2026.06.15

일상에서의 알아차림: 명상

마음챙김 이완명상 Ⅰ·Ⅱ – 이완명상 실습

강좌의 구성내용

01 이완명상 Ⅱ – 송장자세 / 앞뒤로 구르기

이완명상 Ⅱ – 관절 풀어주기

이완명상 Ⅱ – YOGA ASANA

▶ 코브라 자세 ▶ 메뚜기 자세 ▶ 고양이 자세 / 다운도그(Down Dog)

▶ 앞으로 굽히기 ▶ 나비 자세 ▶ 다리 찢기

▶ 누워서 비틀기 ▶ 손발 털기(모관운동)

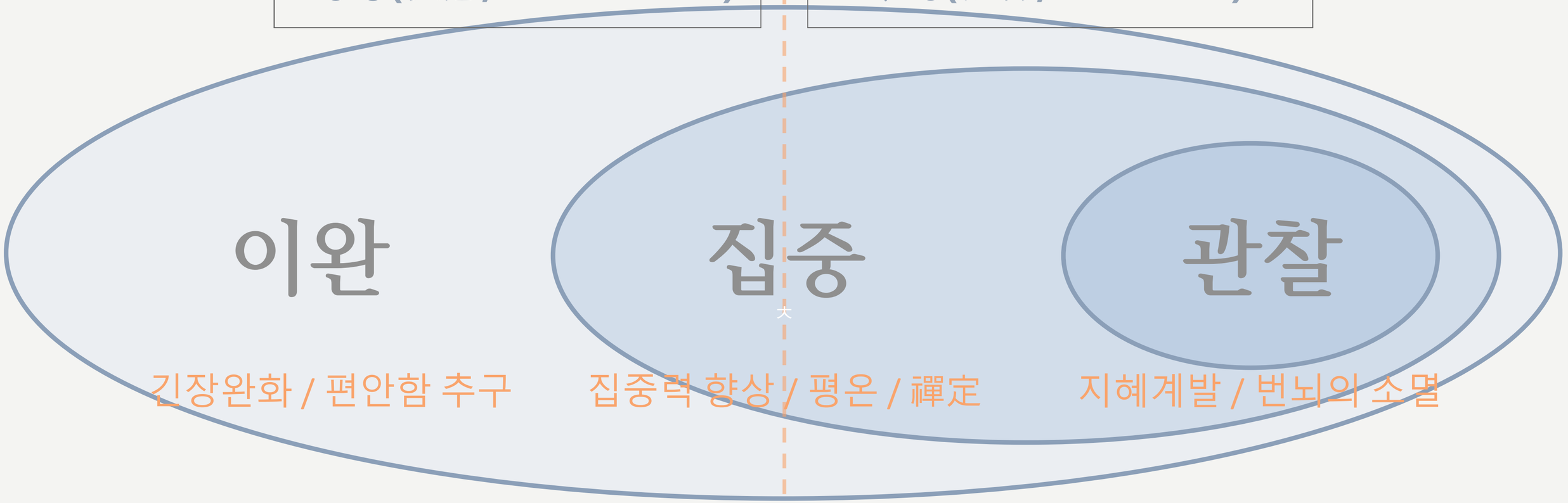
02 이완명상 Ⅰ- Daily Routine **(次期)**

03 건강호흡명상 **(次期)**

04 바디스캔 – 회복명상(Yoga Nidra) **(次期)**

Restricted

명상(瞑想, Meditation) → 수행(修行, Bhavana)



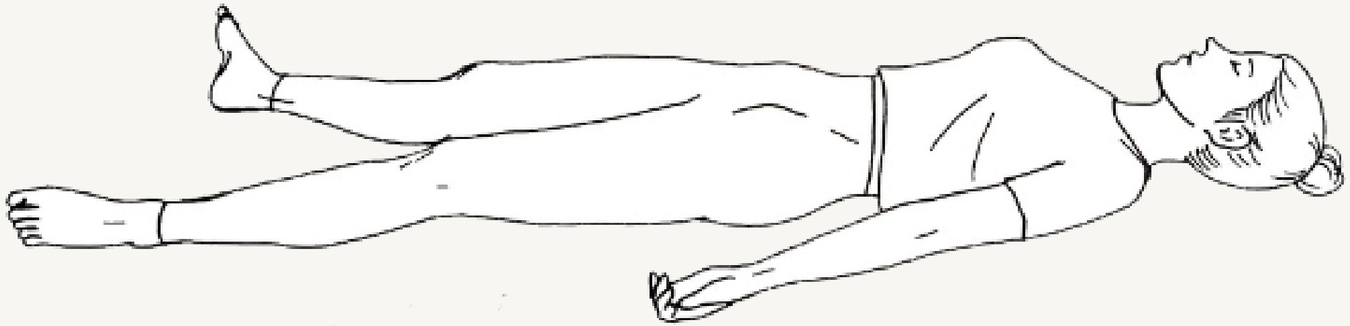
심상, 관념, 생각, 개념을 대상으로…	VS	감각, 느낌, 실제, 현재 마음을 대상으로…
이완요법, 현대명상(MBSR/ACT), 심리치료 등	VS	종교명상, 불교수행(止觀) 등

