되는 줄기와 경맥분포의 특성

인체를 흐르는 12줄기의 기는 사지 끝단으로 흐르는데, 그 순서는 일차적으로 엄지(소상) · 검지(제2지 상양), 다음 새끼 방향(소충, 소택), 끝으로 중지(제3지 중충) · 약지(제4지 관충) 방향으로 이어지면서 전신을 관장한다.

◎ 뼈의 상태에 따라서도 경맥 흐름이 변화된다. 특히 두 개의 뼈 사이를 지나는 팔의 삼초경은 요골과 척골 사이를 지나면서~ <회종-지구>에서 가로로의 흐름을 유지한다.

발의 위경에서 <풍룡-하거허>와 담경의 <양교-외구>에서도 가로로의 흐름을 유지한다. 또 어깨 뒷면의 편평한 견갑골 위에서는 소장 줄기의 <천종-병풍-곡원>이 견갑골을 감싸듯이 상하좌우로 흐름을 유지하고 있다.

머리의 측두부에서는 담 줄기가 전후로 왔다 갔다하면서 머리의 옆면을 가급적 많이 감싸면서 흐르고 있다.

◎ 12경락중 양경은 머리까지 올라오고, 머리에서도 가장 가까이서 음양 경락이 이어진다.(*그림참조)

1차경맥 대장과 위경은~ 대장경

<영향>에서 위경 <승읍><두유>

2차경맥 소장과 방광은~ 소장경

<청궁>에서 방광경 <정명>으로~

3차경맥 삼초와 담은~ 삼초경

<사죽공>에서 담경 <동자료>로 이어짐.

◎ 발끝정혈요법의 효과 : 발 반사요법의 하나인 발끝에 있는 정혈(井穴)들을 이용해 진단하고 치료해 보면, 오장육부 질환들 외에도 파킨슨 등 뇌질환에도 상당한 치료작용이 나타나는 것을 보게 된다.

발가락의 굽힘과 펴침만을 확인해가며, 발끝부분(정혈)을 자극해주고, 발끝 정혈과 관련된 부분 몇 군데만 자극해주어도 전신균형을 얻게 되고, 뇌질환을 포함한 난치병들이 치료적으로 반응하게 된다.

뇌와 멀리 있는 발을 다스려주면 지렛대처럼 큰 힘을 전달하여 치료되는 것이라 생각된다.

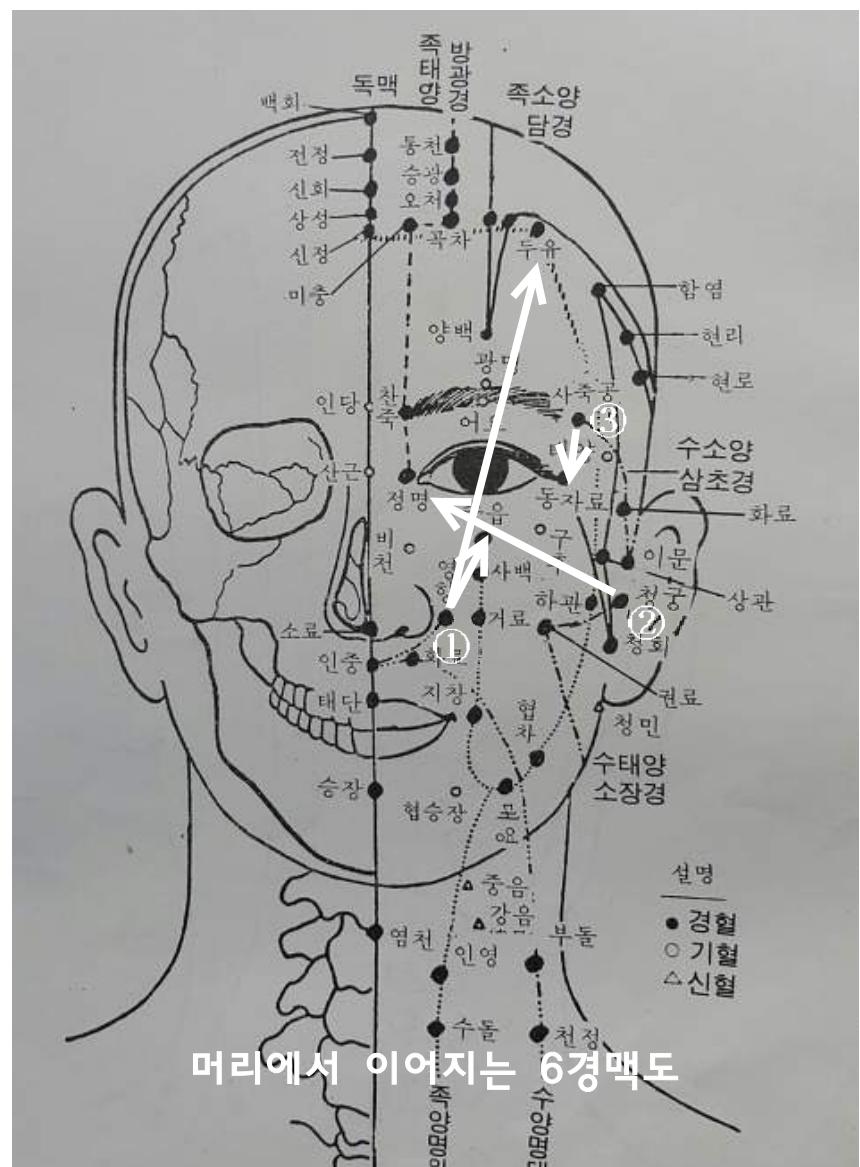
임상 예-1)파킨슨 질환으로 거동이 불편하고 우울한 상태가 잦은 60대 후반 여자분(고00님)의 임상 예.

