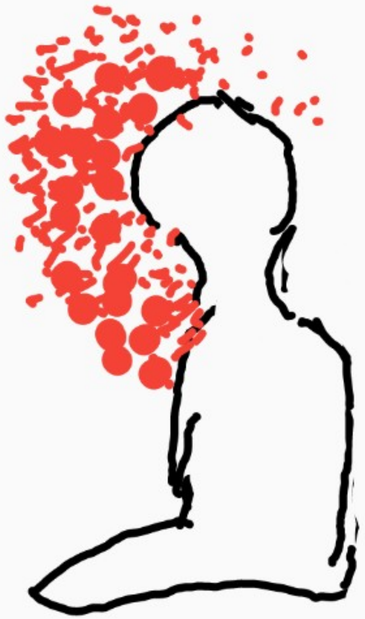
심경, 소장경을 통한 火기 체험

일요명상수련

화기의 기운분포 양상



희양산

관악산

화기수련

- 화가 양적으로 퍼지면 열 / 음적으로 모이면 불 => 둘다 퍼지려는 성질을 갖는다.
- 심장은 맥을 주관하며 맥을 따라 혈이 흐름
- 심장의 소리는 웃음이고 성정은 기쁨, 웃음이 마음을 퍼뜨려 흩어버림
- 맛으로는 쓴맛 - 심장으로 들어가 화기를 조절

- 1. 장 : 심(心) 군주지관(君主之官-국가에 비유하면 국가의 최고 통치자, 권력과 이념의 중심), 심주혈맥(心主血脈 심장으로 이어진 거대한 혈관조직, 대동맥에서 51억 가닥의 모세혈관까지 방대한 조직), 심주신지(心主神志), 심주한액(心主汗液)
- 2. 기운 : 서(暑) / 화(火) 기초 대사를 위한 온기 * 군화(심장은 화에 속하지만 뜨거운 불이 아님, 물처럼 번지는 화, 물을 만난 화, 심화가 만난 물을 혈) * 상화(몸 속의 뜨거운 불, 무근지화-뿌리없는 불, 중심에서 발화해서 뜨겁고 일시적. 군화는 심장에서 비롯 상화는 간, 담, 신장, 삼초에서 발화, 너무 과하면 상화망동, 어지럼증, 두통, 이명, 가슴 답답, 손바닥과 발바닥 열감, 잦은 분노, 음허화동의 갖가지 증상)

- 3. 신(神) : 신(神) -신지는 정신활동의 핵심, 삶의 방향성 결정, 신은 우주와 연결된 의식이며 심장은 북두칠성과 오리온좌에 연결
- 4. 정(情) : 희(喜) - 과도하면 심열을 조장.
- 5. 체(體) : 맥(脈) - 혈맥, 경맥
- 6. 규(竅) : 설(舌) - 심의 구멍 허열이 뜨면 혀가 붉어지고 혓바늘 생기며 구내염이 발생
- 7. 화(華) : 면(面) - 얼굴에 핏기가 없거나 붉게 변함
- 8. 성(聲) : 소(笑) - 심장의 소리

