

WEBVTT

00:00:20.969 --> 00:00:21.700

안녕하세요?

00:00:21.814 --> 00:00:24.809

지식의 강사 김태연입니다.

00:00:24.909 --> 00:00:27.678

우리의 코어는 제 기능을
다하고 있는지

00:00:27.778 --> 00:00:31.125

몇 가지 동작을 통해
스스로 진단해 보았다면

00:00:31.225 --> 00:00:34.242

이제 하나씩 틀어진
부분을 바로 잡아

00:00:34.342 --> 00:00:37.059

다시 균형을 찾아가는
과정이 남았네요.

00:00:37.860 --> 00:00:42.159

호흡은 코어 운동의 시작과
끝이라고 할 수 있어요.

00:00:42.259 --> 00:00:46.065

바른 자세를 유지하거나
역동적인 자세에서도

00:00:46.165 --> 00:00:49.023

부상을 예방하고
기능적일 수 있으려면

00:00:49.123 --> 00:00:54.480

그 연료가 되어주는 호흡이
올바르게 쓰일 수 있어야 하겠죠.

00:00:54.580 --> 00:00:58.339

폐와 복부의 최대 범위를
활용하기 위해서는

00:00:58.439 --> 00:01:01.756

골격의 바른 위치와
자세가 중요합니다.

00:01:01.856 --> 00:01:06.327

몸 앞뒤에 불필요한 긴장이
생기지 않는 범위에서

00:01:06.427 --> 00:01:10.432

골반과 갈비뼈 사이의
거리를 최대한 멀리하고

00:01:10.532 --> 00:01:12.930

척추를 길게 늘입니다.

00:01:13.494 --> 00:01:18.004

숨이 들어오면 명치 위에
낙하산 모양으로 붙어 있는

00:01:18.104 --> 00:01:21.429

횡격막이라는 근육은
아래로 내려갑니다.

00:01:21.529 --> 00:01:26.861

이때 갈비뼈의 옆면이나 뒷면이
같이 늘어나도록 해야 해요.

00:01:26.961 --> 00:01:30.697

숨이 다시 나갈 때는
신체의 중앙선 쪽으로

00:01:30.797 --> 00:01:34.101

갈비뼈들이 모이고
배꼽은 안쪽으로

00:01:34.201 --> 00:01:38.888

그리고 횡격막과 함께 다시 위로
올라간다고 생각해 주세요.

00:01:39.881 --> 00:01:43.518

호흡은 무의식적으로
이루어지는 것이라서

00:01:43.618 --> 00:01:48.857

의식하려고 노력할 때 오히려
더 인지가 어려울 수 있어요.

00:01:48.957 --> 00:01:52.422

하지만 바른 호흡 패턴이
습관이 된다면

00:01:52.522 --> 00:01:58.345

숨을 잘 쉬는 것만으로도 근골격계
제한이 많이 개선될 거예요.

00:01:58.445 --> 00:02:01.778

우리 몸에 바른 호흡
패턴이 각인될 수 있는

00:02:01.878 --> 00:02:04.238

다음의 동작들을 배워보겠습니다.

00:02:20.513 --> 00:02:22.099

첫 번째 동작입니다.

00:02:22.199 --> 00:02:26.360

앉은 자세에서 바르게 호흡하기
운동을 배워보겠습니다.

00:02:26.460 --> 00:02:31.698

우리가 앉아 있는 시간이 긴 만큼
몸통에서 호흡을 인지하기 쉬운

00:02:31.798 --> 00:02:33.187

동작을 배워볼 텐데요.

00:02:33.287 --> 00:02:38.100

앉은 자세에서 마시는 숨에
갈비뼈가 옆으로 벌어진다고

00:02:38.200 --> 00:02:42.137
말씀을 드렸는데 그걸
내 손으로 느껴보는 동작입니다.

00:02:42.237 --> 00:02:48.341
갈비뼈 앞쪽에 본인의 손을
감싸서 위치시켜주고요.

00:02:48.441 --> 00:02:53.616
마시는 숨에 내가 마신
숨으로 갈비뼈들이 벌어지고

00:02:53.716 --> 00:02:59.118
내쉬는 숨에는 그 갈비뼈가 몸통의
중심으로 모일 수 있도록 합니다.

00:02:59.218 --> 00:03:04.599
한 번 더 반복하고 마시는
숨으로 갈비뼈가 벌어졌다가

00:03:04.699 --> 00:03:08.503
내쉬는 숨에 다시
중심으로 모아줍니다.

00:03:08.603 --> 00:03:13.329
갈비뼈는 앞으로 뿐만 아니라
옆으로 그리고 뒤쪽으로도 함께

00:03:13.429 --> 00:03:18.508
확장할 수 있어야 하는데 그래서
손을 이번에는 뒤쪽으로 감싸서

00:03:18.608 --> 00:03:21.634
후면, 측면으로의
확장을 느껴볼게요.

