

행복스승관 힐링명상

체인지TV

www.changetv.kr

체인지TV는 인터넷상에서 쉽게 힐링 에너지를 느낄 수 있게
하는 헬스케어 콘텐츠를 제공합니다.



지금은 '멘탈헬스' 시대! 힐링전문 인터넷 방송



체인지TV

힐링을 전문으로 하는 인터넷 방송입니다.

사회 전반에 걸쳐 힐링 트렌드가 형성되고 있는 가운데,
힐링 전문 인터넷 방송으로 이미 5만명 이상의 회원을 확보했습니다.

체험형 힐링 콘텐츠를 제공합니다.

누구나 쉽게 따라할 수 있는 체조에서부터 깊은 명상 체험까지,
몸과 마음의 힐링을 체험할 수 있습니다.

가정과 직장에서 누구나 힐링

시간을 내어 자연으로 나갈 수 없는 분들을 위해,
한 번 클릭으로 누구나 쉽게 스스로 힐링하는 법을 배울 수 있습니다.



Relaxation in Nature

▶ 자연의 소리

프로그램 개요

순수한 아름다움을 간직한 자연을 통해 지친 심신에 치유의 에너지를 불어넣어주는 《자연의 소리》, 일상에서 쉽게 지나칠 수 있는 빗소리, 천둥 소리, 시냇물 소리 등 자연이 들려주는 천혜의 음악을 통해 자연과 나, 그리고 내 주변의 모든 것들을 새롭게 바라보는 계기를 만들어주는 명상 프로그램입니다. (본 프로그램은 명상에 도움을 주는 나레이션을 스스로 조절할 수 있는 나레이션 on/off 기능이 있습니다.)

• 분류 : 자연 명상 • 강의 수 : 총 13강(업데이트 중) • 강의시간 : 1강 당 평균 5분 소요

프로그램 하이라이트



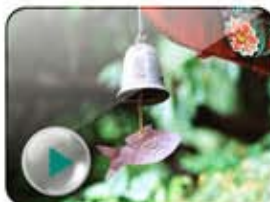
머리가 아플 때 듣는 폭포소리 | 5분

과학기술이 발달하면서 현대인들은 편리함을 추구하며 살고 있지만, 삶의 질과 생각의 구조는 더 복잡하고 각박해진 것 같습니다. '폭포소리'는 깎아지른 듯한 절벽 위에서 장쾌하게 쏟아져 내리는 시원한 물줄기 소리를 들으며 어지러운 일상을 단순하고 명료하게 정리할 수 있도록 여유와 휴식을 주는 명상 콘텐츠입니다.



몸과 마음의 긴장을 풀어주는 천둥소리 | 5분

큰 비가 내리기 전에 하늘을 울리는 천둥소리. 깜짝 놀라기만 했던 이 천둥소리가 만물을 풍요롭게 만드는 아름다운 전주곡이라 생각해보신 적이 있나요? 바짝 긴장되어 있던 마음을 부드럽게 풀어주고 스트레스를 완화하는 효과가 있는 '천둥소리'는 업무에 지친 직장인들에게 추천하는 명상 콘텐츠입니다.



고요한 산사의 풍경 소리 | 5분

한적한 숲길을 따라 올라가다 보면 만나는 고즈넉한 산사. 그곳의 파란 하늘에 가득 울려 퍼지는 풍경의 청아한 소리가 분주하고 시끄럽던 마음을 평화롭게 정리해주고 무거운 머리를 가볍게 깨워줍니다. 집중력이 필요한 업무를 하거나 심신을 정갈하게 정돈하고 싶을 때 활용하면 좋은 명상 콘텐츠입니다.

▶ 포지션 테라피

프로그램 개요

습관적으로 취하는 잘못된 자세로 목, 어깨, 허리, 심지어는 손목과 손가락 관절에 이르기까지 고통을 호소하시는 분들이 많습니다. 《포지션 테라피》는 이런 분들을 위해 바른 자세와 호흡으로 건강한 삶을 되찾을 수 있는 프로그램입니다. 호흡에 맞춰 일정한 동작을 취하거나 몸을 움직이면서 몸의 에너지 순환을 활성화하고 자연 치유력 향상에 도움이 되는 내용으로 가득합니다.

베테랑 포지션 테라피 트레이너 던 퀴리시마의 진행으로 남녀노소 누구나 쉽게 따라 할 수 있습니다.