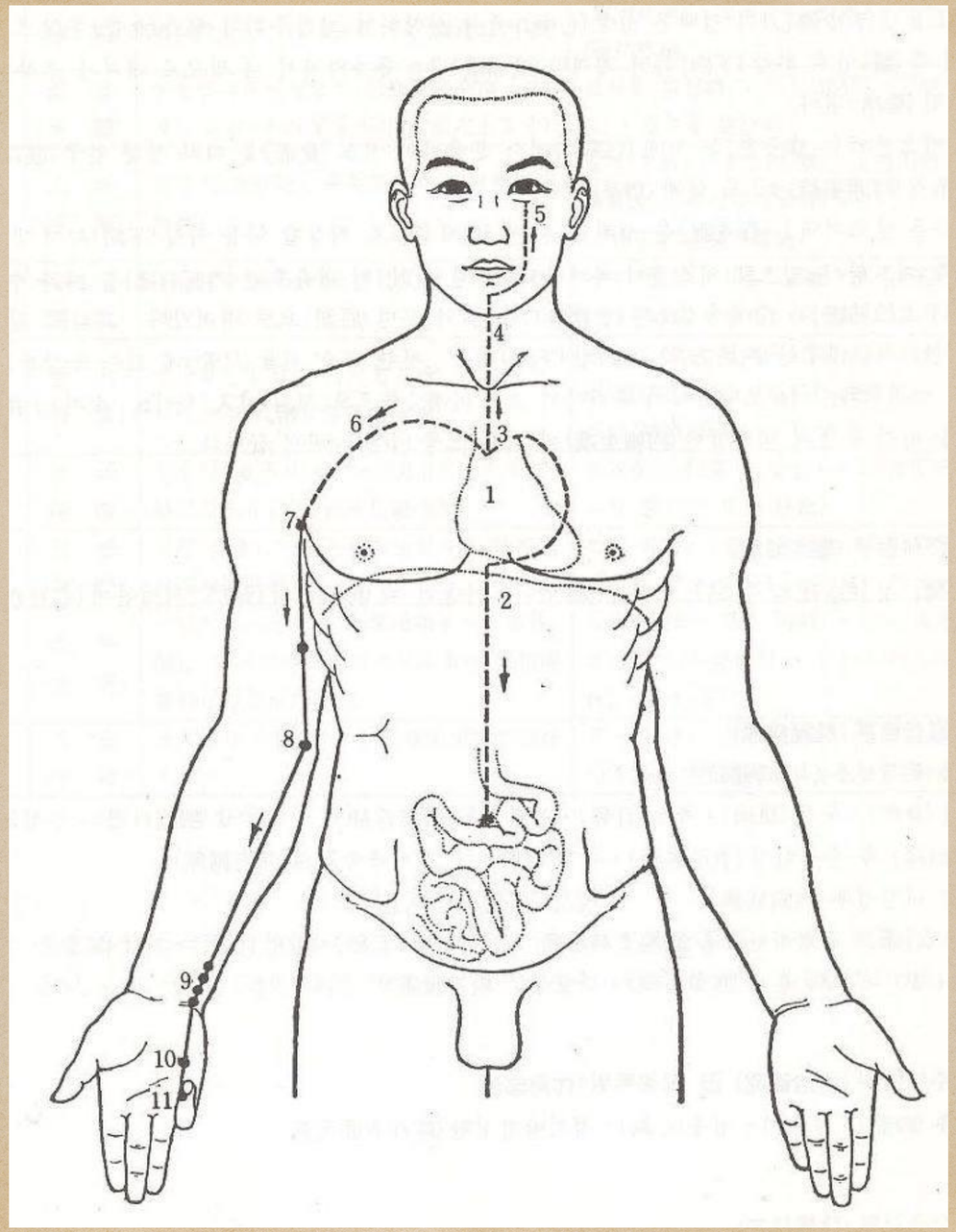
- 9. 변(變) : 우(憂) - 병변은 근심. 심장이 약해지면 걱정이 생기고 불안감이 나타남
- 10. 륜(輪) : 혈륜(血輪) 눈의 구조에서 심의 영역은 양쪽 눈초리
- 11. 액(液) : 한(汗) - 심의 액은 땀
- 12. 부(腑) : 소장(小腸)