00:03:21.734 --> 00:03:26.716
마시는 숨에 내 갈비뼈가
바깥으로, 뒤로 벌어지고

00:03:26.816 --> 00:03:31.633
내쉬는 숨에 다시 중심으로
모아지는 걸 느껴봅니다.

00:03:31.733 --> 00:03:37.070
매번 마실 때마다 벌어지는
용적이 커지는 걸

00:03:37.170 --> 00:03:41.299
생각하면서 내쉬는 숨에
다시 가운데로 모아져요.

00:04:00.747 --> 00:04:05.592
두 번째 동작은 좌우의 대칭적인
호흡법을 연습하는 운동입니다.

00:04:05.692 --> 00:04:11.125
방금 동작에서 오른손, 왼손에

느껴지는 갈비뼈의 벌어짐과

00:04:11.225 --> 00:04:15.046
모아짐이 서로 차이가 있음을
느낄 수 있을 텐데요.

00:04:15.146 --> 00:04:18.366
몸이 한쪽으로 돌아가면서
그쪽으로 받게 되는

00:04:18.466 --> 00:04:22.173
폐의 용적이 줄어들게 되고
그래서 그쪽 폐로 가는

00:04:22.273 --> 00:04:24.989
공기가 더 제한이 있을 수 있어요.

00:04:25.089 --> 00:04:30.151
그런 분들을 위해서 한 손을
오른쪽 앞쪽 갈비뼈에 대고

00:04:30.251 --> 00:04:33.990
다른 한 손은 반대 뒤쪽
갈비뼈를 감싸서 잡고

00:04:34.090 --> 00:04:37.026
시작 자세를 만든 후에
앞에 설명을 드린

00:04:37.126 --> 00:04:39.673
그 호흡을 똑같이
반복해 보겠습니다.

00:04:39.773 --> 00:04:43.722
마시는 숨에 잘 벌어지지
않는 쪽의 갈비뼈에

00:04:43.822 --> 00:04:48.731
더 집중하면서 갈비뼈를 앞으로
뒤로 팽창시켜주고요.

00:04:48.831 --> 00:04:53.526
내쉬는 숨에 가운데로 모아지는 건
똑같이 인지하면 됩니다.

00:04:53.626 --> 00:04:57.564
다시 마시는 숨에
오른쪽 갈비뼈 앞쪽과

00:04:57.664 --> 00:05:01.499
왼쪽 갈비뼈 뒤쪽에
더 집중해서 마시고

00:05:01.599 --> 00:05:06.984
내쉬면서 두 손이 서로 가까워진다고
생각하면 좋을 것 같아요.

00:05:07.084 --> 00:05:08.423
한 번만 더 해 볼게요.

00:05:08.523 --> 00:05:11.889

마시는 숨에 손가락
사이도 같이 벌어지고

00:05:11.989 --> 00:05:15.075

당연히 등 뒤쪽도 함께
동시에 벌어지고요.

00:05:15.175 --> 00:05:20.750

내쉬는 숨에 두 손이 서로 대각선에서
가까워진다고 생각합니다.

00:05:20.850 --> 00:05:23.806

이제 여기서 몸통의
회전을 추가해서

00:05:23.906 --> 00:05:28.866

더 폐의 용적을 늘려볼 텐데
마시는 숨에 앞쪽 손이

00:05:28.966 --> 00:05:32.405

앞을 향해서 몸통이
돌아갈 수 있도록 하고

00:05:32.505 --> 00:05:34.934

시선은 자연스럽게 따라가면 되고요.

00:05:35.034 --> 00:05:38.078

내쉬는 숨에 다시
중심으로 돌아오기를

00:05:38.178 --> 00:05:41.345

5번~6번 정도 반복해 주세요.

00:05:41.445 --> 00:05:46.413

마시는 숨, 몸통이 저절로
시선과 함께 돌아가듯이

00:05:46.513 --> 00:05:50.582

앉은키를 유지하며
제자리로 돌아오고

00:05:50.682 --> 00:05:54.104

내 숨을 연료로 몸통이
돌아가는 것처럼

00:05:54.204 --> 00:05:58.330

갈비뼈 벌어지면서 회전을
유도해 주세요.

00:05:58.430 --> 00:06:02.680

이 동작이 끝나면 그다음에는
손의 위치를 바꿔서

00:06:02.780 --> 00:06:06.015

뒤에 있던 손을 앞으로
가져오고 앞에 있던 손을

00:06:06.115 --> 00:06:09.661

뒤쪽으로 가져가 똑같은
움직임을 반복하고요.

