

# 醫療體操考察

— 東醫寶鑑을 中心으로 —

申 光 均

## I

洪範九疇中 人間의 五福으로 「첫째, 壽. 둘째, 富. 셋째, 康寧, 네째, 攸好德, 다섯째, 考終命」<sup>1)</sup>을 들고 있다. 幸福의 첫째가 壽 이듯이 옛부터 사람들은 不老長生の 秘訣을 알려고 努力하였고, 無病長壽하기를 누구나 願하였다. 그리하여 「老子·莊子思想을 研究하는 道家에서 老·莊思想外에 民俗信仰과 神仙思想을 主軸으로 하는 道教가 發生하였고」<sup>2)</sup> 不老長生の 秘法이 具體化되기 始作하였다. 이러한 思想을 集大成한 抱朴子<sup>3)</sup>는 無病長壽의 方法으로 大道를 攬得하고 衆術을 널리 알아야 한다고 하였다. 衆術로서,

「첫째, 玄女·素女의 術을 알고 있는 사람은 房中術 만이 神仙이 되는 秘訣이며,

둘째, 吐故納新의 道에 밝은 사람은 呼吸法만이 長生の 法이라 하며,

셋째, 屈伸의 法을 아는 사람은 導引(體操)만이 不老의 術이라 말하며,

네째, 草根木皮의 處方을 아는 사람은 藥만이 不死의 秘訣이라 한다.」<sup>4)</sup>

以上 네 가지 法中 한 方法만을 遂行하여서 不老長生 한다는 것은 半身不隨의인 方法이라 하

1) 車相轄 譯, 書經. 明文堂. 1974, p. 192.

2) 金學主 譯, 老子, 明文堂. 1977, pp. 53~56.

3) 抱朴子, 姓名은 葛洪, 字는 稚川, 號는 抱朴子(284~363).

內容은 道教에 바탕을 둔 內篇이 20卷, 儒教에 바탕을 둔 外篇이 50卷 있음.

4) 上揭書, 抱朴子, 第六卷 微旨, 大洋書齋. 1972, p. 421.

知玄素之術者, 則曰, 唯房中之術, 可以度世矣.

明吐納之道者, 則曰, 唯行氣, 可以延年矣.

知屈伸之法者, 則曰, 唯導引, 可以難老矣.

知草木之方者, 則曰, 唯藥餌, 可以無窮矣.

여 네 가지 法을 끌고루 實踐하도록 하였다. 이는 李滉(1501~1570)의 親筆手蹟인 活人心方<sup>5)</sup>에도 잘 나타나 있으며, 世宗時의 鄕藥集成과 醫方類聚等 醫書의 未備를 補完하여 集大成한 東醫寶鑑에도 胎息法, 導引法等이 記述되어 있다. 이 分野의 先驗研究는 羅<sup>6)</sup>와 李<sup>7)</sup>의 研究가 있다. 本研究의 目的은 위의 네가지 方法中 活人心方과 東醫寶鑑에 記述된 體育과 直接關聯이 있는 導引法과 呼吸法의 動作 및 方法을 考察하여, 鍼灸學의 理論에 根據를 둔 一聯의 健康體操를 作成하는 데 있다.

## II

### 1. 導 引 法

「밤중에 일어나서 항상 이를 아홉 번 마주치고 침을 아홉 번 삼키며, 中指로서 코의 左右를 熱이 나도록 문지르면 肺를 潤하게 한다. 오른 손으로 왼쪽 귀를 머리 위로 들여서 二七번 문지르고 당기며 왼손으로 머리를 들여서 오른 쪽 귀를 문지르고 당기기를 二七番 한다. 또 손바닥을 摩擦, 熱이 나게 하여 두 눈을 二十番 막고 이마와 髮際를 二七番 문지르면 얼굴에 光澤이 생기며, 손으로 귀를 많이 문지르면 壽命을 延長하고 陽氣를 도우며, 귀먹는 것을 豫防한다.」<sup>8)</sup> 이는 養生書에 나오는 導引法을 引用한 것으로 주된 特徵은 이를 마주치고 침을 삼키고 또 손을 비벼서 熱을 낸 다음 눈과 이마를 문지르고 코와 귀를 摩擦한 것이라 하겠다. 손에는 末梢神經이 分布되어 있어 感覺이 銳敏하며 손바닥에서 神秘한 放射線—구루비치線, 또는 細胞分裂誘起線<sup>9)</sup>이 放出되기 때문에 觸手療法으로 效果가 있으며, 最近鍼術理論<sup>10)</sup>으로는 人體의

5) 李家源, 活人心方解題(癸丑年, 退溪學研究院)에 依하면 活人心方은 明太祖 朱元璋의 第十六子인 朱權이 지은 道家者流의 醫書임. 自號是涵 虛子, 臞仙, 玄洲道人이라 함. 內容은 醫, 仙二家의 淵源과 藥方文, 養生之法 등으로 되어 있음.

6) 羅絢成, 退溪室內 醫療體操(活人心)에 對한 研究. 流州回甲記念論文集. 1976, p. 60.