cf> 사마타 vs. 위빠사나

銘 心 文

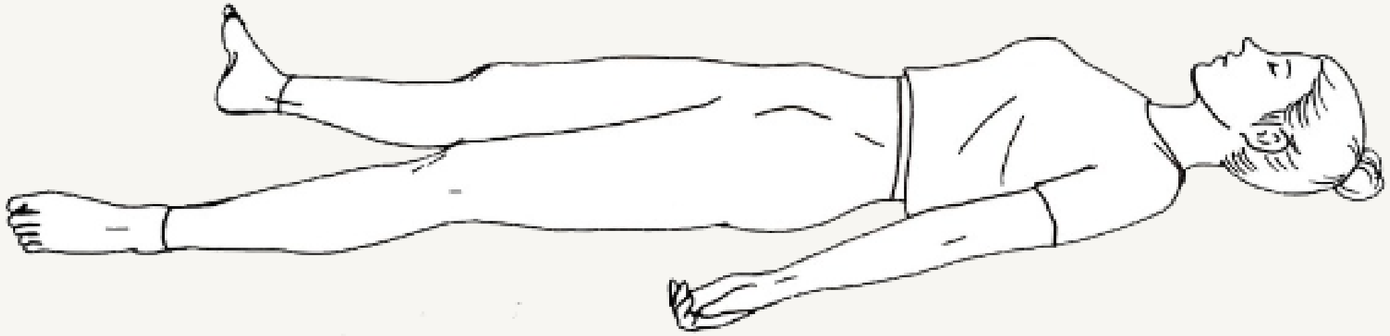
- 너무 완성도를 높이려 하지 말고, 너무 잘 하려고도 하지 않습니다.
- 어떤 자세에서든 힘을 쓰며 버티지 않습니다.
- 자세 유지를 위한 최소한의 힘만 남겨두고 모든 곳에서 힘을 뺍니다.
- 오로지 이완되는 곳에만 오롯이 집중합니다.

누운 송장자세



엎드린 송장자세

01 이완명상 Routine Ⅱ : 앞뒤로 구르기 > 송장자세로 쉬기 > 일어나 앉기



01 이완명상 Routine Ⅱ – 관절 풀어주기

1. 기본자세 >

2. 발가락 풀어주기
3. 발목 풀어주기
4. 무릎 풀어주기
5. 고관절 풀어주기
6. 허리 풀어주기

>

7. 손 풀어주기
8. 손목 풀어주기
9. 팔꿈치 풀어주기
10. 어깨 풀어주기
11. 목 풀어주기

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

고양이 자세

다운독(Down Dog) 자세

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

다리찢기 (Pada-Hastasana)

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

01 이완명상 Routine Ⅱ – Yoga Asana

코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

- 차기(次期:Next Session) -

- 차기(次期:Next Session) -

회복명상 (Yoga Nidra)

- 차기(次期:Next Session) -

01 이완명상 Routine Ⅱ(요약) – 관절 풀어주기(Pavanmuktāsana)

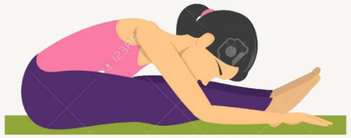
1. 기본자세 >

2. 발가락 풀어주기
3. 발목 풀어주기
4. 무릎 풀어주기
5. 고관절 풀어주기
6. 허리 풀어주기

>

7. 손 풀어주기
8. 손목 풀어주기
9. 팔꿈치 풀어주기
10. 어깨 풀어주기
11. 목 풀어주기

01 이완명상 Routine Ⅱ(요약) – Yoga Asana



코브라 자세 > 메뚜기 자세 > 앞으로 굽히기 > 나비 자세 > 누워서 비틀기 > 손발털기 (모관운동)

고양이 자세
다운독(Down Dog) 자세

다리찢기

천천히... 멈추고... 관찰하고... 알아차리고... 있는 그대로 받아들입니다!!!

감사합니다

명상전문지도사 | 善勝 | 신 영 재

2026.06.15