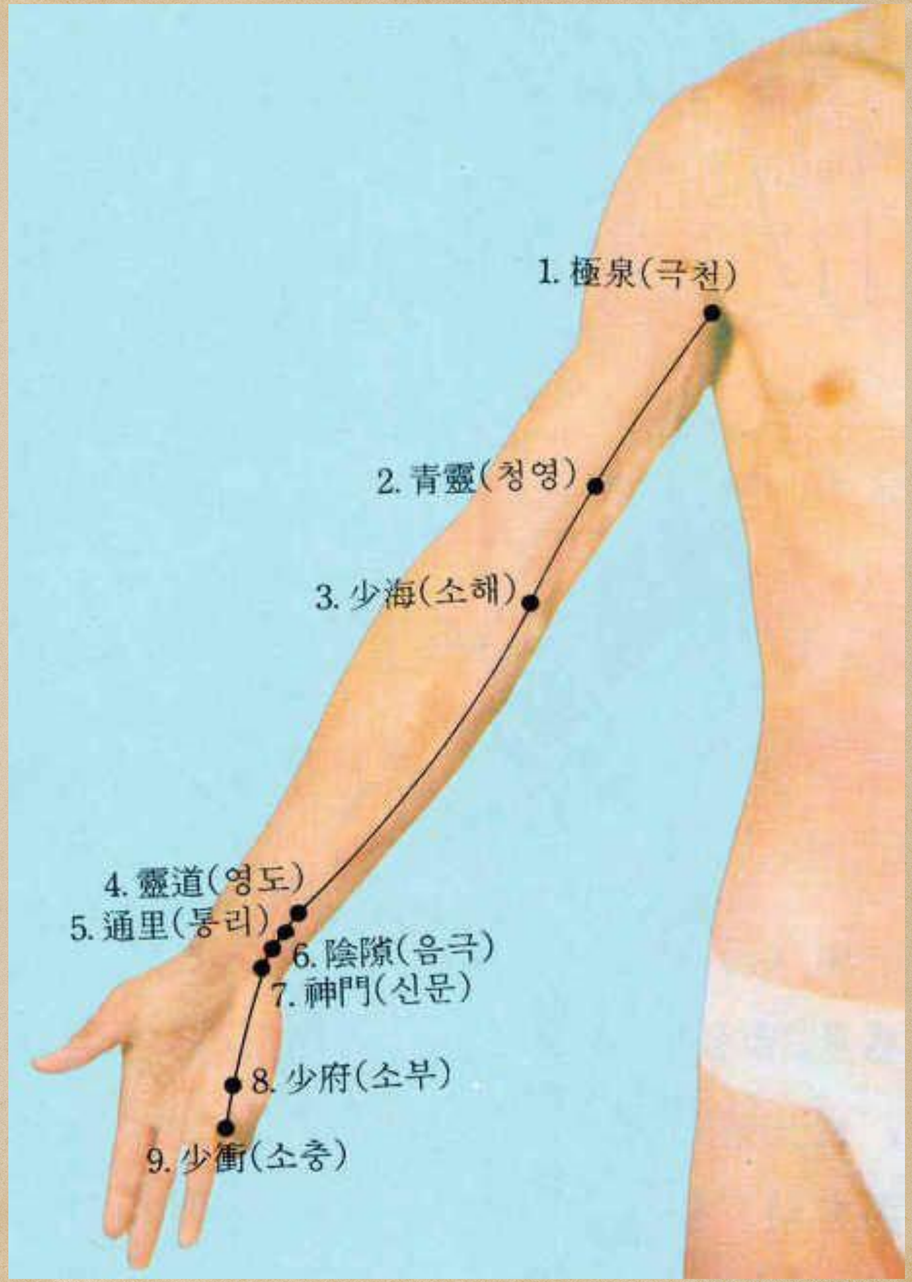
- 수성지관(受盛之官) - 물질이 여기서 소화되어 나간다. 수성은 '받아서 담는다.'
- 주화물(主化物) - 물질의 본성을 변화시킨다.
- 비별청탁(泌別淸濁) - 소장(小腸)이 위(胃)의 초보적인 소화를 거친 음식물을 받아들인 후에 진행되는 소화와 청탁(淸濁)을 나누는 과정을 말함. 소장(小腸)에서의 발전된 소화를 거쳐 음식의 정미(精微:영양분)가 소장(小腸)에서 흡수된 후, 비(脾)에 의해 신체 각 부분에 옮겨지는 것을 "분청(分淸)"이라 하며, 소장(小腸)에서 소화를 거친 찌꺼기가 대장(大腸)으로 흘러 내려가거나 혹은 방광(膀胱)으로 옮겨져 대소변(大小便)이 되어 체외로 배출되는 것을 "별탁(別濁)"이라 한다. 이러한 소화와 "분청별탁(分淸別濁)"의 과정을 "비별청탁(泌別淸濁)"(분비된 것의 청탁을 분별한다)이라 부른다.

수소음심경(手少陰心經)