(www.Lifeparticle.com 제휴 프로그램)

• 분류 : 건강 · 치유 • 강의 수 : 총 8강 • 강의시간 : 1강 당 평균 2~3분 소요

프로그램 하이라이트



소화기능 향상에 좋은 굴렁쇠 | 2분 53초

신경을 많이 쓰는 일이 발생을 하거나 스트레스를 받는 상황이 되면 간혹 위가 쓰립니다. 동양의학에서는 부정적인 생각이 통증과 질병을 유발하기도 한다고 하는데, 특히 걱정, 근심은 위장과 비장의 기능을 저하시킨다고 합니다. 《포지션 테라피》에서는 신경 쓸 일이 많은 현대인의 위장 건강을 위한 건강 콘텐츠를 제공합니다.



피로를 풀어주는 천지밀기 | 3분 6초

밤새 잤는데도 푹 쉬었다는 느낌, 피로가 풀렸다는 느낌이 들지 않는 경우가 있습니다. 잠을 자도 피곤하고 무기력감을 느끼게 되는 것은 에너지 순환이 잘 안 되기 때문인데요, 지속되면 만성 피로로 발전하기도 합니다. '천지밀기'는 이런 피로를 말끔히 씻어주는 동작으로 스트레칭을 통해 몸 안의 정체된 에너지를 풀어줍니다.



요통에 좋은 꼬리치기 | 1분 56초

남녀노소를 막론하고 디스크나 신경압박, 골반 틀어짐 등, 요통과 등 관련 통증으로 고생하고 계신 분들이 많습니다. 담경과 독맥을 열어주는 동작인 '꼬리치기'는 요통을 개선하는데 좋은 수련법으로 현대인들의 수면부족, 운동부족, 스트레스에도 효과적입니다.



Purification & Healing



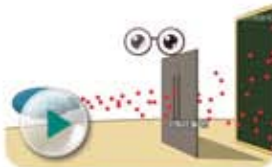
생명전자 태양

프로그램 개요

만물의 근원이자 사람의 생각과 의도에 따라 변화하는 미립자를 지칭하는 '생명전자.' 이 프로그램에서는 현대 양자물리학의 발견과 접목해 생각이나 꿈이 구체적인 현실로 나타나는 생명전자의 원리를 알기 쉽게 설명합니다. 그리고 동양 선도의 '심기혈정心氣血精', 불교의 '일체유심조一體唯心造'와도 맞아있는 이 원리를 활용해 풍요로운 삶을 창조하는 방법을 명상법을 통해 제시합니다.

• 분류 : 정화 · 명상 • 강의 수 : 총 8강 • 강의시간 : 1강 당 평균 2~3분 소요

프로그램 하이라이트



양자물리학으로 알아보는 생명전자의 비밀 | 5분 24초

생명전자는 물질을 구성하는 가장 작은 단위이자 기의 알갱이, 시간과 공간의 제약을 두지 않는 에너지입니다. 본 영상은 양자물리학의 '이중슬릿 실험'을 통해 생명전자의 원리를 재미있는 애니메이션으로 풀어줍니다.



긍정과 부정의 생명전자 | 6분 44초

우리는 사람을 만날 때 본능적으로 상대방의 기분을 알 수 있습니다. 상대방의 에너지 파동에 나의 에너지 파동이 영향을 받는 공명 현상이 일어나기 때문입니다. 본 영상은 긍정과 부정의 에너지 파동이 몸과 마음에 미치는 영향에 대해 재미있게 설명해줍니다.



세상을 바꾸는 힘, 생명전자 | 8분 52초

물질문명의 한계에 직면해 정신의 새로운 가치에 눈을 뜨고 있는 지금 많은 사람이 평화와 조화의 방법을 찾고 있습니다. 본 영상에서는 생명전자를 활용해 우리 뇌의 무한한 잠재 능력을 깨워 개인의 삶뿐 아니라 세상을 바꾸는 힘을 창조할 수 있음을 보여줍니다

평화로운 세상이 상상이 되는, 그런 세상은 올 겁니다

Purification & Healing



아쿠아마린 에너지 명상

프로그램 개요

고대인들은 각각이 가진 과동의 특성에 따라 수정과 보석을 치유에 활용했다고 합니다. 그 중 '지구의 영혼'이라는 별명을 가진 아쿠아마린에 대해 애니메이션과 보석전문가의 인터뷰를 통해 알아봅니다. 그리고 아쿠아마린의 이미지를 활용해 몸과 마음이 편안해질 수 있는 에너지 명상을 해 봅니다.

•분류 : 정화·명상 •강의 수 : 총 14강 •강의시간 : 1강 당 평균 4~5분 소요

프로그램 하이라이트



정화와 치유의 에너지 충전하기 | 3분 24초

반복적으로 내쉬는 호흡을 하며 가슴속의 화와 스트레스를 풀어내고, 아쿠아마린의 푸른 빛을 통해 정화의 에너지가 내 안으로 들어온다고 상상하는 에너지 명상입니다.



