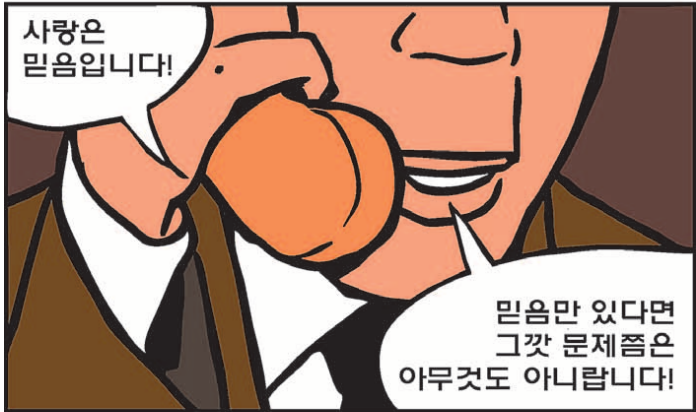


츄리닝

978 상담

글 이상신
그림 국중록

에이전시:(주)크릭앤리버코리아



최제현의 오늘의 운세

9월 6일(화요일) 음력:8월 9일

45년 닭 행운색:적색	오늘은 기본 소식의 연속이다. 노력의 결과이니 이러한 기쁨은 마음껏 즐겨라. 여유 있게 휴식의 시간을 보내라. 길방:남	68년 원숭이 행운색:검정	늑대를 피하면 사자가 나타난다고 조심해야 할 일들이 많다. 도모하는 일이 있다면 신중을 기해야 할 것이다. 길방:북서
46년 개 행운색:청색	뜻밖한말한마디가 그어떤 것보다소중하게 느껴질 것이다. 괴로워하는 사람에게 위로의 한마디를 건네주는 따뜻한마음을 가져보자. 길방:북서	69년 닭 행운색:흰색	신경줄 일은 많으나 한 가지에만 집중해야한다. 한 가지 일이라도 신중을 기해야 성사가 쉬울 것 이니 자중합이 필요한 시기이다. 길방:서남
47년 돼지 행운색:청색	가벼운 접촉사고가 예상되니 이동시에 대중교통을 이용하는 것이 화를 피하는 길이다. 행동이나 말을주의하여 화를 피하는게 좋다. 길방:자신	70년 개 행운색:청색	산에 가서 물고기를 구하니 하는 일에 허황함 이 있다. 진행하던 일을 성급하게 처리하지 말라. 길방:동서
48년 쥐 행운색:청색	소원은 아예 바라지 않도록 하라. 건강이 너무 무리하여 질병에 시달릴지 모르니 각별히 몸조심을 해야겠다. 길방:동서	71년 돼지 행운색:청색	일에 앞뒤가 없으니 일은 구하니 이루지 못한다. 일에 두서를 잡지 못하니 어찌 결과를 볼 것인가. 일목요연한 계획이 필요하다. 길방:동
49년 소 행운색:적색	백가지로 생각을 해보고 뛰어봐도 분수를 지키지 못한다면 모든 것이 헛일이 되고 만다. 분수에 넘치는 행동을 피하라. 길방:남	72년 쥐 행운색:청색	몸 사리고 뒤로 빼고 하면 손해다. 에너지가 솟구치는 해가 되기에 몸 사리지 말고 말은 일에 열정을 쏟는 것이 좋다. 길방:동남
50년 호랑이 행운색:흰색	수입은 많으나 재물이 쌓이지 않는 까닭을 알 길이 없어 막막하다. 출행시 동쪽으로 향한다면 필시 재물을 얻게 되니 그리로 찾아가라. 길방:남	73년 소 행운색:흰색	지나친 신중함보다는 큰 밑그림을 그리고 파야 하는 쪽넓은 시각이 필요하 하루이다. 많은 기준을 가지고 장단점을 가려야한다. 길방:동서
51년 토끼 행운색:청색	흥한 일을 애써 피했다니 또 다시 나쁜 일을 만나게 되는 운세이다. 뉘을 단고 사람을 들이지 않도록 하여 손해를 막도록 해야겠다. 길방:동남	74년 호랑이 행운색:검정	물은 위에서 아래로 흐르는 자연의 원리처럼 인간관계도윗사람과아랫사람을 대하는 데 겸손함을 보일 때 순조로움이 따른다. 길방:북서
52년 용 행운색:청색	하고 싶은 일이 있다면 시작해도 좋을 듯하다. 목적을 갖고서 사람들을 만나도 서로 통하게 되어 상생의 관계가 형성되겠다. 길방:동	75년 토끼 행운색:청색	순진하게 사방면을 요하지만 믿었던 사람이 배신할 수 있으니 좀더 깊게 생각해보라. 모든 것이 내마음감지않음을 알아야할때다. 길방:동
53년 뱀 행운색:흰색	각종 이익과 관련된 일들을 접하게 되고 좋은 결실을 얻게 될 수 있다. 얹혔던 돈 문제가 해결될 가능성이 있겠다. 길방:서남	76년 용 행운색:청색	만사 긍정적인 웃음만이 현재를 좋은 방향으로 인도할 수다. 세상일은 아무치게 마음대로 할 수 있으나 애정은 안 되지 울상이구나. 길방:동
54년 말 행운색:청색	꽃이 떨어지고 봄이 없으니 마침내 길을 잃은 운이로다. 금년의 운세는 초반에 다소 불리하므로 실패가 따르고 처량함에 울겠다. 길방:동	77년 뱀 행운색:흰색	의욕은 생기지만 상황은 마음처럼 따라주지 않을 수 있다. 그러나 시도하지 않고 가만 있으면 손해다. 길방:서
55년 양 행운색:적색	마음이 편하니 밖에서 일을 피하면 얻는 것이 있으리라. 매사에 노력하며 성실함을 지니고 더더욱 노력해야 할 때다. 길방:남	78년 말 행운색:노랑	일화천금을 꾸꾸거나 무리한 투자는 금물이다. 일상의 생활에서 성실한 자세를 갖는다면 술술 돈이 모이는 재미를 맛보게 될수있다. 길방:남서