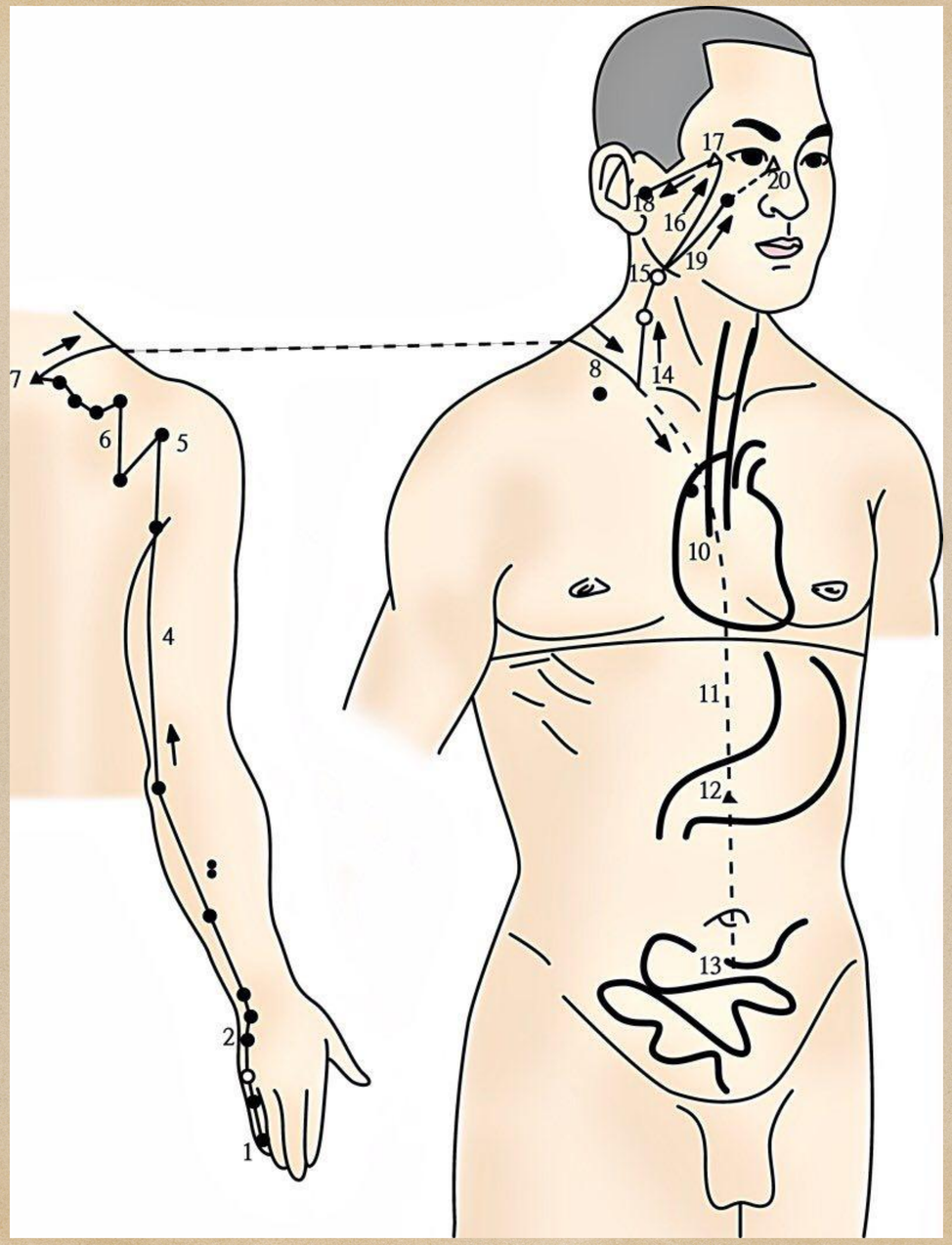
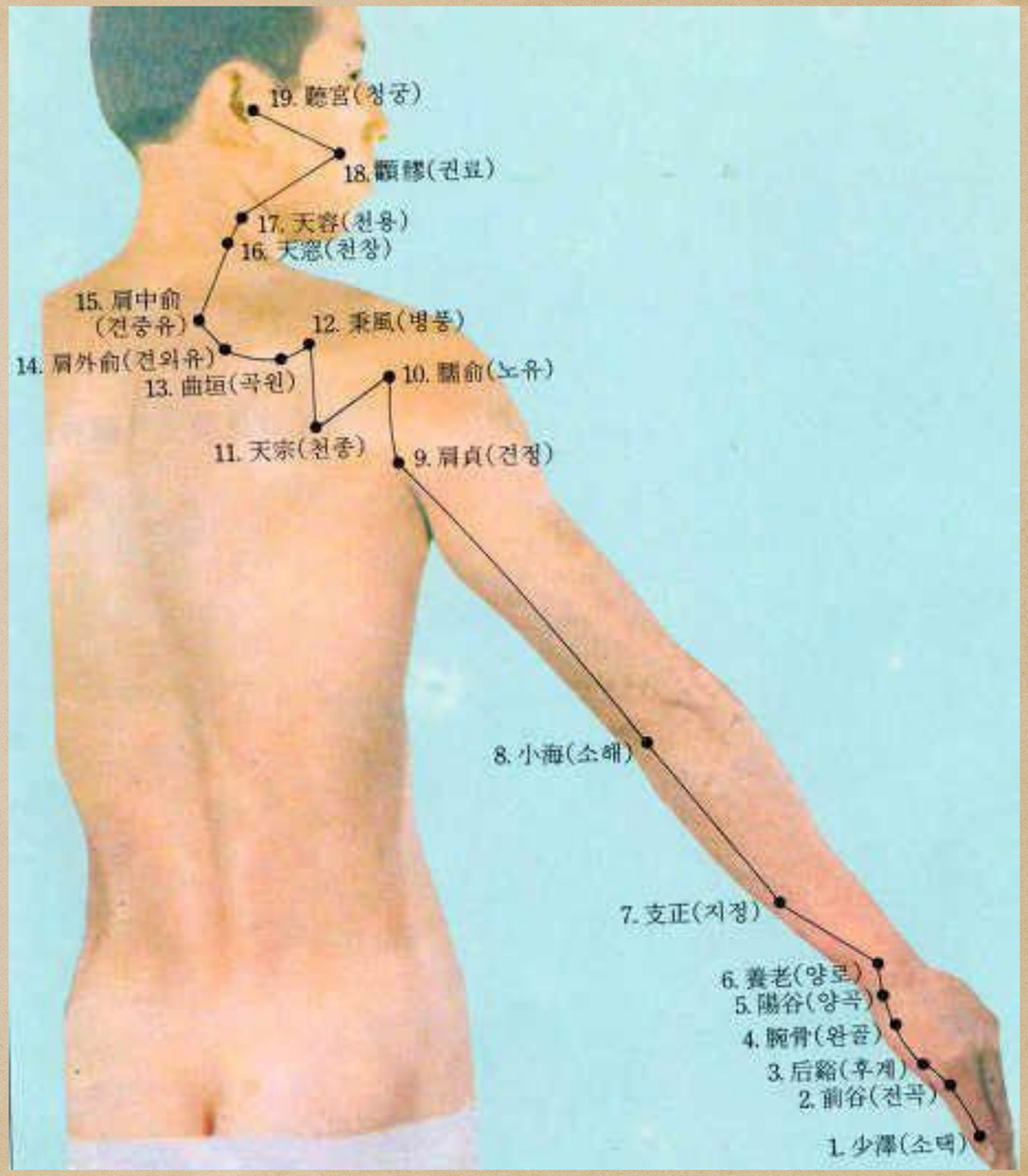
- 1. 한 가지는 횡경막을 지나 소장으로 이어진다. 또 한 가지는 심계로부터 시작하여 위로 올라가 눈 뒤의 혈관신경묶음(시신경과 핏줄이 모인 자리)에 간다. 기본 가지는 심계로부터 폐로 올라갔다가 바로 내려와 겨드랑이를 지나 팔 안쪽 뒷부분과 손바닥의 제4, 제5 손몸뼈 사이를 지나 새끼손가락 끝으로 가서 소장경에 이어진다.
- 2. 이 경맥에 병이 생기면 목이 다르고 물이 당기며 가슴이 아프고 눈이 노랗게 되며 옆구리가 당기고 아프며 팔 안쪽 뒷부분을 따라 찬 느낌이 나고 아프다. 손바닥에 열감이 나며 아프다.

