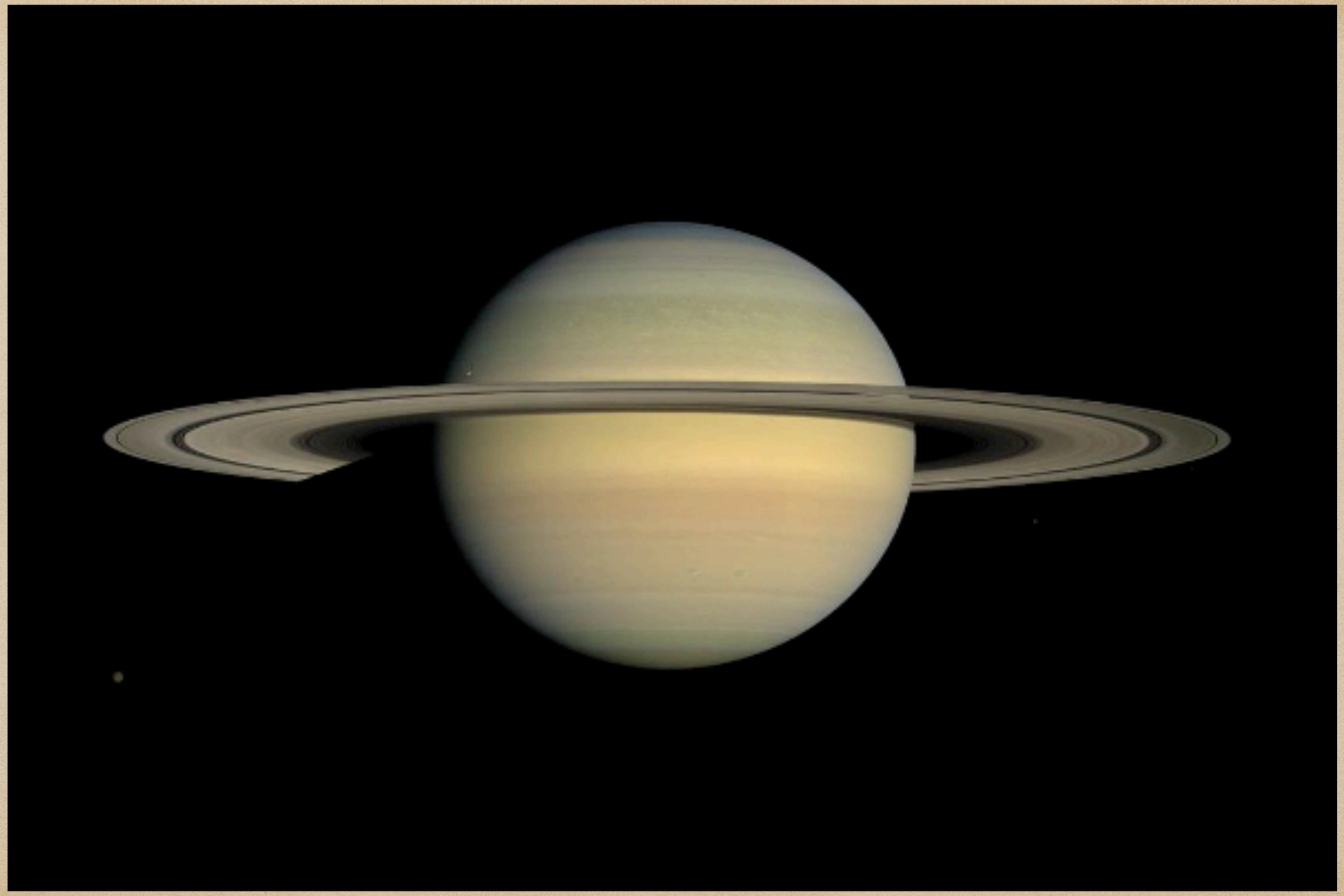
토기수련과 토성

일요명상수련



토기수련

- 비의 형상은 말발굽처럼 생김(서양의학에서 분리된 개념. 비장과 췌장 통합)
- 안쪽은 위완을 감싸는데 토(土) 모양을 본뜬 것
- 비는 의가 깃드는 곳
- 비는 혈액을 싸고 있고, 오장을 따뜻하게 하며, 의를 저장하는 기능
- 위는 받아들이는 것을 주관하고, 비는 소화시키는 것을 주관
- “위는 시장과 같다.” 위는 수곡이 들어가는 곳으로, 오미가 모두 들어가서 섞이므로 시장 같다고 하는 것이다.(내경)
- - “비로소 이루어진다.” : 중토 비장을 ‘황정’이라고 칭하는 이유 : ‘누런 마당’ 비라는 장부를 텅 빈 공간에 비유. 무위의 위. 텅 비움으로써 만물을 포용하는 역할을 한다. 중심이지만 탈중심을 통해 오각형의 오행을 이룸으로써 중심의 역할을 한다.

