

DO YOGA, BE YOGA

룰루레몬 20주년을 기념하다

캐나다를 대표하는 프리미엄 요가복 브랜드 '룰루레몬'이 올해로 론칭 20주년을 맞이해 지난 9월 8일 서울 세빛섬에서 기념행사를 개최했다. 룰루레몬을 대표하는 국내외 브랜드 앰버서더와 행사 참가자들이 함께 요가를 즐기고 축하했던 따뜻한 축제의 현장으로 가보자. 에디터 신미진 사진제공 룰루레몬



'Do Yoga, Be Yoga'를 주제로 진행된 룰루레몬 20주년 기념행사에는 약 500여 명의 요가인이 참석해 청명한 하늘 아래 함께 호흡하며 룰루레몬의 탄생을 축하했다. 이날 행사는 룰루레몬 청담 앰버서더 마이프리와 요가 강사 제이가 이끄는 '브로가 클래스', 룰루레몬 파르나스 앰버서더 디곤 트레이너 KJ가 이끄는 '인터벌 트레이닝 클래스', 룰루레몬 뉴욕 앰버서더인 리마 라바스의 '지바묵띠 요가 클래스'가 순차적으로 진행됐다.

이번 행사를 위해 한국에 내한한 지바묵띠 요가 강사이자 룰루레몬 뉴욕 앰버서더인 리마는 "서울은 아름다운 도시"라며 "룰루레몬 20주년을 기념해 서울에서 의미 있는 수업을 진행하게 되어 기쁘다"고 밝혔다. 참가자들은 아름다운 석양을 배경으로 라이브 음악에 맞추어 진행된 지바묵띠 요가로 이날의 파티를 마무리했다. 룰루레몬은 이번 행사에서 20주년 기념 매니페스토 스탬프 북 만들기, 컬러링 이벤트, 물타투, 헤어 스타일링 서비스 등으로 행사의 재미를 더했다.

'실천을 통해 더 나은 세상을 만든다'는 비전으로 1998년 캐나다 밴쿠버에서 탄생한 룰루레몬은 현재 12개국에서 400여 개의 스토어를 운영하고 있으며 더 많은 이의 '스웨틀라이프(The Sweatlife)'를 위해 다양한 커뮤니티를 지속적으로 지원하고 있다.



룰루레몬 뉴욕 앰버서더 리마 라바스를 만나다

룰루레몬 20주년 기념행사를 위해 첫 내한을 흔쾌히 결심한 리마 라바스. 리마는 지바목띠 요가 지도자이자 룰루레몬의 뉴욕 앰버서더로서 오랫동안 활동해오고 있다. 국내 요가 강사 비하와 함께 진행한 지바목띠 수업 '선셋 플로우'의 생생한 현장 이야기를 리마에게 직접 들어보자.

에디터 신미진 리포터 김선정 사진 윤선희

첫 한국 방문입니다. 한국에 대한 느낌이 어떤가요?

날씨가 참 좋습니다. 건조하기도 했고, 화창하기도 했고, 덥기도 했는데 그 모든 날씨가 완벽했어요. 고개를 들고 서울의 하늘을 참 많이 바라봤습니다. 이렇게 광활한 하늘은 만나기 쉽지 않거든요. 넓은 하늘이 한국 사람들의 태도에 담겨 있는 것 같다는 생각을 했습니다. 제가 만난 한국인들은 넓게 열려 있었거든요. 참 따뜻했고요. 3일이라는 짧은 시간 머물렀지만 참 좋은 추억을 만들었습니다. 꼭 다시 오고 싶어요.

지바목띠 요가는 어떤 요가인지 궁금합니다. 소개해주세요.

지바목띠 요가는 모든 살아 있는 것에 대한 자비, 연민을 깨닫는 것에 가장 큰 가치를 둔 요가입니다. 아사나 수련을 그 통로로 삼고 있죠. 지바목띠 요가에서는 특별히 다섯 가지를 강조하는데, 바로 박티(헌신), 아힘사(비폭력), 나다(소리), 디야나(명상), 샤스트라(경전)입니다. 아사나를 통해 나를 이해하고, 이 다섯 가지를 깨닫고, 궁극적으로 타인을 비롯한 세상 모든 것과 연결되는 것이 바로 지바목띠 요가가 추구하는 방향입니다. '연결의 수련'인 지바목띠는 나 자신과 세상에 대한 자비와 친절을 익히게 해줘요.

말씀하신 다섯 가지 각각을 자세히 설명해 주실 수 있나요?