감정 다스리기 | 5분 22초

욱하고 올라오는 감정을 다스리기 위해 고민하는 직장인들에게 특히 효과적인 명상입니다. 감정을 있는 그대로 바라보고 정확할 수 있도록 안내합니다.



상처 받은 나의 마음 위로하기 | 6분 29초

미안합니다. 용서하세요. 감사합니다. 사랑합니다.

이 말은 마음을 다해 전하면 차갑게 굳은 마음을 녹이는 위로의 메시지가 됩니다.

이 명상에서는 다른 사람이 아닌 바로 상처받은 자신에게 이 말을 하며 치유의 에너지를 체험할 수 있습니다.

Purification & Healing

▶ 세도나 명상

프로그램 개요

세계적인 명상가이자 뇌교육자, 평화운동가인 일지 이승헌 님이 명상의 도시 세도나에서 얻은 깨달음과 영혼의 여정을 담은 저서 '세도나 스토리.' 이 프로그램에는 세도나의 볼텍스 에너지를 온라인으로 체험해보는 에너지 명상법을 담았습니다. 세도나의 아름다운 풍광과 치유의 메시지가 어우러져 마음을 평온하게 하고 자신의 내면을 바라볼 수 있게 하는 힘을 줍니다.

• 분류 : 정화 · 명상 • 강의 수 : 총 10강 • 강의시간 : 1강 당 평균 4~5분 소요

프로그램 하이라이트



세도나 명상 2편 : 벨락 '깨어남' | 4분 40초

벨락(Bell Rock)은 세도나의 4대 볼텍스 중에서 가장 널리 알려져 있는 곳입니다. 소용돌이치듯 올라가는 강렬한 볼텍스 에너지를 쉽게 체험할 수 있도록 영상으로 안내하고 있습니다. 명상을 통해 막힌 혈과 경락을 열고 몸의 에너지체를 깨웁니다.



세도나 명상 4편 : 에어포트 메사 '충전' | 4분 57초

소형 비행기와 헬리콥터 비행장이 있는 에어포트 메사는 시내 중심에 우뚝 서 있어 세도나가 한눈에 들어오는 곳입니다. 황금빛 석양과 아름다운 밤하늘이 유명합니다. 별빛의 에너지로 몸과 마음을 가득 채우며 충전하는 명상입니다.



세도나 명상 6편 : 페이 캐년 '소통' | 6분 29초

'천상의 계곡'이라고 불리는 페이 캐년은 그 이름만큼 신성하고 아름다운 곳입니다. 숲이 우거지고 오래된 나무들이 많아 나무와 교류하기에 아주 좋습니다. 나무와 마주 서서 내가 나무를 본다는 생각을 벗어나, 나무 자체에 집중해보세요. 나를 비우고 나무를 느끼고 그 느낌을 표현하다 보면 나무도 나에게 반응합니다. 그리고 우리의 내면세계가 우리 자신에게 말을 걸어옵니다.

Purification & Healing



▶ 세도나 명상 센터 요가 클래스

프로그램 개요

전 세계적인 인기를 얻고 있는 가수 사이의 '강남스타일!' 그런데 건강, 명상, 웰니스 분야에서는 이미 한국의 선도 수련법인 '단학'에서 비롯된 '단요가'가 한류를 일으켰습니다. 이 프로그램은 세계적인 명상의 도시 세도나에서 우리의 정신문화 콘텐츠를 알리고 있는 세도나 명상 센터의 요가 클래스를 소개합니다. 도인 체조와 호흡, 명상 등 단요가의 정규 수련을 온라인으로 체험해볼 수 있습니다.

(www.Lifeparticle.com 제휴 프로그램)

• 분류 : 정화 · 명상 • 강의 수 : 총 13강 • 강의시간 : 1강당 평균 60분 소요

프로그램 하이라이트



차크라 힐링 | 49분 52초

몸의 에너지의 중심인 차크라를 활성화하는 명상을 배울 수 있습니다. 호흡에 맞춰 각 차크라와 연결된 경락을 자극하는 동작을 하면서 몸에 집중합니다. 그리고 생명전자 카드를 활용해 빛과 진동으로 뇌에 위치한 여섯번째, 일곱번째 차크라를 힐링합니다.



