

태극요법(Polarity Therapy) 의 원리 ②

브루스 버거(Bruce Burger)
/ 조인성('지금여기' 번역위원) 옮김



이 글은 North Atlantic Books 에서 간행한 Bruce Burger의 <Esoteric Anatomy>중 일부를 발췌 번역한 것입니다.

그는 태극요법을 통해 특정한 질병의 증상을 개선시키는 것이 아닌 자기의 건강을 스스로 책임질 수 있는 방법을 이해하고, 영적인 성장을 이루며 자기 삶의 방식을 변화시킬 수 있는 길을 제시하고 있습니다. (편집자 주)

에너지의 진화적인 주기

모든 에너지는 에너지의 회선(回旋) 과정을 통해 근원에서 나와 진화 과정을 거쳐 근원으로 돌아간다. 회선(回旋)의 주기는 삶의 열정, 경험, 표출, 그리고 창의성 등으로 특징 지워진다. 주의(注意)는 세상 아래로 그리고 밖으로 향하며 정체성(identity)과 에고 쪽으로 간다. 이것은 다섯 가지 열정들인 자긍심(Pride), 탐욕(Greed), 분노(Anger), 욕망(Lust), 그리고 애착(Attachment) 등과 연관된다. 진화 단계에서 그 초점은 내부와 상부로 향한다. 생명과 활동의 근원은 감사하는 마음으로 여겨진다. 열정들은 다섯 가지 미덕 즉, 초연함(Detachment),

● 움직임의 세가지 원리들

	라자스 गुण(Rajas Guna)	타마스 गुण(Tamas Guna)	사트바 गुण(Sattva Guna)
극 성	+	-	0
원 소	불(火)	물(水)	바람(風)
파 동	원심성	구심성	지레 받침
힘	동 적	정 적	균 형
방 향	외 향	내 향	중 립
에너지 흐름	중력(推力)	인력(引力)	유지력(維持力)
에너지 주기	전개(展開)	수축(收縮)	중립(中立)
만바타라(Manvatara)	니브리티(Nivritti)	프라브리티(Pravritti)	프랄라야(Pralaya)
아유르베다(Ayur-Veda)	핑갈라(Pingala)	이다(Ida)	슈숨나(Sushumna)
지배적인 神聖	브라마(Brahma)	시바(Shiva)	비슈누(Vishnu)
원 형(전 형)	부(父)	자(子)	성령(聖靈)
빛	무지개	그림자	빛
음양오행론	양(陽)	음(陰)	도(道)
태 아	내배엽	중배엽	외배엽
호 흡	호 기	흡 기	정지점
의 식	의 식	무의식	초월의식
점 성 화	주성(主星)	항성(恒星)	행성(行星)
행 성	화성(火星)	달(月)	태양(太陽)/수성(水星)
계 절	봄(春), 여름(夏)	가을(秋), 겨울(冬)	춘분(春分), 추분(秋分)
온 도	온(溫), 열(熱)	한(寒), 냉(冷)	불변(不變)
수 준	마음(心)	몸(身)	영(靈)
신체 방향	좌측(右側)	우측(左側)	중심(中心)
음 악	첫째(First)	둘째(Second)	다섯째(Fifth)
성(性)	남 성	여 성	兩 性

금욕(Continenence), 용서(Forgiveness), 평온함(Contentment) 그리고 겸손(Humility)으로 전환된다. 건강한 사람인 경우 에너지의 진화 과정에서는 평정심, 판단력, 그리고 지혜가 생긴다.

다섯 가지 원소들

고대의 철학에서는 세계를 다섯 가지 원형적인 힘 즉, 에테르, 공기, 불, 물, 그리고 땅 등의 산물로 인식하였다. 자연의 모든 에너지는 이 다섯 가지 요소의 조화로운 공명에 조율되어 있다. 이러한 공명의 패턴들은 전통적으로 “원소(element)”들로 불렸다. 비교문화적인 그리고 초역사적인 관점에서 보면, 고대의 과학은 이러한 에너지의 핵심 요소들에 기초하고 있다.