먼저 박티는 깨어 있는 것, 현재에 머무는 것이라고 할 수 있어요. 내가 마주하고 있는 것을 깨어 알고 그것에 헌신하는 거죠. 둘째로 아힘사는 비폭력, 즉 그 누구에게도 무엇에도 상처주지 않는 것을 말합니다. 폭력적인 행동, 언어, 생각을 모두 조심해야 해요. 지바목띠에서 채식하는 것도 동물들을 해치지 않기 위함이에요. 셋째로 나다는 소리를 말해요. 상대의 소리를 듣는 것을 수련해서 궁극적으로는 자비와 연민의 마음을 품으려 합니다. 넷째로 디야나는 명상을 가리켜요. 우리의 분



주한 마음 깊은 곳에 자리한 본래의 고요함, 광활함의 씨앗과 연결되는 과정이죠. 마지막으로 샤스트라는 경전을 뜻하는 말로, 요가 철학을 공부하는 것을 말해요. <요가수트라>, <하타요가 프라디피카>, <바가바드기타> 등을 통해 앞서 간 분들의 이야기를 배우는 것이지, 동시에 나 자신에 대해 공부하는 것입니다. 결국 요가란 스스로의 삶의 수련이 되어야 하기 때문이죠.

어떤 계기로 지바목띠 요가를 시작하게 되셨나요?

지바목띠 요가의 공동 창시자이자 제 스승이기도 한 샤론 개넨은 목소리를 낼 수 없는 존재를 위해 목소리를 내기 위해 지바목띠 요가를 만들었다고 했어요. 그래서 지바목띠 요가를 하는 사람들은 인권이나 동물의 권리에 관심이 많죠. 물론 다 그런 이유로 지바목띠 요가를 시작하신 않지만요. 제 경우만 해도 그래요. 전 왜 요가를 시작했는지 잘 모르겠어요. (웃음) 요가를 하기 전에 마케팅 일을 7년간 했어요. 그때 누군가가 요가를 권했죠. 제 대답은 '절대 안 한다'는 것이었고요. 그러다 우연히 요가 수업에 참여하게 됐어요. 당시

저는 요가가 그저 매트 위를 조용히 굴러다니는 것쯤으로 생각했는데, 그 생각이 완전히 뒤집어졌습니다. 챌링 같은 건 조금 낯설었지만 분명 그 수업엔 강력한 무언가가 있었어요. 다양한 사람들, 에디터, 사업가, 학생들이 수련장 안으로 들어오면 그 껍데기를 벗고 새로운 사람으로 다시 태어나는 모습을 봤죠. 그 공간이 내 마음을 움직였고, 이후로 계속해서 요가를 수련했습니다.

앞서 지바목띠 요가에서의 채식의 의미에 대해 언급했습니다. 선생님도 채식주의자인가요?

물론이죠. 개인적으로 지바목띠 요가 창시자인 샤론과 테이빙이 내게 준 가장 큰 선물이 바로 채식주의자가 되게 한 것이라고 생각해요. 요가 수련자는 자신의 몸에 들어가는 음식물을 잘 가려야 합니다. 우리 몸은 프라나, 즉 생명력을 움직이는 일종의 성전이기 때문이죠. 죽은 동물을 몸 안에 머물게 하는 건 원하는 곳으로 생명력을 움직이는데 방해가 될 수밖에 없습니다. 제 경험으로 채식으로도 몸에 영양을 공급하기에 충분해요. 굳이 다른 생명을 해칠 이유가 없죠. 요가의 역사를 거



슬러 올라가 봐도 요기들은 언제나 모든 살아 있는 것을 보호하고자 했습니다. 제 주변엔 채소가 가득하고, 채식을 하지 않을 이유가 없어요.

세빛섬에서 진행한 비하 선생님과의 수업은 어땠나요?

사실 약간 긴장했어요. 한국에서 요가를 지도해본 적은 물론이거니와 방문을 해본 적도 없었고, 언어도 달랐고, 굉장히 큰 행사였니까요. 같은 지바묵띠 강사인 비하 선생님과 함께 가르치게 되어서 무척 기뻐했습니다. 전에 뉴욕에서 만난 적이 있거든요. 통역을 맡아준 케이트리 선생님도 지바묵띠 강사여서 더 좋았어요. 알다시피 요가 수업은 시퀀스가 정말 중요해요. 안전해야 하고, 체계적이어야 하고, 몸에 변화를 창조해야 하죠. 우리들의 배경이 모두 지바묵띠로 같았기 때문에 많이 고

민하고 토론할 필요가 없었어요. 함께 어떻게 지도해야 할지 알 수 있었거든요.

수업을 통해 500명이 넘는 한국 요가인을 만났어요.