한 시간 장운동 | 55분 42초

스트레스 때문에 장이 굳고 기능이 떨어지면 몸에 독소가 쌓이고 뇌에 산소공급이 둔화되어 쉽게 피로해집니다. 장운동은 인위적으로 연동운동을 시켜주어 머리는 시원하게 아랫배는 따뜻하게 만들어줍니다. 본 영상은 한 시간 동안 다양한 동작을 취하며 지속해서 장을 운동시켜 장운동의 효과를 단시간 안에 체험할 수 있도록 합니다.



경락체조 심화 클래스 | 1시간 3분 58초

호흡에 맞춰 깊게 몸을 늘려 경락을 자극하는 도인체조, 단순하지만 효과적으로 혈을 여는 진동 등으로 몸의 뒷부분을 풀어줍니다. 머릿속의 걱정을 정화하고 꿈과 소망에 에너지를 보내주는 명상으로 마무리합니다.

Wisdom & Spirituality

▶ 브레인 멘토

프로그램 개요

《브레인 멘토》는 뉴욕타임즈, 워싱턴 포스트 등 미국 주요 일간지에서 베스트셀러로 선정된 '세도나 스토리 (영문 The Call of Seodna)'의 저자 일지 이승헌 님의 지혜와 통찰을 담은 프로그램입니다. 토크쇼와 음악이 어우러진 북 콘서트, 다양한 인생의 주제들에 대해 조언 해주는 인터뷰 등, 자신의 삶을 돌아보고 꿈과 비전을 세우는 계기를 만들어 줍니다.

• 분류 : 지혜 · 영성 · 멘토링 • 강의 수 : 총 11강 • 강의시간 : 1강 당 평균 52~54분 소요

프로그램 하이라이트



멘토와의 대화 1부 : 사랑 | 25분 57초

태어나면서부터 죽을 때까지 의미와 깊이를 달리하며 다가오는 '사랑'의 문제. 사랑의 진정한 의미와 사랑을 통한 영혼의 성장을 이야기합니다.



삶의 지혜 3편 : 행복한 인간관계를 위한 지혜 | 46분 47초

이승헌님은 인간관계를 잘 맺기 위해 우선 생명전자 체험을 통해 자신과 잘 소통하기를 권합니다. 그리고 행복한 인간관계의 근본인 '관찰자 의식'을 소개합니다.



삶의 지혜 4편 : 행복한 직장 생활을 위한 지혜 | 32분 23초

하루 대부분을 보내는 직장. 어떻게 하면 행복하고 의미 있는 장소로 만들 수 있을까? 본 영상에서는 생명전자 체험으로 자신의 삶을 변화시키고 주변을 치유할 수 있는 멋진 자신을 만드는 법을 조언합니다.

Healthy Lifestyle

▶ 멘탈헬스 人

프로그램 개요

〈멘탈헬스人〉은 평소 멘탈헬스를 잘 관리하고 계신 사회 각 분야의 전문가들의 노하우와 그들이 생각하는 멘탈헬스에 대해 알아보는 프로그램입니다. 일상 생활 중에서 쉽게 따라 할 수 있는 호흡 명상, 장운동, 기공체조, 절명상 등을 통해 신체적인 건강만이 아닌 마음과 뇌의 건강까지 스스로 체크할 수 있도록 합니다. (코리안스피릿, 멘탈헬스방송 공동 기획 프로그램)

• 분류 : 건강·치유 • 강의 수 : 총 9강(업데이트 중) • 강의시간 : 1강 당 4~5분 소요

프로그램 하이라이트



치과의사의 기공 지도?! | 4분 28초

세브란스 치과(경기도 안산) 원장 박용진님은 수시로 몸과 어깨를 풀고, 하체를 단련하는 천기공으로 치과의사들의 직업병인 어깨와 목의 통증 걱정이 없다고 하세요. 본인 뿐만 아니라 함께 일하는 병원 직원들과 함께 기공 수련을 하며 좋은 직장 분위기를 만들어간다고 합니다.



웹툰작가 호연의 즐거운 호흡명상 | 4분 12초

네이버에 '도자기', '단군할배요'를 연재한 인기 웹툰작가 호연님은 작품 마감 전후에 스트레스를 많이 받는다고 합니다. 이럴 땐 "호흡명상"이 효과적이라고 하세요. 그녀가 추천하는 호흡명상의 방법과 효과에 대해 알아봅니다.



절명상으로 내면의 힘을 키우는 우순실님 | 5분 3초

1982년 대학가요제 수상작 '잃어버린 우산'으로 잘 알려진 가수 우순실님은 매일 아침 100배 절명상으로 몸과 마음의 건강을 관리한다고 합니다. 긍정적인 내면의 힘을 키우는 그녀의 절명상 노하우를 만나보세요.