수소음심경(手少陰心經)


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11


1. 極泉(극천)
2. 靑靈(청영)
3. 少海(소해)
4. 靈道(영도)
5. 通里(통리)
6. 陰隙(음극)
7. 神門(신문)
8. 少府(소부)
9. 少衝(소충)

수태양소장경(手太陽小腸經)

- 1. 새끼손가락에서 시작하여 손의 뒷부분을 지나 손목으로 가서 팔뚝 바깥쪽 뒷부분, 팔굽마디부위의 척골신경구, 위팔 바깥쪽 뒷부분 등을 지나 어깨뼈를 돌고 대추혈에 가서 엇바뀐 다음 쇄골상와로 간다. 새골상와에서 한 가지가 가슴 속으로 들어가 심에 연계되고 횡경막을 지나 소장에 속한다. 쇄골상와에서 갈라진 다른 가지는 목과 뺨 그리고 눈외자를 지나쳐 귓속으로 들어간다. 뺨에서 한 가지가 갈라져 눈외자에 갔다가 광대뼈 부위로 내려온다. 눈내자에서 방광경에 연계된다.
- 2. 이 경맥에 병이 생기면 목구멍이 아프고 턱 아래가 붓고 아프며 목을 돌리지 못한다. 어깨가 빠지는 듯하고 팔이 부러지는 것 같으며 팔 바깥쪽 뒷부분을 따라 아프고 귀가 메며 눈이 노랗게 된다.

수태양소장경(手太陽小腸經)