토기수련

- 1. 장 : 비(脾) - 간의지관(諫議之官 : 국왕에 대한 자문과 간언을 맡음. 심장의 의사결정을 조절, 심장의 신지작용이 아집과 독선, 감정의 항진으로 치닫지 않도록 조절=>그 조절 행위를 ‘생각’, ‘생각’을 조절하는 ‘생각’, 이 기관에 문제가 생기면 생각이 조절되지 못하고 밑도 끝도 없는 생각이 꼬리에 꼬리를 문다. 정보에도 소화불량이 생겨서 생각 자체가 귀찮아진다. 감정이 오해와 망상의 드라마를 끝없이 만들고, 현실을 만나지 못한 공허한 신념이 지속되면 음식을 먹어도 소화가 되지 않음, 창름지관(倉廩之官 : 오미가 나오는 저장고), 후천지본(後天之本 - 잘 먹는 일은 생명을 유지하는 후천의 근본), 비주운화(脾主運化 - 음식물을 소화시켜 영양분을 운송하고 찌꺼기를 배설시키는 모든 과정), 비통혈(脾統血 - 비는 전신의 혈을 통섭한다.), 비주습(脾主溼 - 비장에 기운이 약해지면 수곡정미를 폐로 올리지 못함, 비장에 습기를 쌓임, 비는 습기를 생산하지만 습기를 싫어함), 비주승(脾主昇 - 상초에 폐로 액기스를 보내 전신에 산포시키도록 작용), 비주사지기육(脾主四肢肌肉)

토기수련

- 2. 기운 : 습(溼)
- 3. 신(神) : 의(意)
- 4. 정(情) : 사(思)
- 5. 체(體) : 육(肉 - 살에 대한 혐오. 과잉과 결핍의 근대성)
- 6. 규(竅) : 구(口)
- 7. 화(華) : 순(脣)
- 8. 성(聲) : 가(歌)
- 9. 변(變) : 얼(噦) 트림, 딸국질
- 10. 액(液) : 연(涎) 입 밖으로 흐르는 침
- 11. 부(腑) : 위(胃) - 위주강(胃主降 - 소화를 위해 음식물을 소장으로 내려보냄), 위주납(胃主納) - 초보적인 소화과정(부숙-발효))

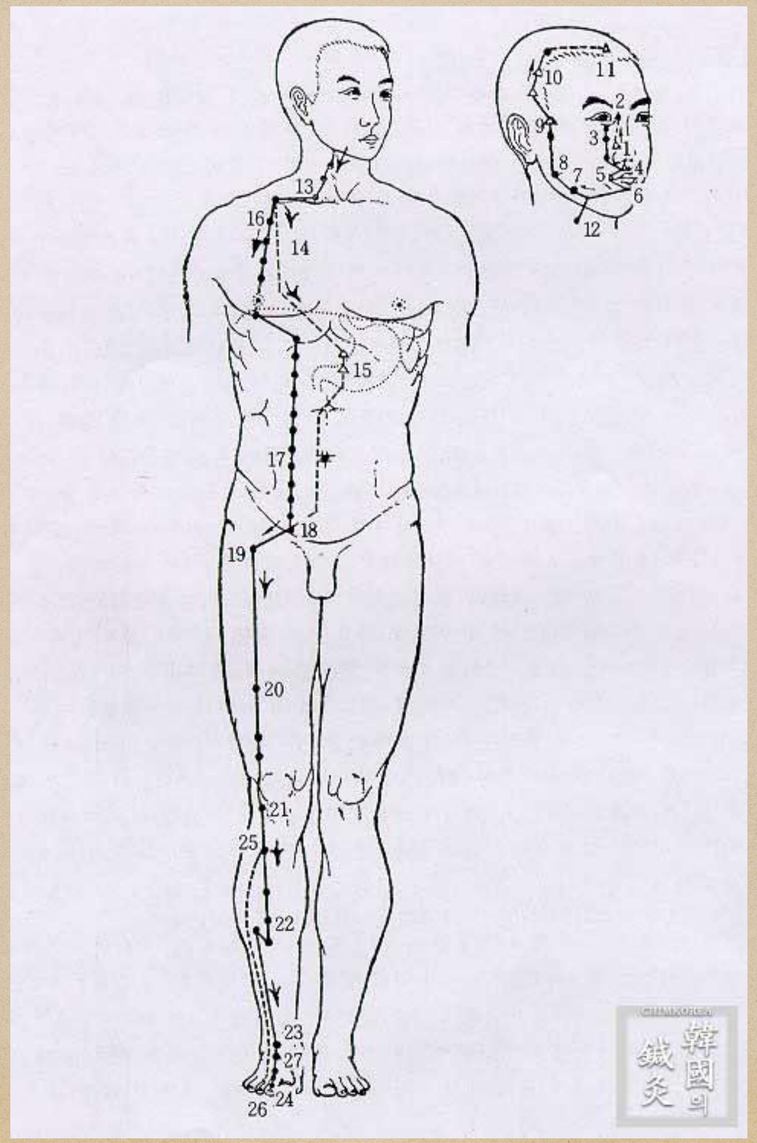
족양명위경 (足陽明胃經)