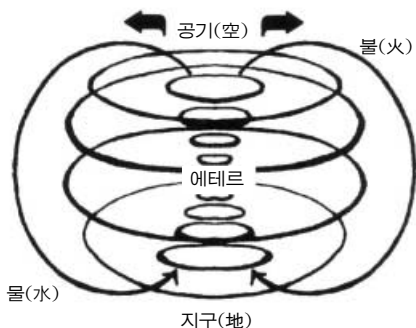
창조의 진동은 이러한 보편적인 힘들과의 조화에 의해 유지된다. 원소들은 물질화(Materialization)의 다섯 단계를 견지한다. 자연의 모든 에너지는 중심에서 밖으로 방사되며, 물질화의 다섯 단계를 통해 영혼에서 양자(Quantum)형태의 물질로 구체화된다. 에너지가 중심에서 밖으로 움직이는 동안 발산하는 잠재력은 점점 떨어진다. 가장 안쪽의 에너지장은 에테르 즉, 에테르 중심의 핵과 공명한다. 에테르에서 하강하는 첫째 단계는 空大(공대; Air Predominant)이다. 다음 단계들은 조화적인 火大, 구심성의 水大로 밖을 향해 발산되며 마지막 단계가 地大로 또다른 순환을 위해 중심의 소용돌이로 복귀하는 단계이다(다음 쪽 그림 참조-역주).

창조는 다섯 원소 즉, 에테르(공간), 風大(기체), 火大(열), 水大(액체), 地大(고체) 등의 에너지들로부터 이루어진다. 우리의 지각은 이러한 자연의 기본 요소들과 조화하여 경험의 단편들을 짜나간다. 모든 에너지장은 경계(地大)와 생명의 매개물(水大), 방향성이 있는 작용 에너지(火大), 그리고 지성적인 피드백(風大) 등이 전체적으로 조화된 공간(에테르)에서 이루어지는 것이다. 다섯 원소들은 우리의 정신적 감정, 그리고 육체적인 과정들의 기저에 존재한다.

육체차원의 모든 현상들은 다섯 가지의 원소들로 이루어지나, 한가지 원소

가 우세하게 되면 특유의 성질을 형성하게 된다. 따라서 인체에서의 특정한 구조와 작용은 風大(신경계), 火大(근육과 동화작용 기관), 水大(근육과 비노생식기계), 地大(골격과 배설계통) 등으로 특장지워질 수 있다.

자연계를 통틀어 고체라는 현상은 地大라 불리는 에너지 패턴에 의해 유지된다. 地大의 공명주파수는 인체에서 뼈와 같이 딱딱한 재질을 만드는데 우세하게 작용한다. 에너지장 영역을 지배하는 地大는 경계를 유지하며 생명 유지에 필요한 것들과 배설해야 할 것들 사이의 경계를 제공하는 대장(大腸)에서 활동이 왕성하다. 地大는 배설(제거)과 완성을 관장한다.



▲ 영혼을 중심으로 다섯 가지 힘의 장들이 나온다. 모든 창조는 이러한 원소들의 에너지 파동들과의 조화에서 이루어진다.(Purce, 신비한 나선형 <Mystic Spiral>)

우리가 유동성을 경험하는 것은 水大의 파장이 대표적이다. 인체에서 水大가 왕성한 곳은 내배엽성 기관들, 근육, 그리고 골반이다.

水大는 혈관을 흐르는 혈액과 바다로 흘러드는 강물들 같이 생명을 정화, 유지시키는 사이클을 구체화시킨다. 水大는 항상 땅속 아래로 불순물들을 운반하며 흐르고, 인체에서 방광과 임파관들의 정화 작용을 관장한다.

火大는 열과 열량을 유지하는 요소로 이러한 에너지의 전기적인 유형은



▲ 태아의 발달과 황도 12궁/다섯 가지 원소들과의 관계

온열(溫熱)을 나타내는 장에서 두드러진다. 인체에서 火大는 생명 에너지를 만드는 기관과 근육의 에너지를 가리킨다.

風大는 모든 천지만물의 합법성(Lawfulness), 깊은 조화성, 그리고 모든 움직임들의 통합성 등으로 표현된다. 인체의 신경계가 바로 風大와 공명한다.

空大(Ether)는 에너지가 장애물 없이 자유롭게 흐르는 공간이다. 空大는 원소들이 순환하는 전체적인 공간을 제한하고 한정짓는 그릇을 제공한다. 인체에서 空大가 균형을 이루면 감각과 정신의 자유로움을 느끼게 된다.