Wisdom & Spirituality

▶ 한민족 전통 육아법 단동십훈

프로그램 개요

육아의 길을 잃고 불안해하는 엄마 아빠를 위한 선조들의 길잡이 - 조카나 자녀들에게 무심코 가르치던 도리도리, 짹짹, 곤지곤지 등이 놀이를 기억하시나요? 놀랍게도 이 놀이들이 단군시대부터 전해져 내려온 한민족 전통 육아법, '단동십훈(檀童十訓)'의 일부분이라고 합니다. 단동십훈의 의미와 동작, 노래를 영상으로 쉽게 익혀봅니다.

• 분류 : 지혜 · 영성 · 멘토링 • 강의 수 : 총 10강 • 강의시간 : 1강 당 2~3분 소요

프로그램 하이라이트



도리도리(道理道理) - 지혜로운 사람이 되세요 | 2분 46초

'도리도리'란, 천지 만물이 하늘의 도리로 생겨났으니 사람 역시 도리를 다하며 살아야 한다는 뜻입니다. 여기에는, 삶의 목표를 바르게 세우고, 양심을 밝히려는 선조들의 가르침이 담겨있습니다.



곤지곤지(坤地坤地) - 조화로운 사람이 되세요 | 2분 57초

'곤지곤지'란 하늘과 땅에 담긴 음양의 조화를 알고, 덕을 쌓으라는 뜻입니다. '곤'은 하늘을 뜻하고, '지'는 땅을 뜻하는데, 여기에는, 하늘과 땅의 이치를 깨달아 바르고 참다운 일을 행하라는 조상들의 지혜가 담겨있습니다.



짹짹 짹짹(作作弓 作作弓) - 깨달음의 기쁨을 노래해요 | 5분 3초

'짹짹'이란, 음과 양의 에너지가 맞부딪혀 삶의 이치를 깨달았으니 손뼉을 치며 기쁘게 노래하고 춤을 추자는 뜻입니다. 여기에는, 박수를 치면 온 몸에 기운이 통해 건강해진다는 조상들의 지혜가 담겨 있습니다.



Online Class

전통 율리와 사운드테라피의 만남



내면의 리듬을 깨우는 율리힐링

프로그램 개요

잘 놀면 우리의 몸이 밝아지고 건강해지면서 우리 뇌에 무한한 창조력이 생기고, 내면에 숨겨져 있는 생명의 리듬 '율리'가 깨어납니다. 일지아트홀 선풍 신현욱 관장의 신나는 강의와 연주에 맞춰 움직이다 보면 몸의 에너지가 순환하고 머리 속의 복잡한 생각들이 정리가 되면서 마음이 편안해집니다. 특히 평소 스트레스를 많이 받는 수험생, 직장인들에게 추천하는 힐링 체험 프로그램입니다.

• 분류 : 건강 · 힐링체험 • 강의 수 : 총 7강 • 강의시간 : 1강 당 8~19분 소요

프로그램 하이라이트



두드려라 동동 단전두드리기 | 8분 45초

복소리에 맞춰 신라 화랑도의 심신 단련법 중 하나인 단전두드리기를 배워봅니다. 아랫배가 따뜻해지고 머리는 시원해지는 건강한 에너지상태를 회복합니다.



하헤히호후 가슴열기 | 6분 5초

10초동안 웃으면 4분 동안 땀 흘려 뿜 효과가 있고 웃으며 하루를 보내면 8일 더 사는 장수의 효과가 있다고 합니다. 하헤히호후 신나게 웃으면 답답했던 가슴이 시원해집니다.



흔들흔들 율리사위 온몸털기 | 8분 25초

성격과 기질을 바꾸려면 먼저 체질을 바꿔야 합니다. 온몸털기는 체질을 바꾸는 수련입니다. 몸을 흔들다 보면 에너지 순환이 원활해지면서 심신의 균형이 잡힙니다. 균형 속에 조화로움과 평화를 느낄 수 있습니다.



모바일로 힐링 체험!

누구나 쉽게 따라할 수 있는 체조에서부터 깊은 호흡 명상 체험까지.
모바일 앱으로 언제 어디서나 스마트한 힐링 체험을 제공합니다.



자연과 휴식

자연과 함께하는 편안한 휴식의 시간



건강 라이프

건강한 삶을 위한 실천적인 가이드



정화와 힐링

치유와 정화의 에너지를 듬뿍, 명상의 시간



지혜와 영성

행복한 삶을 창조하는 지혜와 통찰



Google Play, App Store에서 '체인지TV'로 검색해 보세요.
옆의 QR 코드를 찍으시면 다운로드 페이지로 이동합니다.

(설치버전: Android 2.2 이상 / iOS 5.0 이상)