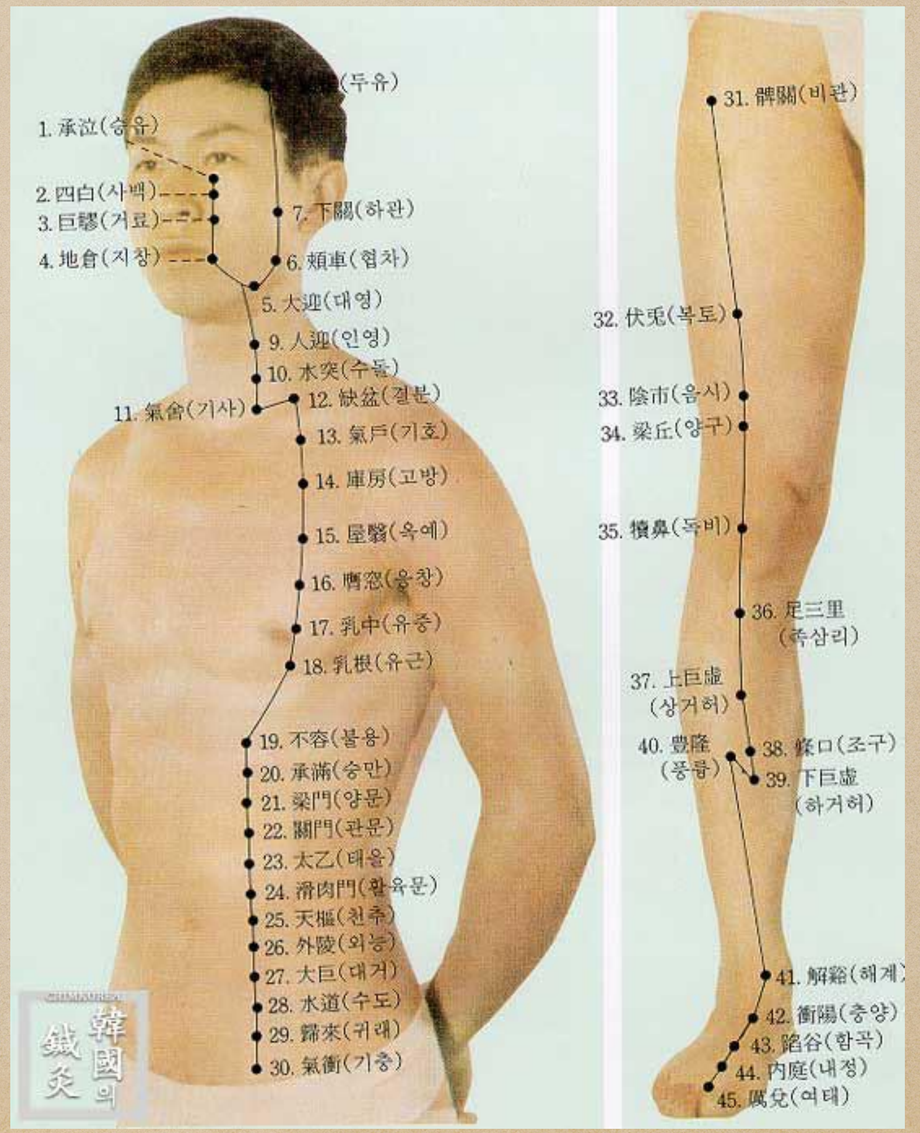
1. 이 경맥은 콧방울의 양쪽에서 수양명대장경으로부터 이어받고 콧마루에 올라가 좌우의 경맥이 엇바뀐 다음 족태양방광경의 정명혈(눈 안 쪽 부분)을 지나 코의 양옆으로 내려와 윗니의 틀 속에 들어갔다가 나와서 입술을 돌아 임맥의 승장혈(아랫입술과 아래턱 가운데 부분)에서 엇바뀌고 귀 앞을 지나 이마로 간다. 한가지는 대영혈(아래턱뼈의 가장자리)에서부터 내려와 인영혈(목울대에서 양 옆으로 맥이 뛰는 부분)과 기관의 옆을 지나 쇄골상와와 횡경막을 지나 위에 속하고 비에 연계한다. 위에서 한 가지가 갈라져 나와 뱃속을 지나 아랫배에 있는 기충혈(다리 부분의 서혜부 중앙부와 성기의 중앙부분)로 간다. 곧바로 가는 가지는 쇄골상와에서 중쇄골선을 따라 내려가다가 배에 가서 앞정중선의 2차 옆을 지나 기충혈에 가서 먼저 가지와 합친 다음 넓적다리의 앞, 무릎뼈의 바깥쪽, 굵은 정강이뼈의 앞부분 바깥쪽, 발등을 지나 둘째발가락에 가서 끝난다. 한 가지는 무릎 아래 3치되는 곳에서 갈라져서 엄지발가락에 가서 비경에 연계된다. 이 경맥은 위, 비, 눈, 코, 입 윗니의 틀, 하악관절, 이마, 목구멍, 젖가슴, 다리 앞부분, 첫째, 둘째, 세째 발가락과 연계된다.