56년 원숭이 행운색:적색	재수가 조금씩 풀리는 차에 귀인이 도우니 몸도 마음도 편안해지겠으며 재물은 더러 모이나 쓰는 데가 많겠다. 길방:남	79년 양 행운색:적색	일은 여기저기 많이 생기고 바쁘기는 하지만 제대로 시원하게 진행되거나 결실이 생기지 않을 수 있다. 길방:남서
57년 닭 행운색:적색	김성이 몸에 들므로 근심이 흩어지고 마침내 원하던 일을 이루게 되며 좋은 운이 들게 된다. 길방:남	80년 원숭이 행운색:적색	자신의 노력 이상으로 좋은 흐름이 이어지니 양보하지 말고 자신의 뜻을 찾는 것이 좋다. 지나친 걱정은 오히려 해가 된다. 길방:남서
58년 개 행운색:청색	망망한 바다에 바람까지 만나니 그 외로움이란 이루 말하기 어렵다. 오늘은 파란이 무수 하리라 본다. 길방:서	81년 닭 행운색:청색	바쁘게 돌아다니는 일이 생기지만 실리적인 면은 약하다. 마음을 어느 정도 비우고 행하는 것이 좋다. 길방:동
59년 돼지 행운색:흰색	적마한 천지에 무의무박 하는 처지이니 육친이 덕이 없으니 홀로 방황하며, 질량이 침노하니 병환에 시달릴까 두려운 운세이다. 길방:서	82년 개 행운색:청색	있지 않아야 하며 실익보다는 결과를 만드는 것에 최선을 다해야한다. 어정정함을 버리고 결단력 있게 행하면 실보다득이 많다. 길방:동남
60년 쥐 행운색:적색	방황하던 개가 닭을 쫓다가 지붕을 쳐다보는 것으로, 모든 일에 성공을 거두기가 쉽지 않다. 길방:남	83년 돼지 행운색:적색	신뢰의 중요성을 느껴야 하니 언행을 신중히 행하고 손해가 발생해도 약속은 반드시 지켜야 한다. 길방:남
61년 소 행운색:흰색	사람 사람에게 있어 성씨 오행 중 목(木)에 해당 되는 사람과 가까이 한다면 이 또한 길하게 될 것이다. 길방:서남	84년 쥐 행운색:적색	서두르지 말고 오늘 안 되면 내일 한다는 사고를 가지고 행하여야 여유를 찾을 수 있다. 계획성을 가지고 움직여야 한다. 길방:남서
62년 호랑이 행운색:청색	몸이 부실했던 사람들은 건강이 좋아지고 병상에 있던 사람들은 회복될 가능성이 높다. 삶에 활력이 넘쳐나겠다. 길방:동	85년 소 행운색:노랑	기다리면 주어진 것이 조금은 무모하더라도 적극적인 것이 좋다. 목적을 가지고 행하여야 한다. 길방:동
63년 토끼 행운색:흰색	관람은 기회가 생기는 해가 될 듯하다. 평소 애자신이 하고 싶었던 분야의 일을 하게 될 수도 있으며 공부도 할 수 있을 듯하다. 길방:서남	86년 호랑이 행운색:적색	하나를 얻으면 하나를 잃을 수 있으니 냉정하게 판단해서 행하는 것이 좋다. 하고 싶은 것이라도 한다면 조금 나아지겠다. 길방:남동
64년 용 행운색:적색	투자에 대한 관점은 제안이나 정보를 얻게 될 수 있다. 여윌만이 있다면 한 번쯤 굴려보아도 관점을 듯하다. 길방:남	87년 토끼 행운색:적색	주변의 유혹이 따르게 되니 순간의 판단이 매우 중요하다. 아무리 좋은 것 같아도 절차가 필요하다. 길방:남서
65년 뱀 행운색:적색	가까운 사람과 동업을 절대 삼가도록 하라. 북방으로 향한다면 다른 사람에게는 복이 되는 것도 자신에게는 흉이 되어 돌아온다. 길방:남	88년 용 행운색:검정	일이 쉽게 이루어지는 것을 경계해야 한다. 자신이 해야 할 일에 대해 순서와 시간을 정해서 어긋남이 없도록 해야한다. 길방:북서
66년 말 행운색:적색	오늘의 운세는 대체적으로 보아 재물운이 없어 경제난에 처할 우려가 있다. 오로지 절약하고 예비하는 것만이 최선이다. 길방:남	89년 뱀 행운색:적색	하늘의 뜬 구름을 잡으려는 격이니 실속이 하나도 없이 세월만 낚는 격이로다. 내가 무엇을 할 수 있는가를 고민하라. 길방:남동
67년 양 행운색:적색	이는 길도 물어보고 가야한다. 도모하는 일이 있다면 차근차근 진행할 것이니 어려움에 직면하더라도 뚝고나갈 길이 보이게 될 것이다. 길방:남	90년 말 행운색:적색	오늘 독립을 생각하는 직장인은 좀 더 구체적인 계획을 가지고 움직이는 게 유리하다. 모든 일에는 순서가 있는 법이다. 길방:남