모든 현상들은 이러한 에너지 파동의 다섯 가지 원형 즉, 경계를 이루는 地大, 생명의 매개물인 水大, 방향성 있는 에너지인 火大, 그리고 空大(Ether)의 공간에서 적절한 움직임을 만드는 風大 등에 의해 만들어진다. 특정한 주파수의 채널들에 따라 동조되는 TV처럼, 우리의 감각과 마음도 다섯 원소의 에너지 주파수에 따라 동조되며 경험들을 축적하게 된다.

다섯 원소들은 창조적 지성의 원형적인 요소이며 물질화의 기저에 존재한다. 이러한 다섯 가지 초개아적 힘을 다루는 것은 태극요법의 기초를 이루고 있다. 치료자들에게 고대 현인들의 경건하고 지혜로운 생각들과 동조하는 것은 매우 유용하다.

1. 風大(Air-Predominant Fields)

風大는 에테르의 중심에서 맨 처음 발산되는 에너지(Aura)로서, 숨을 들이

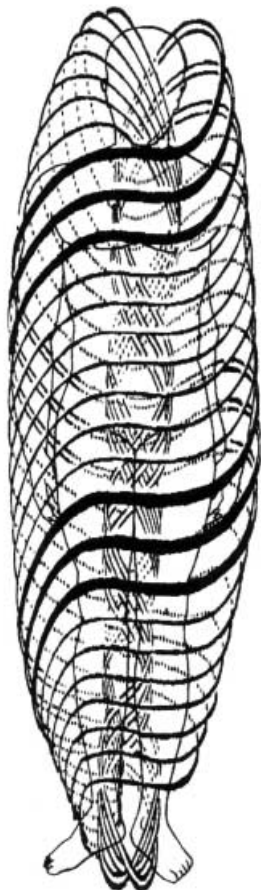
● 인체에서 다섯 원소들의 배합과 특성들

	空大(Ether)	風大(Air)	火大(Fire)	水大(Water)	地大(Earth)
空大(Ether)	슬 픔	길어짐	수면욕	정 액	머리카락
風大(Air)	옥 망	빠 림	갈 증	타 액	피 부
火大(Fire)	분 노	진 동	배고픔	땀	혈 관
水大(Water)	사랑/애착	움직임	갈 망	소 변	근막/근육/내장
地大(Earth)	공 포	수 축	게으름	혈 액	뼈

쉬는 단계를 통해 에테르(Ether)에서 발산된다. 風大는 인체가 우주의 힘들과 조화를 이루는 기본적인 리듬을 유지시켜 준다. 風大는 인체의 자연과 우주와의 조화로써 움직임을 지배한다. 風大는 횡적인 에너지의 흐름으로 두정부(頭頂部)에서 나선형으로 방출되어 인체의 표면을 좌우로 움직이며 내려오면서, 감각과 피드백기제로 작용한다(그림 참조-역주). 風大는 에너지장의 둘레(Periphery)

를 그 중심과 결합시키며, 인체의 좌우 윤곽을 한정시킨다.

風大는 움직임을 지배하고 인체에서의 모든 에너지 파동들이 근원적인 에너지의 중심과 조화를 이루도록 조절한다. 風大는 심장의 박동, 허파의 호흡 운동, 장의 연동운동 등을 지배한다. 인체에서 호흡이 이루어지는 흉곽은 風大의 중심이 된다.



집성학적인 관점에서 보면 風大는 척추, 어깨, 그리고 팔(陽性, 쌍둥이자리), 횡격막과 콩팥(中性, 천칭자리), 발목(陰性, 물병자리) 등을 지배한다.

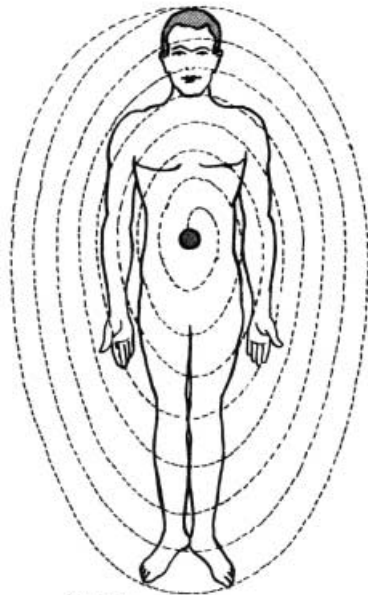
風大는 접촉, 삶에서 우리를 이끄는 욕망과 혐오(Aversion), 정신의 영민함(Agility), 관절들의 유연성, 그리고 호흡 리듬 등을 통해서 우리의 움직임에 대한 감각을 지배한다. 風大는 원심성과 구심성의 火大와 水大 사이를 조절하는 중립적인 힘으로, 風大의 영적인 힘은 인체를 에너지의 근원과 조화시킨다. 고요하고 부드러운 접촉법은 風大를 활성화시키는 사트바(Sattva)적인 접촉법이다.