족양명위경 (足陽明胃經)

- 2. 이 경맥에 병이 생기면 높은 열, 학질, 땀흘리기, 의식장애, 헛소리, 과증, 눈아픔, 코피, 입술포행진, 후두아픔, 젖가슴아픔, 무릎, 다리 앞이 아프고 열이 나거나 차가워진다. 헛배가 부르고 배끓는 소리가 나며 부종이 생긴다. 소화가 빨리 되고 이내 배가 고프며 하품과 기지개를 한다.

족양명위경 (足陽明胃經)


韓國의 鍼灸


(두유)
1. 承泣(승읍)
2. 四白(사백)
3. 巨髎(거료)
4. 地倉(지창)
5. 大迎(대영)
6. 頰車(협차)
7. 下關(하관)
9. 人迎(인영)
10. 水突(수돌)
11. 氣舍(기사)
12. 缺盆(결분)
13. 氣戶(기호)
14. 庫房(고방)
15. 屋翳(옥예)
16. 膺窓(응창)
17. 乳中(유중)
18. 乳根(유근)
19. 不容(불용)
20. 承滿(승만)
21. 梁門(양문)
22. 關門(관문)
23. 太乙(태을)
24. 滑肉門(활육문)
25. 天樞(천추)
26. 外陵(외릉)
27. 大巨(대거)
28. 水道(수도)
29. 歸來(귀래)
30. 氣衝(기충)
31. 髀關(비관)
32. 伏兎(복토)
33. 陰市(음시)
34. 梁丘(양구)
35. 犢鼻(독비)
36. 足三里 (족삼리)
37. 上巨虛 (상거허)
38. 條口(조구)
39. 下巨虛 (하거허)
40. 豊隆 (풍륭)
41. 解谿(해계)
42. 衝陽(충양)
43. 陷谷(함곡)
44. 內庭(내정)
45. 厲兌(여태)
韓國의 鍼灸