발끝 정혈요법으로 증상이 호전되었다. *큐알코드로 유튜브영상 참조

임상 예-2) 8년 전부터 시작된 파킨슨 질환으로 거동이 불편하고 얼굴과 좌측 팔다리가 경직되고, 말도 어눌한 50대 중반의 여자분. 바다건너 멀리에 있어 전화로 일차 상담 후, 직접 만남을 원하여 남대문 매장근처의 호텔을 예약하고, 상담을 실시하였다.

먼저 정체요법의 기본인 고관절운동과 요침법 실시하였다. 이어 전신경락과 임독맥을 세심히 열어준 뒤, 발끝정혈요법을 실시해주자 보행이 편하고 얼굴의 경직이 풀렸다.

난치병이 한번에 다 치유되기는 어렵더라도 노력할 수 있는 좋은 방법을 찾으면 희망을 찾을 수 있다.



광명자연건강회

구 분	일 시	주 제 및 내 용	장소 및 기타
힐링 연수	11월 25(토) 14시~ 1박2일	경맥과 자연건강 3대 원리 치료비법	원주 광명현(단강리 718)
년말 모임	12월 15(금) 18시~ 20시	광명건강 2023년 송년 세미나	남대문의료기/근처식당

●『광명침 비법』 재발간 - 광명의학 총서, 본사에서 최초로(1993년 1월) 발간하였던 『광명침 비법』이 완판 품절 되었으나, 책을 문의하시는 분들이 있어 유튜브 영상자료를 포함하여 증쇄하였습니다.
9월초 e북으로도 출판하여 인터넷 교보문고 등지에서 구매하여 열람하실 수도 있습니다.
책자 내용은 ~ 치료기구론(단자침 자석침 피내침 쑥뜸 부항) /광명침 상응요법(중수골상응 압통즉요법) /광명수지침의 경맥과 오행처방 /광명호흡법(손 호흡과 오장육부 호흡법) / SWT (Standing Wave Test)와 인체공학 정체요법 /침술 3대원리(단자법 유침법 반응점 원리) 등.



광명침 비법

광명의학은 - 유튜브/ 책자, e북/ 영상자료 usb dvd 등으로 스스로 공부할 수 있다.

광명건강 3대 원리와 자연건강 기구들은 셀프 건강법으로 강추 !



- ♣ 척추지압운동기의 척추지압, 딱따구리 두뇌기구 고타법 ----> 1. 뇌와 척추건강기구
- ♣ 쌍등이 웨빙뜸, 광명수지뜸의 기본방 원적외선 조사기 ----> 2. 복부장기 단전뜸
- ♣ ETG 자석침, TM 마사지, 엄지-태양지압기, 광명침---> 3. 사지경맥 지압 및 사혈기

유튜브광명건강

▶ 척추지압 발목펌프운동

Back Master-3(BM)

척추지압은 뇌 척수액 순환촉진!

Back Master3로 뇌를 맑게

발목펌프 운동법 1, 2, 3은

전신의 혈액순환을 촉진!

광명건강 제 1·3 원리

▶ 고급 손잡이 탈착형(HBM)

self! 가족건강 전문기구

뒷머리-승모근-뒷다리-발끝까지

시원스레 굴려준다 ~~



▶ 황토 웨빙 무연뜸!

- 황절기에 배꼽쑥뜸은 자연건강의 비결~ 황토무연뜸으로 복부 장기의 면역력 UP↑
- 배꼽 중완(위)을 뜸펴 신,위기(腎,胃氣)를 일깨워 동절기 건강을 지키세요!!

무연, 무취 쾌적한 무연뜸!!

광명건강 제 2 원리 – 복부 장기 뜸법



원적외선 복부 뜸법

ETG-자석침 KM 5-NS보사세트 엄지태양 지압기 광명뜸(수지뜸용) 각대(밴드테라피)



전신건강 손지압기
전신고타 자석침 손운동

딱따구리 번개 침 KM-5
두뇌자극기 , NS극 1세트

엄지 태양 지압기
손발정혈 전신용 다기능

광명수지 간접뜸-252개
광명수지뜸 전신뜸자극용

흉곽대 각대
길이 60,75,80,95,115cm

구매 : 쇼핑몰 또는 남대문 의료기 02)754-0533~4 국민 002-01-0386-444 농협 097-12-163881 박선식

광명자연건강모임 광명건강 • 발행 겸 편집인: 박선식 • 인쇄소 : 문양사 • 등록번호 : 서울 라12085