

From : Kyu Cho Lee
Date : April 1, 2012
Subject : FW : 뒷짐 산책 요법

뒷짐 산책 요법



뒷짐 지는 것은 뭔가 태만하고 노티내는 것 같아 제일 싫은데요?

그러나 이제 뒷짐을 져야 사는 시대가 되었다.

상당수의 병은 등뼈에서 문제가 생겨서 온다.

이것을 알지 못하면 치료해도 별 실효를 거두지 못한다.

그러나 척추 교정을 하고 나면 놀라운 치료를 경험하게 된다.

또 상당수의 병은 복부비만에서 온다.

비만 문제만 해결해도 질병의 위험에서 벗어나게 될 것이다.

그래서 다이어트하기 위해서 전국민 운동이 벌어지고 있다.



좋지 않은 자세

척추 문제와 비만 문제를 간단히 동시에 해결할 방법은 없을까?

이것을 동시에 해결하는 방법이 바로 뒷짐을 지는 자세이다.

우리 국민은 부지런한 국민이어서 뒷짐자세를 좋아하지 않았다.

그러나 뒷짐자세는 귀중한 가슴을 열어 주고

목과 허리를 곧게 하여

척추로 인해서 오는 각종 질병치료에 좋을 뿐 아니라

뇌의 명령으로

복부비만을 어느 다이어트보다 확실히 처리해 준다.



원리는 간단하다.

뒷짐을 지면 굵은 가슴이 펴지고 척추가 꼳꼳해 지게 된다.

그리고 자세가 굽을 때

뇌는 몸의 불안을 느끼고 앞에다 지방을 실어 주었는데

뒷짐자세로 상황이 반대가 되니

배에 실어놓은 지방을 처리하는 것이다.

우선 뒷짐부터 저보라. 가슴이 시원할 것이다.

시원함은 뒷짐을 지는 순간부터 내 몸이

치료 되기 시작하는 증거다.

뒷짐을 지고 다리에 힘주지 않고 가볍게 걸으면

파워워킹보다 다이어트효과가 낫다.

다리에 힘주지 않아야 할 이유는

뇌에 내민 배를 인식시키기 위함이다.

매일 30 분씩만 걸으면 월중 10 키로 감량은 어렵지 않다.

폐장 위장 간장 심장 비만 신장 디스크 등에 생긴 질병도

찾아보기 힘들게 된다.

뒷짐자세를 습관화하면 곧게 생활하게 된다.

이제 뒷짐은 부덕이 아니라 건강을 지키는 미덕인 것이다.



과거 조선시대 선비들은 하루종일 방안에서 정좌하며

글 읽고 쓰기를 반복하면서도

하루 일과 중 꼭 한 가지를 빼놓지 않았습니다.

하루 세번을 어김없이 밖으로 나와 뒷짐을 지고

고개를 들고 먼 산천을 향해 깊은 호흡을 하면서

마을을 한바퀴 천천히 걷는 것입니다.

그냥 걸은 것이 아니라 뒷짐을 지고 걸었습니다.

이는 땅의 기운을 받고 하늘의 기운을 받아

오장육부의 활동을 자유롭게 하고

소화를 촉진시키는 뒷짐산책요법입니다

왜 이 좋은 건강법이

전수되어 내려오지 못했는지 모르겠습니다

그렇다면 한국은 선비의 나라요 세계 장수국에다

더 날씬하고 아름다운 민족이 되었을 텐데 말입니다.



아래 표시하기 클릭하세요