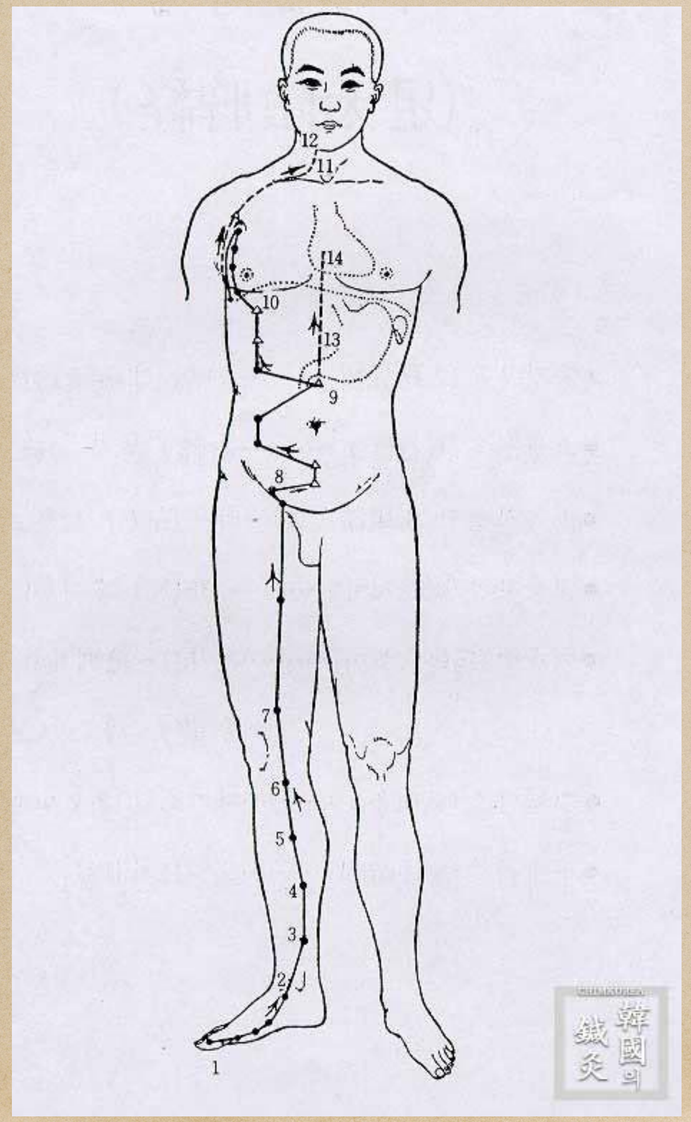
족태음비경 (足太陰脾經)

