



## 월보



남대문 의료기 빛과세상 광명사 : 중구 남대문시장길 84 남대문로 지하쇼핑센터 1 ☎ 02 754-0533(4)

광명 단상

## 숨과 인간 – 숨쉬기 건강법

sunseed

호흡의 정신성을 언급한 1박2일 특강을 마치고, 참가자들이 이번 특강 내용은 좋은 수련이자 크리스천 피정(避靜)이 되었다며 다른 분들께도 알렸으면 좋겠다기에 이번 논단에 조금 손보아 올린다.

태초에 숨은 창조주께서 사람을 만드실 때 주신 영적인 선물임을 암시한다.(창세기 2:7)

들이마시는 숨은 그 자체로 영혼의 양식이며, 내쉬는 숨은 그 자체로 생명의 응답이다.

이러한 숨결과 더불어 살아가는 사람은 생명의 숨을 쉬는 사람이며, 매 순간 '거룩한 영'을 들이마시는 사람이기에 참 생명을 간직하게 되며, 비록 고통 중에도 평화와 기쁨을 누린다.

그런데 '거룩한 영'을 거슬러 살아가는 사람은 영혼이 들이마시고 내쉬는 것이 생명의 호흡이 아니라, 그저 한 목숨 부지하기 위한 수단으로서의 호흡일 뿐이다.

거기에는 지나친 권력욕이나 극단적인 이기심이 더해지면 그 숨결은 그야말로 세상을 어지럽게 하는 숨결이 되고 인간과 자연을 파괴하는 일을 서슴치 않고 행하게 된다.

참되게 숨을 마시며 내쉬는 사람은 내적으로 끊임없는 자기 버림, 자기 봉헌의 과정을 되풀이하는 사람들이기도 하다.

참된 숨을 통해 우리 육체 안에서는 매 순간 생명의 축제가 벌어지고 있다.

진정한 숨은 어쩌면 생명을 주신 창조주께 대한 지속적인 기도이자 봉행행위가 된다.

이러한 숨에 대한 올바른 의식과 자유의지에 의한 스스로의 절제된 삶은 우리를 기도하는 사람, 영적인 사람으로 거듭나게 하고, 스스로를 하늘을 닮아 점차 점차 완성에 이르게 된다.

우리가 내쉬는 날숨은 나를 비우고 거짓된 것들을 버리는 숨이며, 들이키는 숨은 창조주의 영과 생명을 충전하는 숨이다.

거기에 더하여 사람이 본향을 향하며 항상 겸허와 감사하는 마음의 지향을 둔다면, 매순간 이런 들숨과 날숨의 반복은 우리의 영과 육체를 나날이 '거룩한 영' 안에서 더욱 성장하게 한다.

우리가 자아를 버리면 버릴수록 창조주의 숨, 이 세상을 주재하시는 '거룩한 영'께서 비워진 그 자리에 채워진다. - 이어서 참가자 모두 함께 수식관\* 수련으로 20분간 체험해 보았다.

\*수식관 : 정좌로 앉아 단전을 의식하고 복식호흡을 깊게 하며 숫자 1에서부터 10까지 세기를 반복함.

## 말의 치료 기능

특강(2024.2.17일) 내용 재편집

'말이 씨가 된다'라는 속담처럼~

치료에 있어서 긍정적이고 희망을 주는 언어를 병행하면 더욱 효과적이다.

성경에~ "태초에 말씀이 있었고, 그 말씀으로 만물을 창조하셨다.(창세기 1장)"고 한다. 즉 조물주의 입에서 나오는 말(logos)대로 되는 것이 바로 창조인 것이다.

창조주를 닮은 인간이기에 우리가 말한 그대로 되는 능력이 은연중에 나타나는 것이다. 이는 불교에서 불경을 염송하고, 염불을 반복하는 동안 불법(佛法)에 도달하려는 것과도 같은 이치라 생각된다.

그래서 항상 바른 말 고운 말을 사용하고, 신체적인 이상증상을 치료하고자 할 때 증상의 핵심어를 말하면서 머리와 뇌를 자극하는 안면부와 감성을 일깨우는 가슴부, 그리고 전신경락을 대표하는 손을 고타한다.

## 정신을 고양하고, 감성을 일깨우며, 기혈순환을 촉진하는 경혈 고타법

안면부나 두피 위의 경혈 경락들을 살펴보면, 뇌를 일깨우는 경혈들이다.

머리에서 꼭대기의 백회, 앞 머리털과 경계되는 상성, 뇌 속 시상을 일깨우는 눈 주변의 경혈들~ 예컨대 눈에서 안쪽눈썹 경계의 찬죽과 바깥쪽 눈썹의 경계인 사죽공이나 눈 외측 모서리 동자료, 그리고 눈밑 승읍 등은 뇌를 일깨운다.

\*이목구비 오관은 뇌를 일깨우는데 긴요하다. 특히, 안구주변의 경혈들은 뇌의 시상과 시상하부에 근접해 마치 노크하듯이 뇌를 일깨우는 자극이 잘 전달된다.