500명을 지도한다는 건 완전히 새로운 일이었습니다. 뉴욕에서 저는 주로 40에서 70명을 지도해요. 그중 80퍼센트는 제가 이름까지 파악한 사람들이고요. 종종 이름을 부르며 넓은 수련장 안에서 학생들과 연결되곤 하죠. 그런데 이곳에선 그럴 수가 없어서 걱정이었어요. 학생들과 연결될 방법을 찾다가 내가 아는 두어 개의 한국어 단어를 사용했었어요. 나름대로 유용했습니다.(웃음)

긴장은 잘 풀렸나요? 수업이 무척 따뜻했다고 전해 들었어요.

네. 집에 있는 듯 편안하게 느껴졌어요. 일단

모든 준비가 잘 되어 있었고, 그다음으로 학생들의 존중과 참여, 즐거움이 있었기 때문입니다. 물구나무서기를 수련할 땐 학생들이 무대 가까이로 와서 집중하고 살펴보다가요. 그들과 연결됨을 느낄 수 있었어요. 때로 어떤 수업은 꼭 '관광 요가'처럼 느껴지기도 해요. 학생들이 수련장엔 왔지만 집중하지 않는 수업이 그렇죠. 강사 홀로 그 많은 사람을 현재에 머무르게 하는 건 여간 힘든 일이 아닙니다. 어제는 그런 게 전혀 없었어요. 그야말로 서로 연결되어 완전히 현재에 몰입했죠.

해가 지는 것도 몰랐다고요.

네. 수업을 마치고 일몰 모습을 밝히는 질문을 들었을 때에야 그때 해가 진 걸 알았어요. 실은 조명으로 신비로움이 만들어진 건 줄 알았거든요. 그리고 보니 수업이 진행된 시간이 정말 끝내줬던 것 같습니다. 빛 가운데서도

수련했고, 어둠 안에서도 수련했잖아요. 요가에서도 일출과 일몰 때를 가장 신비로운 때라고 하죠. 변화의 순간이 그야말로 찰나이기 때문일 거예요. 그 찰나에 뭔가 마법 같은 일이 일어날 것만 같잖아요. 그날의 마법은 바로 무대에 선 두 사람의 강사와, 마주한 500여 명의 학생들이 온전히 반응하고 연결됐다는 것이었습니다.

서울과 뉴욕처럼 대도시에서 사는 사람들이 요가를 통해 얻을 수 있는 것은 무엇일까요?

대도시 사람들은 정말 바빠요. 아니, 꼭 대도시에서 살지 않아도 마음이 바쁜 경우가 허다합니다. 마음이란 게 그런 거니까요. 요가는 우리에게 '우리가 바쁘다는 사실'을 알려줘요. 그래서 바쁨 속에 묻히지 않고 깨어 있게 도와줍니다. 아무 소리도 듣지 못하고, 냄새도 맛도 느끼지 못한 상태로 자신만의 세계에 빠진 몽유병 환자를 깨워 현재에 머무르게 하는 것과 같죠. 요가는 당신의 바쁨을 잠재우는 동시에 현재에 온전히 머무르게 해줍니다.

한국의 <요가저널> 독자들에게 전하고 싶은 이야기가 있나요?

요가를 수련할 때 아사나만 해야 한다고 생각하지 않았으면 좋겠어요. 챌링, 명상, 호흡무엇이든 자신에게 맞는 영적인 방법을 택하면 됩니다. 호흡으로 수련하기로 했다면 호흡을 통해 당신의 영혼과 잠재력을 깨우세요. 이때 중요한 건 수련 시간을 정하는 것입니다. 물론 시간을 따로 내어 정하는 건 힘든 일이에요. 우린 바쁘니까요. 하지만 바쁘니까 꼭 해야 합니다. 저는 개인적으로 열정적으로 아사나를 수련하지만 명상은 그게 쉽지 않아요. 스스로 이 점을 인식하고 있기 때문에 전 시간을 내서 매일 명상을 하려고 노력합니다. 한 시간, 30분씩 시간을 낼 필요 없어요. 중요한 건 꾸준함이니까요. 5분이라도 매일 같은 시간에 수련하세요. 일요일에만 수련할 거라면 매주 일요일마다 수련하고요.

마지막으로 룰루레몬 앰버서더로서 한마디 해주세요.

이번 룰루레몬 행사의 주제는 'Do Yoga, Be Yoga'였습니다. '두 요가는 노력을 말하고, '비 요가는 자신만의 흐름을 찾는 것을 말하죠. 혹시 이 둘을 이루지 못할까 걱정된다면, 그러지 말길 바랍니다. 꾸준히 수련하고 있다면 결국 그곳으로 가게 될 테니까요. 요가에서 중요한 건 완성이 아니라 그곳으로 향해 가는 과정입니다. 목표보다 수련에 가치를 두세요. 목표를 버리라는 뜻은 아닙니다. 목표를 가지되, 과정이 그곳으로 당신을 데려다줄 거라는 사실을 믿으세요. 우리에게 주어진 건 현재뿐이니까요. 🌸