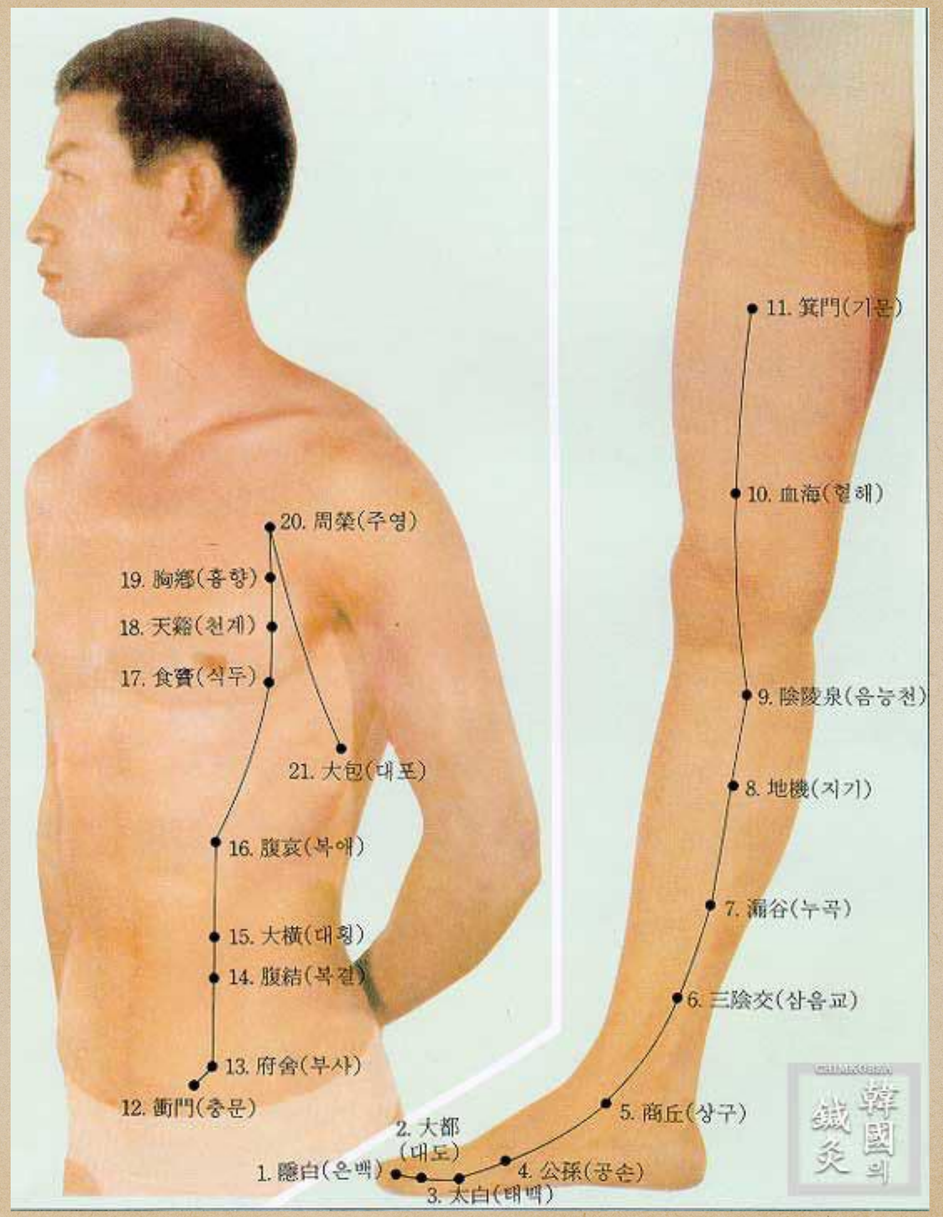
- 1. 이 경맥은 엄지발가락 끝에서 시작하여 발안쪽의, 발등과 발바닥 피부조직의 경계틈을 지나 안쪽 복사뼈의 앞부분, 굵은 정강이뼈 안쪽 부분을 지나서 안쪽 복사뼈로부터 8치 위에서 족궐음간경과 엇바뀐 다음 넓적다리 안쪽 앞부분을 지나 뱃속으로 들어가서 위에 연계되고 비에 속하며 위에서 한 가지가 갈라져서 횡경막을 지나 심장에 연계된다. 기본 줄기는 횡경막을 지나 목구멍을 끼고 올라가서 혀뿌리에 연계된다. 이 경맥은 비, 심, 위, 목구명, 혀 등과 연계된다.

족태음비경 (足太陰脾經)

- 2. 이 경맥에 병이 생기면 명치끝 아픔, 설사, 소화장애, 배끓는 소리, 메스꺼움, 입맛 없음, 헛배 부름, 황달 등 소화기계통의 병증과 두통, 머리가 무거운 느낌, 온몸의 피로, 혀의 운동장애, 팔다리 근육 위축, 다리 안쪽이 파인 느낌, 오줌이 나가지 않는 것, 붓기 등의 증상이 나타나게 된다.
- 3. 비경이 겉으로 드러나는 증상 - 얼굴빛이 누렇게 뜨고, 트림을 자주하며, 생각을 많이 하고 맛있는 것을 찾는다. 속으로 드러나는 증상은 배꼽 부위에 동기가 있으며, 만져보면 단단하면서 아픈 것 같음. 게으르게 늘어져 눕기를 좋아하며, 팔다리를 잘 쓰지 못하기도 함.

족태음비경 (足太陰脾經)


12
11
14
10
13
9
8
7
6
5
4
3
2
1
韓國의 鍼灸


20. 周榮(주영)
19. 胸鄕(흉향)
18. 天谿(천계)
17. 食竇(식두)
21. 大包(대포)
16. 腹哀(복애)
15. 大橫(대횡)
14. 腹結(복결)
13. 府舍(부사)
12. 衝門(충문)
11. 箕門(기문)
10. 血海(혈해)
9. 陰陵泉(음능천)
8. 地機(지기)
7. 漏谷(누곡)
6. 三陰交(삼음교)
5. 商丘(상구)
2. 大都 (대도)
1. 隱白(은백)
4. 公孫(공손)
3. 太白(태백)
韓國의 鍼灸