가슴은 마음을 풀어주는 경혈들이 있다. 쇄골의 안쪽 밑 유부, 가슴의 정중앙 단중(전중), 유두의 하외방 식두(비경에 속함) 등은 마음의 긴장을 풀어주고 식체 등 심인성 스트레스를 해소해준다.

손에서는 전신의 기혈순환을 촉진하는 경혈들이 있는데, 이를 경맥순서에 따라 손끝 정혈점들을 이용하여 기혈순환을 촉진한다.

1차 폐-대장경의 엄지 검지로 이어져 합곡을 경유한다.

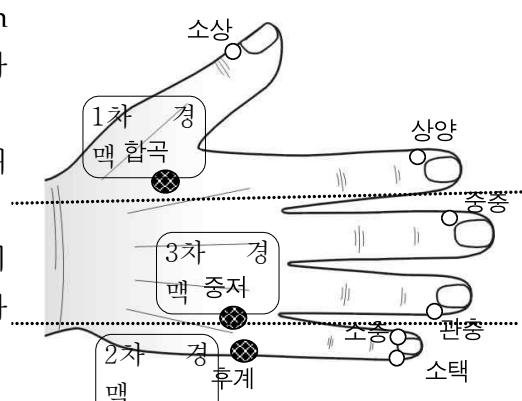
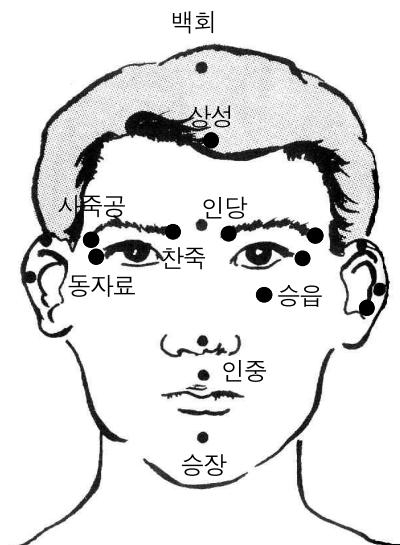
2차 심장-소장경의 소지 안팎을 이으며 후계를 경유한다.

3차로 심포-삼초경의 중지 약지를 이으며 중저를 경유한다.

편히 앓아서 실시하는 확인과 함께 머리 - 가슴 - 손 경혈점을 순차적으로 고타하는 방법을 살펴보면 광명의학의 3대원리인 뇌와 척추, 복부장기, 사지경락과 일치한다. 여기에서 언어(확인)를 되 뇌이면서 원하는 치료를 진행하는 정서 자유기법(서양의 EFT Emotional Freedom Techniques)은 정서적인 이완에 이어 신체적인 증상의 호전이 가능한 것이라 사료된다.

\*지난 특강 중에는 목세균선생님께서 함께하시어 EFT를 지도해주셨다.

현대 뇌 과학과 전통의 경락 및 경혈을 이용한 고타법에 확인이 더해져 불안정한 정서로부터 고착되는 질병이나 이상 증세들이 사라지는 상승효과가 나타나는 것을 체험을 할 수 있었다.



## Back Master 하지 운동마사지 5단계 – 요추협착 하지건강(경련 마비 부종)

아침에 일어나면서 복부부터 시작해 서혜부와 다리를 지압하고나면 하지의 마비  
하지경련, 허리의 통증, 무릎관절의 문제들이 점차 개선되는 예를 자주 경험하였다.

광명건강은 이를 ‘하지 운동마사지 5단계’라 이름 하여 널리 홍보하고자 한다.

특히 나이가 들어감에 따라 약해진 하지 무력증이나 당뇨, 성인질환 등으로 수면중

마비 경련이 나타나 힘드신 분들, 직업상 서서 일해야 하는 직장인들의 하지부종이나 정 마사지 극  
권장하는 Back Master-3 마사지 건강법이다. 누워서하는 5단계는~

1단계 : 복부와 치골 마사지

2단계 : 서혜부 마사지

3단계 : 대퇴내측 내전근 마사지

4단계 : 대퇴외측 담경락 마사지와 대퇴사두근 전경골근 마사지

5단계 : 뒷다리 함스트링 오금 비복근 마사지

1단계 : 복부지압 치골 마사지

BM3 손잡이를 두 손으로 잡고 누워, 복부를 상하로 굴려준다. 하복부는  
변비와 신장 방광 기능을, 중복부는 위장 소화기능을, 상복부는 심폐기능을 관장.  
상하로 굴려주며 구령을 붙여가며 해도 좋다. 하낫 두울~~ 여덟.

치골부위는 힘차게 밀어 쳐준다. 치골이 자극을 받으면 치골 반대편 선장관  
절까지 충격력이 전달되어 선골의 가동성이 촉진된다. 결과적으로 뇌척수액  
순환이 좋아지고 틀어지거나 고착된 골반의 안정화되는 계기가 되기도 함.

2단계 : 서혜부 마사지

서혜부는 하지의 임파가 모이는 곳이다. 가랑이 부위를 부드럽게 상하로  
마사지 해주면 굳어 있던 서혜임파절이 부드러워지면서 하지순환이 촉진된다.