00:06:09.761 --> 00:06:13.774

잘 되지 않는 쪽이
있었다면 양쪽 다 한 후에

00:06:13.874 --> 00:06:19.007

잘 되지 않은 쪽을 한 세트 더
반복해 주면 좋을 것 같습니다.

00:06:19.107 --> 00:06:21.655

달리기를 하고 나서 숨이 찰 때

00:06:21.755 --> 00:06:24.762

여러분, 어디로
숨을 쉬는 것 같아요?

00:06:24.862 --> 00:06:28.431

바로 어깨나 목의
부차적인 호흡 근육으로

00:06:28.531 --> 00:06:32.200

세차게 숨을 쉬게 되는 걸
느껴봤을 텐데요.

00:06:32.300 --> 00:06:37.677

한 자세로 같은 상태에서 호흡을
생각하지 않고 있게 되면

00:06:37.777 --> 00:06:42.078

이런 주 호흡근인 갈비뼈나
등 쪽에서 호흡을 하지 못하고

00:06:42.178 --> 00:06:45.559

부차적인 호흡근인 목이나
어깨 혹은 앞쪽 가슴에서

00:06:45.659 --> 00:06:47.652

호흡을 유도하게 돼요.

00:06:47.752 --> 00:06:52.225

그래서 같은 자세로 있을 때
특히 의자에 많이 앉아 있을 텐데

00:06:52.325 --> 00:06:56.071

이런 주 호흡근인
갈비뼈나 척추 뒤쪽으로의

00:06:56.171 --> 00:06:59.642

호흡을 잘 인지하지 못하는
경우가 많을 거예요.

00:06:59.742 --> 00:07:02.605

인지하지 못하고 있는 경우
나의 호흡 근육들은

00:07:02.705 --> 00:07:05.822

다 목이나 어깨 쪽에서
과하게 너무나 열심히

00:07:05.922 --> 00:07:10.433

일하고 있게 돼서 점점 더
내 몸에 긴장이 올라가게 되고

00:07:10.533 --> 00:07:13.303

교감신경계의 톤도
같이 올라가게 돼서

00:07:13.403 --> 00:07:17.211

될 해도 항상 스트레스가 목이나
어깨 쪽에 쌓이게 되죠.

00:07:17.311 --> 00:07:22.979

그래서 갈비뼈의 옆으로나 혹은
갈비뼈의 뒤쪽 척추 쪽으로

00:07:23.079 --> 00:07:27.298

숨을 집어넣고 내쉬면서 갈비뼈들의
움직임을 이해하는 것이

00:07:27.398 --> 00:07:30.386

매우 중요한데 앉아서 하는
바른 호흡이라든가

00:07:30.486 --> 00:07:34.017

좌우 대칭적인 갈비뼈의
움직임 운동을 통해서

00:07:34.117 --> 00:07:39.941

나는 아래쪽으로 몸의 중심 쪽에서
깊은숨을 잘 쉬고 있는지

00:07:40.041 --> 00:07:42.442

한번 체크해 볼 수
있었으면 좋겠습니다.

00:07:56.949 --> 00:08:00.163

세 번째는 누워서
코어 호흡하기입니다.

00:08:00.263 --> 00:08:04.563

코어의 근육 중 네 가지 중에
길고 깊게 내쉬는 숨에

00:08:04.663 --> 00:08:07.499

수축하는 복횡근이라는
근육이 있었어요.

00:08:07.599 --> 00:08:11.871

이번에는 바르게 누운 자세에서
내 내쉬는 숨에 집중했을 때

00:08:11.971 --> 00:08:17.467

쓰이는 복횡근의 활성화를
느낄 수 있는 방법을 소개해드릴게요.

00:08:17.567 --> 00:08:21.852

머리와 등, 갈비뼈 그리고
골반이 매트에 닿아 있고

00:08:21.952 --> 00:08:26.667

두 발도 십일자로 바닥 지면을
강하게 눌러준 상태에서

00:08:26.767 --> 00:08:30.706
골반 위에 손을 삼각형으로
올려놓고 느껴지는

00:08:30.806 --> 00:08:33.229
톡 튀어나온 골반뼈가 있어요.

00:08:33.329 --> 00:08:37.796
마시는 숨에 척추가
길고 갈비뼈 벌어졌다가

00:08:37.896 --> 00:08:43.307
내쉬는 숨에 골반뼈가 서로
가까이 안쪽으로 모입니다.

00:08:43.407 --> 00:08:45.024
한 번만 더 해 보죠.

00:08:45.124 --> 00:08:48.991
마시는 숨에 골반의
위치에는 사실 변화가 없고

00:08:49.091 --> 00:08:53.997
내 손바닥 아래에서 느껴지는
깊은 막의 활성화를 느끼면 돼요.