육친론(부모)
년월의 재성(財星)이 시간에 의해 손상을 받으면 부친이 먼저 세상을 뜨게 되고, 년월의 인성(印星)이 시지에 의해 손상을 받으면 모친이 먼저 세상을 뜬다.

http://cafe.naver.com/choissasajustory

최경아 교수의 6색 요가

꾸준한 골반 수평운동
‘그날’도 미소 짓게 한다

미소는 세상에서 가장 빛나는 얼굴을 만들어주고 보는 이의 마음에 오랫동안 간직되게 하는 힘을 가지고 있다. 미소는 다양한 종류가 있다. 가족에 대한 사랑이 담긴 미소, 스승님이 제자에게 보내는 인자한 미소, 지인에게 예의를 갖추는 미소, 그리고 애인에게 살짝 건네는 감미로운 미소 등 모양도 느낌도 가지가지이다. 얼굴이 예뻐지기 위해 성형수술을 하고 뭍뭍을 위해 요가를 한 다지만 정작 가장 아름다운 표정을 위한 미소를 연습하는 사람은 많지 않다. 거울을 보고 자신에게 미소를 지어주자. 거울 속의 그 얼굴을 타인이 늘 바라본다는 사실을 기억하면서... 미소는 한 사람이 살아온 인생을 가장 짧은 시간에 대변해주는 도구이다. 온화한 가정에서 행복하게 살고 있는 이의 미소는 카푸치노 거품처럼 부드럽고 달콤하다. 반면에 사회에 불만 있는 듯한 사악한 표정은 상대방의 가슴까지 철렁하게 만든다. ‘씩소’라는 신종 유행어까지 등장하지 않았는가! 다양한 표현 중에 가장 큰 경쟁력을 가지며, 그대를 사로잡는 기술력이 바로 미소이다. 향기로운 사람에게 풍겨지는 송사랑 같은 미소와 요가를 통한 건강한 심신을 가진 당신은 이 시대 최고 매력덩어리일 것이다.

1. 앉아서 왼 무릎은 안으로 접고 오른다리는 옆으로 쭉 뻗는다. 왼손은 엉덩이 뒤에 두고 오른손은 고관절 위에 놓는다.

2. 오른쪽 엉덩이를 최대한 들어올리며 상체를 비틀어준다. 1,2번 동작을 빠르게 10회 반복 한다. 양발을 모두 왼쪽으로 보내고 동일한 방법으로 수련한다. 좌우교대 2회 반복.

3. 양발을 모두 왼쪽으로 보내고 오른쪽으로 바깥을 잡고 왼손은 고관절 절위에 놓는다.

※주의:
1. 남성의 경우 1,2번 자세가 어려우면 3, 4번만 수련해도 무방하다.
2. 좌우 비교 후 잘 안 되는 쪽을 두 배로 수련한다.

※효과:
1. 골반과 자궁의 위치를 올려줌으로써 율혈을 풀어주고 생리통을 해소한다.
2. 무기력증으로부터 벗어날 수 있는 아사나이며 골반주위 혈액순환을 원활하게 한다.
3. 하복부를 자극하고 생리기관의 위치를 바로 잡아 신진대사를 좋게 한다.
4. 골반수정운동을 통해 불균형을 회복하고 고관절 주위 유연성을 증대시킨다.

4. 왼쪽 엉덩이를 최대한 들어올린다. 이때 상체도 함께 오른쪽으로 비틀어준다. 5초 정지 3회 반복. 이 동작을 빠르게 10회 반복한다. 양발을 모두 오른쪽으로 보내고 동일한 방법으로 수련한다. 좌우교대 2회 반복.

클·동작 최경아

상명대학교 평생교육원 교수
MBC해설위원 | 국민생활체육회 자문위원
저서:100일 요가(결교 아깝지 않은 내 몸 두자)