3단계 : 대퇴내측 내전근 마사지

대퇴 내측은 그림처럼 다른 쪽 다리 위에 발목을 걸쳐놓고 대퇴부 내측을 노  
출시켜 상하로 굴려준다. 대내전근을 비롯한 치골근 장단내전근들이 지압되면  
서~ 골반과 고관절이 안정적으로 밀착되어 골반이 편해지고 자세가 안정된다.

4단계 : 대퇴외측 담경락 마사지와 대퇴사두근, 전경골근 마사지

대퇴 외측은 근력을 담당하는 담경락이 분포되어 있다. 대퇴 전면은 대퇴  
사두근(내·외측광근, 중간광근, 대퇴직근)이 있어 무릎을 보호하고 좌우자세를  
안정화시킨다.

하퇴부 전면 전경골근은 발목을 굽히는 주동근으로 하지추진근(비복근 가자미  
근)의 길항근으로 하지건강과 보행에 절대적이다.

5단계 : 뒷다리 함스트링(hamstring) 오금 비복근 마사지

허벅지 뒷다리근육(함스트링)과 오금, 그리고 하퇴의 비복근과 가자미근의  
지압 마사지는 무릎강화와 안정화, 그리고 하지뿐만 아니라 심장순환을 비롯한  
전신혈액순환에 관여한 바가 대단히 크다. 하지 정맥류나 하지 경련을 예방.

☞5 마친 다음에는 다시 1단계 복부지압을 해주며 마무리 한다.



## 광명자연건강회

구 분	일 시	주 제 및 내 용	장소 및 기타
1 2일 연수 3, 4월	3월22(금)15시-23(토)오전10시	광명정체요법(하지부종 경련) 외	장소 : 원주시 단강리 718
	4월 27(토)15시-28(일)오전10시	뇌졸중(광명의학 3위일체요법) 외	신청 마감 : 연수 3일 전까지 기타 홈페이지 공지글 참조.

### ● 척추지압 운동기 BM-3 활용 이벤트

- ① 광명건강 BACK MASTER-3(1,2,3) 보다 쉽게 알리기 위하여 세미나 및 특강 중에 직접 시범을 보인다.  
 ② 3,4월 학술모임 참가자에 한해 당일 특별할인 금액(최대 30%DC 핸들형 5만원, 일반형 3만원)으로 공급.

### ● 광명건강 기준 책자 내용 소개 \*모든 책자에 유튜브 광명건강 QR코드를 삽입하여 동영상에 링크하고 있음.

『광명침 비법 - 침술의 3대 원리 광명의학 총서 『광명수지침법 - 상응요법(중수골상응), 수지침 경맥과 오행처방 『광명정체요법』 - SWT와 인체공학 척추골반 이론실기 『호산 피내침법』 - 압통점 치료의학 외 \*홈피 참조

공부를 위해 - 유튜브/ 소책자, e북/ 영상자료 dvd 또는 usb 공급중

### 광명건강 3대 원리와 광명사 건강기구는 셀프 자연건강법 !



1. 뇌와 척추건강은 -----> 척추지압운동기의 척추지압 / 딱따구리 두뇌기구 고타법
2. 복부장기 건강은 -----> 쌍등이 단전뜸 복부뜸 / 광명수지뜸의 기본방 원적외선 뜸
3. 사지경맥 기혈순환은 ---> 엄지-태양지압기, ETG 자석침, TM 마사지, 광명침 사혈법

#### ■ BACK MASTER-3(1,2,3)

뇌 척수액 순환촉진!

BM-1은 뒷목건강 맑개  
 BM-2는 척추골반 복부 건강  
 BM-3는 발목펌프운동 1, 2, 3  
 전신의 기혈순환 촉진!

#### 광명건강 제 1·3 원리

##### ▶고급 탈착형(HBM)

Self건강 손잡이형 HBM!  
 뒷머리-승모근-복부-뒷다리까지  
 시원스럽게 굴려준다 ~~



#### ■ 웨빙 무연 복부뜸!

- 환절기에 배꼽쑥뜸은 자연건강의 비결~  
 황토무연뜸으로 복부 장기의 면역력 UP↑
- 중완(위)을 뜸띠 신, 위기(腎, 胃氣)를  
 일깨워 환절기 건강을 지키세요!!  
 무연, 무취 쾌적한 무연뜸!!

#### 2 원리 - 복부 장기 뜸법



원색외선 복부 뜸법

#### KM-8 체질침

#### KM 5-NS보사세트

#### 엄지태양

#### 광명뜸(수지뜸용) 각대(밴드테라피)



체질침자극기 KM-8  
 자극침 단자침

딱따구리 번개 침 KM-5  
 , NS 1세트

엄지 태양 지압기  
 전신용 다기능

광명수지 간접뜸-252개  
 전신뜸자극용

흉곽대 각대  
 길이 60,75,80,95,115cm

: 본사

또는 남대문 의료기 02)754-0533~4

002-01-0386-444

097-12-163881 박선식

/ 광명건강월보 발행 겸 편집인: 박선식 • 인쇄소 : 문양사 • 등록번호 : 서울 라12085