00:08:54.713 --> 00:08:56.380
길고 깊게 내쉬고.

00:08:56.480 --> 00:08:59.586
이번에는 갈비뼈의 움직임인데요.

00:08:59.686 --> 00:09:03.661
마시는 숨에 갈비뼈가 옆으로
벌어지는 건 똑같고

00:09:03.761 --> 00:09:08.166
내쉬면서 갈비뼈와 골반의
거리가 좁아진다고

00:09:08.266 --> 00:09:10.409
생각하면서 내쉬어 볼게요.

00:09:10.509 --> 00:09:15.096
손가락을 이렇게 하나는
갈비뼈에 하나는 골반뼈에 두고

00:09:15.196 --> 00:09:19.321
이 거리가 좁아진다고
생각하면 도움이 될 거예요.

00:09:19.421 --> 00:09:24.654
마시는 숨에 척추 길게
내쉬는 숨에 갈비뼈를

00:09:24.754 --> 00:09:26.628
골반뼈 쪽으로 끌어내려요.

00:09:26.728 --> 00:09:29.160
이번에는 배꼽의 위치인데요.

00:09:29.260 --> 00:09:35.071
손은 바닥에 차렷 내려놓고
마시는 숨에 척추 길게 유지했다가

00:09:35.171 --> 00:09:39.486
내쉬는 숨에 배꼽을
매트 쪽을 향해 내리면서

00:09:39.586 --> 00:09:43.615
동시에 심장 쪽을 향해
끌어올린다고 생각하는 거죠.

00:09:43.715 --> 00:09:48.157
마시는 숨에 골반 위치,
척추 위치 변함이 없고

00:09:48.257 --> 00:09:54.955
내쉬는 숨, 배꼽을 안쪽 그리고
위쪽으로 한 번 더 길게 당겨주세요.

00:09:55.451 --> 00:10:00.406
이렇게 말씀드린 세 가지
위치의 느낌을 동시에

00:10:00.506 --> 00:10:04.944
한번 느껴보면서 내쉬어 볼 텐데
내쉬는 숨에 골반뼈와

00:10:05.044 --> 00:10:10.348
뼈 사이가 좁아지게 갈비뼈와
골반뼈 사이가 가까워지면서

00:10:10.448 --> 00:10:13.862
동시에 배꼽은
척추 쪽으로 당겨볼게요.

00:10:13.962 --> 00:10:21.829
마시는 숨, 척추 길고 넓게
유지했다가 내쉬며 골반과 골반,

00:10:21.929 --> 00:10:28.195
갈비뼈와 골반 그리고 배꼽을
척추 위쪽으로 끌어 올립니다.

00:10:28.295 --> 00:10:33.237
이때 배 아래쪽에서 단단하게
느껴지는 약간의 텐션이

00:10:33.337 --> 00:10:37.376
여러분이 복횡근을 잘 쓰고
있다는 신호가 될 거예요.

00:10:37.476 --> 00:10:43.808
다시 길게 마시고 내쉬면서
세 가지 몸의 위치를 잘 기억하며

00:10:43.908 --> 00:10:47.943
에너지의 힘을 가운데로
모아준다고 생각해 주세요.

00:10:49.066 --> 00:10:55.322

몸과 마음, 정신을 연결해 주기
때문에 필라테스, 요가, 무예 등

00:10:55.422 --> 00:10:59.230

집중력을 요하는 많은
운동에서 바른 호흡에

00:10:59.330 --> 00:11:02.149

큰 비중을 둔다는
공통점이 있습니다.

00:11:02.249 --> 00:11:06.051

바른 자세 안에서 호흡
운동을 하는 것만으로도

00:11:06.151 --> 00:11:11.783

불필요하게 긴장된 근육이나
높아진 교감신경계의 톤이 떨어져서

00:11:11.883 --> 00:11:16.407

전신의 이완과 순환을 돕는다는
큰 장점이 있습니다.

00:11:17.677 --> 00:11:22.975

운동 시 몸의 쓰임이 좋은 움직임
패턴으로 각인될 수 있도록

00:11:23.075 --> 00:11:26.579

혹은 같은 자세로 오래
앉아 있을 때에도

00:11:26.679 --> 00:11:30.821

체내 흐름이 정체되지 않도록
자주 자신의 호흡을

00:11:30.921 --> 00:11:34.301

의식하는 습관이
길들여질 수 있어야 합니다.

00:11:34.401 --> 00:11:39.455

다음 편에서는 바른 호흡으로
연결된 코어의 활성화를 바탕으로

00:11:39.554 --> 00:11:43.756

상체의 움직임과 강화 운동을
배워보도록 하겠습니다.