▲ 인체에서의 횡적인 에너지 흐름들(風大-역주)

2. 火大(Fire-Predominant Fields)

火大는 인체에서 방향성 있는 에너지를 지배한다. 火大는 의도, 지성, 의지력, 동기, 욕망, 그리고 창조적인 자극 등으로 표현된다. 火大는 인체에서 활력을 추진하는 힘이다. 火大는 배꼽 부위의 에너지 중심에서 발산되어 인체의 전후 및 좌우로 나선형을 그리며 퍼져나간다(그림 참조-역주). 火大는 태양 신경총 부위-횡격막과 배꼽 사이에 위치하는-에 중심이 있는 원심성의 에너지로 중배엽, 내장기들, 신진대사, 그리고 근육들을 지배한다.

점성학적인 관점에서 火大는 방향성 있는 에너지로써 시각, 의지, 초점 맞추기, 그리고 집중을 담당하는 두뇌(陽性, 양자리)를 지배한다. 또한 따뜻함, 추진력, 활력, 의지력, 그리고 열정을 담당하는 태양 신경총과 심장(中性, 사자자리)을 지배한다. 또 火大는 의도, 세상으로 움직이는 힘, 주의력, 책임감 등을 담당하는 대퇴부(陰性, 궁수자리)를 지배한다. 라자스 구나(Rajas Guna)와 공명하는 자극적인 접촉법은 火大를 활성화시킨다.



▲ 인체에서의 나선형 에너지 흐름들(火大-역주)

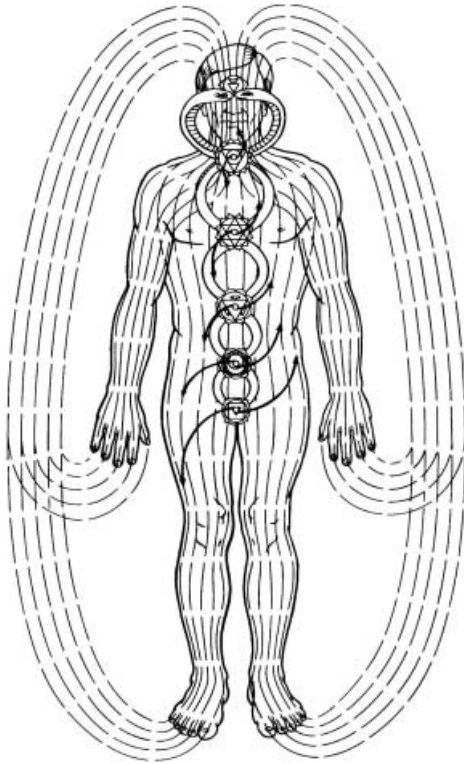
3. 水大(Water-Predominant Fields)

水大는 의식이 견고한 고체성(Solidity)으로 침전하는 단계이며 생명의 매개물이다. 水大는 수용성(Receptivity), 물질화, 저항, 관성(Inertia), 그리고 형태로의 구체화 등의 구심성 범주로 특징 지워진다. 水大는 타마스 구나(Tamas Guna)와 공명하며 항상 인체의 음성 에너지장들로서 수축하고 하강하는 에너

지이다.

水大는 또한 자기력과 유사한 성질의 힘으로 흡인력(친화력), 응집력, 그리고 애정(Love)을 지배한다. 애정을 주고받는 것, 영양 상태, 우리 주위 생명들과의 결합 등을 담당한다.

水大는 골반에서 왕성하다. 水大는 형태를 지배하기 때문에 생식작용과 성(性)문제는 이 진동 차원에 집중되어 있다. 또한 인체에서 재생, 정화, 그리고 배설을 담당한다. 전체적으로 보면 양성적인 水大의 장은 젖가슴(게자리), 중성적인 장은 골반(전갈자리), 그리고 음성적인 장은 발(물고기자리)이다.



스톤박사의 저술을 보면 음성적인 에너지장에 주로 초점을 맞추고 있다. 에너지는 항상 주기적으로 움직인다. 저항, 긴장, 그리고 배설 등이 중심으로부터 에너지 방출을 막는 것은 음성적인 에너지장의 문제들이다. 태극의 핵심은 몸과 마음에서 물질적 및 감정적인 배설을 작동시키는 것이다. 음성적인 에너지장인 水大는 건강을 위한 배설을 회복시키는 열쇠이다. 회음

▲ 장축 선에서의 에너지 흐름(水大-역주)
에너지는 중심 또는 육체적인 에너지장인 차크라들을 통해서 하강하여 육체적으로 표현된다. Mark Allison이 그린 이 명쾌한 그림은 각각의 차크라가 어떻게 다섯 원소들의 장축선에서 흐름을 유지하는지를 보여준다.

부(Perineum), 골반, 그리고 발을 치료하는 것은 만성적인 긴장과 억눌린 감정을 해소시켜 건강한 배설을 회복시킨다. 이러한 치료는 인체의 에너지를 근원과 재결합시키는 것이다.


인체 에너지의 세 가지 주요 흐름들

세 가지 에너지의 원리인 사트바(Sattva), 라자스(Rajas), 타마스(Tamas)는 인체의 세 가지 주요한 에너지 흐름들을 관장한다. 횡적인 좌우 방향의 에너지 흐름은 중성의 사트바 구나(Sattva Guna)와 연관되며 신체를 좌우로 경계짓는다. 횡적인 에너지 흐름은 風大가 담당하며 신체의 표면을 나선형으로 감싸며 내려오는데, 두정부의 에너지 중심축에서 발출된다. 횡적인 에너지 흐름은 균형, 통신, 그리고 조정 등의 기능을 하며, 인체의 둘레를 에너지 중심으로 통합시키고 감각적인 입력을 외부에서 내부로 전달한다. 따라서 이것은 인체에서 이러한 기능을 담당하는 부교감신경계와 연관된다.

火大는 스톤박사가 나선형의 에너지 흐름이라고 불렀는데 방향성이 있는 에너지인 라자스 구나(Rajas Guna)와 관련된다. 이 에너지의 흐름은 배꼽에서 발출되어 전신의 따뜻함, 활력, 그리고 움직임을 일으킨다. 나선형의 에너지 흐름은 인체의 내부와 외부, 전면과 후면을 경계짓는다. 火大는 인체에서 중배엽, 근육, 그리고 동화작용을 하는 기관들과 연관된다. 또한 이것은 교감신경계와 연관된다.

水大, 타마스 구나(Tamas Guna)는 인체 각 부분들의 에너지 중심에서 다섯 가지 생명력의 흐름들로의 맥동을 이루는 장축상의 에너지 흐름들을 관장한다. 인체의 중심은 근원에서 에너지가 소용돌이 쳐 내려나오는 차크라 시스템이다. 차크라라는 기본적인 에너지장들의 핵 역할을 한다. 각 차크라라는 에너지를 발출하기도 하고 에너지를 수렴하기도 한다. 에너지는 다섯 가지 감각들을 관장하는 장축상의 흐름을 따라 육체적인 대사들을 조절한다. 10개의 장축상의 에너지

흐름들은 인체를 측면과 상하에서 경계짓는다. 장축상의 에너지 흐름들은 중추 신경계와 두개골 리듬의 에너지와 연관된다.

이상의 세 가지 에너지 흐름들은 인체의 에너지장을 삼차원적인 축에서 경계짓는다. 좌우 방향의 횡적인 흐름, 내외/전후 방향의 나선형의 흐름, 상하 방향의 장축 상의 흐름 등이다. 

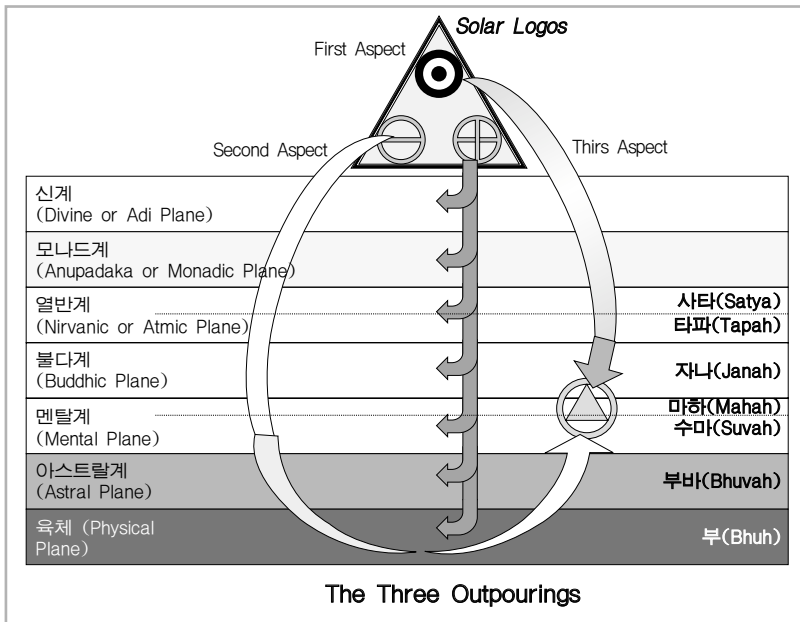
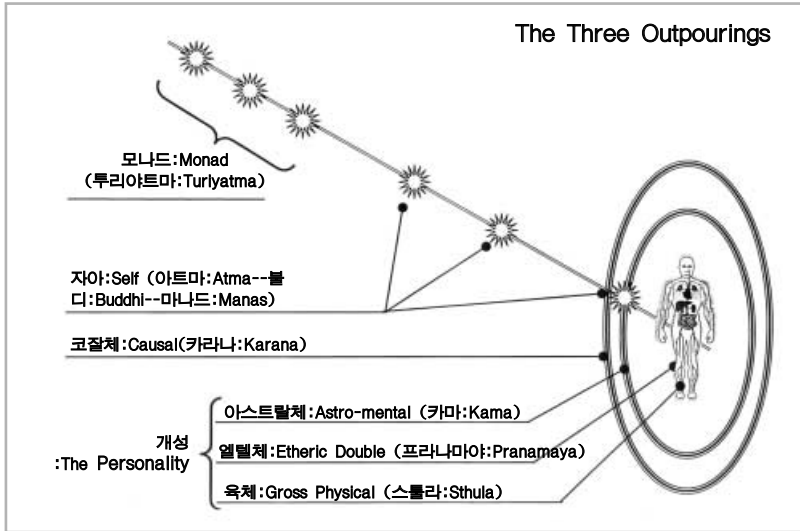
※ 이 글은 North Atlantic Books 간 <Esoteric Anatomy>에서 발췌한 것입니다.

● 아유르베다에서 인간의 7층 구조/원리

영(靈; Spirit)	아트만(Atman)		불멸의 자아/ 신성한 모나드(Monad)
	불 디(Buddi)		아트만의 영적인 존재로서의 첫 덮개
혼백(魂魄; Soul)	마나스 (Manas)	상위 Manas	불디에 의해 각성되는 輪廻하는 自我
		하위 Manas	腦에서 인식하는 '인간' 으로서의 自我
	카 마(Kama)		인간에게 行業의 충동을 일으키는 慾望
육체(肉體; Body)	프라나(Prana)		생명을 영위하게 하는 에너지(氣)
	Linga-Sarira		육체의 原型이 되는 아스트랄체
	Sthula-Sarira		물리적인 신체

● 상위의 삼중체와 하위의 사중체

상위 삼중체	아트만(Atman)	모나드(Monad) -영적인 단위 존재
	불 디(Buddi)	
	마나스(Manas)	
마나스(Manas)와 카마(Kama)의 결합에 의해 사람의 개성(Personality)이 만들어짐		
하위 삼중체	카 마(Kama)	
	프라나(Prana)	
	Linga-Sarira	
	Sthula-Sarira	





■ 랜돌프 스톤(Dr. Randolph Stone, 1890~1981)

태극요법의 창시자인 루돌프 바우치(Rudolph Bautsch)는 1890년에 오스트리아에서 태어나 1898년 어린 나이에 미국으로 이주했다. 그의 가족은 위스콘신과 미네소타에 살던 친척들과 함께 중서부 지방에 정착했다. 그는 성경을 읽으며 영어를 배웠고 십대 시절에는 미국을 두루 여행했다.

처음에는 루터교회 목사가 되기 위해 공부를 시작했으나 나중에 의학의 길을 가기로 결정했다. 그는 1920년대 초반 DO, DC, ND를 포함한 의사 면허를 획득했다. 또한 마사지와 산과학을 포함한 광범위한 분야의 면허를 획득하는 평생 학생이었다. 동시에 그는 다양한 형태의 신비주의를 포함하여 영적인 연구에 매료되었다. 그는 탐독가이자 책수집광이었으며 오랫동안 신지학협회에 자료를 공

급해 주었다.

1920년대 후반 그는 결혼을 하고 랜돌프 스톤으로 이름을 바꾸었다. 그러나 신비에 대한 호기심 때문에 부인과 갈등을 빚었고 아이도 없이 이혼을 하고 말았다. 그는 여행을 좋아했다. 또 “어떻게든 일해야 한다!”라는 자신의 신조에 따라 다른 문화의 의학에 대한 관점을 연구하기 위해 널리 돌아다녔다.

그는 시카고에서 50년 넘게 의술을 펼쳤으며 그는 전세계의 의술을 통합한 비전통적 접근방식을 찾는 말기환자들을 적극 받아들여 명성을 쌓았다.

1940년대에는 인도의 명상체계의 비결을 받아들여 신비적 깨달음에 대한 지식과 수행을 심화시켰다. 그는 40여년 동안 오로지 요가에 대한 외길을 걸어왔고 그의 내면적 지식을 연구하고 개발하기 위해 인도를 자주 방문했다.

1940년대 후반 그는 그동안 집약된 성과를 내놓았다. 1947년 첫 저서인 「에너지」에서 원자구조나 자기장에서 나타나는 것과 같이 인력(attraction)과 척력(repulsion)의 태극장(polarized field)에 건강을 비롯한 모든 물리적 현상을 결정하는 근원적인 실체가 있다고 주장했다. 이어진 7권의 저서와 팸플릿은 기본적인 에너지에 대한 테마와 다양한 응용을 서술하고 있다

1950년대 중반에는 의료공동체에 관한 아이디어로 관심을 끌었다. 그는 자유로운 강의와 잡지 기고, 동료들과 대화를 계속해 나갔다. 이러한 노력은 약과 수술의 시대가 급속도로 도래하면서 대부분 실패로 끝났다.

1960년대, 이미 그의 나이는 70대 중반이 되었고 그는 최초로, 과학과 영성의 결합이 씩 나쁘지만은 않다고 여기는 신세대 연구자들과 '극'을 발견했다. 캘리포니아의 세미나에서 그는 전일적 건강에 대한 메시지를 정력적으로 강의했다. 또 태극요법의 씨를 뿌리고 1974년 84의 나이로 은퇴할 때까지 비옥한 토양을 일구었다. 그후 인도로 가서 명상공동체에 살면서 공중의료를 위해 봉사했다. 그는 공적인 생활에서 점점 물러나 1981년 12월, 마침내 91세의 나이로 자연스럽게 평화의 품으로 돌아갔다.

■ 저자 : 브루스 버거(Bruce Burger)

B. 버거는 신체 심리학(Somatic psychology)과 마사지 분야에서 세계적인 전문적 양성 기관의 하나인 하트우드 연구소(Heartwood Institute)의 창립자이다. 캘리포니아 가브리엘 외곽에 240에이커 땅에 자리잡고 있는 하트우드 연구소는 현재 20년째 공동체와 교육기관으로서의 역할을 해오고 있다. 그는 펜실바니아 대학에서 석사학위를 받고 네바다 대학 러트거스 대학에서 교수생활을 보내고 있다. 1972년 은퇴한 이후 세계를 돌아다니면서 풍양에 대한 연구를 해오고 있다.



■ 역자 : 조인성

1962년 생. 경희대 한의학과 졸업. Energy-Medicine분야를 연구 중. 역서 <척추 측만증>, <Foundation of Osteopathy Medicine>, <Foundation of Chiropractic-Subluxation> 등 다수. E-mail: threesn@hanmail.net