7) 李熙大, 退溪 先生의 手蹟 [活人心方], 退溪學報 4輯. 1974, p. 184.

8) 許 浚, 東醫寶鑑, 南山堂. 1975, p. 8.

養生書曰, 夜臥覺常叩齒 九通 嚙九過, 以手 按鼻之左右上下 數十過 又曰 每朝 早起 嗽齒 漸津口滿之 縮鼻閉氣以右手從頭上引 左耳二七復. 以左手從頭上引 右耳 二七令耳聰延年. 又曰 熱摩手心兩眼 每二七遍使入眼目. 自然無障醫. 明目. 修天庭 髮際二七遍令面上 自然光澤. 又 中指於 鼻梁兩邊指 二三十遍令 表裏俱熱, 所謂 灌漑中岳 以閉於肺. 以手摩耳輪 不拘遍數. 所謂修其城郭. 以補腎氣以 防聾瘵也.

9) 櫻尾太郎, 西式健康法, 杏林出版社. 1977, p. 198.

10) 柳泰佑, 高麗手指針과 十四氣脈論, 陰陽脈診出版社. 1978, p. 52.



4. 本 文 集

게 쥐고 深呼吸하여 한참동안 閉氣를 하면 心火가 丹田에 내려 간다. 머리를 구부리고 두 어깨를 三十六番 흔들면서 心火가 丹田에서 腦로 올라간다는 想念을 한다. 그때 다시 深呼吸하여 두 다리를 쭉 펴고 손을 마주 잡아 손바닥이 위로 向하게 屈伸을 三~九次 實施한다. 머리를 굴리며, 발바닥을 十三番 끌어당겼다, 폼다 한 後 발을 모아 端坐하고 잇몸을 三十六番 혀로



左右 手頭 天柱 各 二十四

仰面屈伸三十六 九字屈伸 雙手擊天柱二十四

以兩手相握 十二拜禮

兩手相握當河漢阿又十次天柱 廣各九次

兩手摩背堂三十六 以數多更妙

左右舌置上脣三十六漱三十六分作 三口起脚伸之 數步有陽行矣

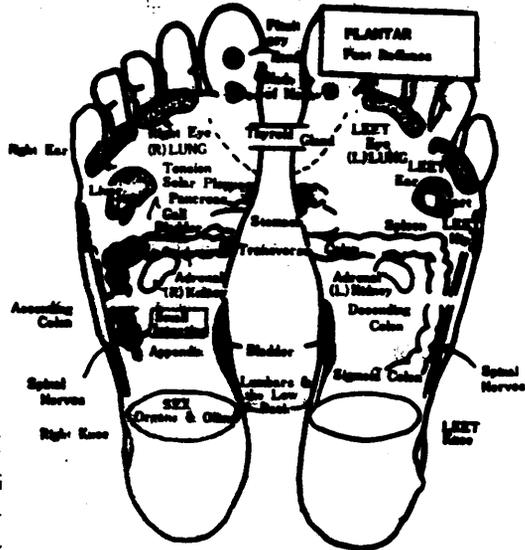
左右手摩脚堂三十六

<圖 3>導引動作

摩擦하여 침을 삼복에 나누어 삼키는 動作을 삼복하여 九番 삼킨다. 삼킨 침은 體内に 흘러 내려가 모든 脈을 고르게 한다. 또 어깨를 자주 젖혀 몸을 바로잡고 양 허리를 二十四番 摩擦하면 全身이 뜨겁게 느껴질 것이다. (恒常 丹田에 心火가 내려갔다가 脊椎를 통하여 위로 올라온다는 想念을 갖되 숨을 멈추고 實施한다.) 이 法을 쓰면 邪魔가 들지 않고 夢寐가 便하며 寒暑가 참노하지 못하고 疾病이 가까이 하지 못한다.<sup>17)</sup> 特히 活人心方에는 위의 導引中 몇가지 重要한 動作이 圖3과 같이 나타나 있다.

이는 羅仙의 導引法을 引用한 것으로서 部位別로는 手, 口, 頭, 頸, 肩, 腰, 腕, 脚의 身體 各部位가 現代體操와 같이 골고루 包含되었으며, 方法은 坐式으로서 精神을 集中시킨 다음 叩齒, 漱津하여 齒根 鍛鍊과 唾液分泌를 刺戟하여 胃腸活動의 強化를 꾀했으며, 各部位의 按摩 및 屈伸으로 血行促進과 關節의 可動性을 높여준 것을 들 수 있다. 또한 深呼吸(丹田呼吸)을 動作中間 中間에서 行하였다는 것이 特記할 만하다.

圖解는 人體의 弱點이 많은 허리 部分을 重點의 點으로 按摩하였으며, 발바닥을 刺戟한 點이 特異하다. 이상의 動作을 鍼灸理論으로 살펴보면 後頭部에는 督脈經의 風府, 亞門, 腦戶, 膀胱經의 天柱, 胆經의 腕骨, 風池, 三焦經의 天關等의 經穴과 허리 部分에는 命門, 腎俞, 志堂, 京門, 帶脈等 腰痛 治療에 많이 利用되는 主要經穴이 있어 이들을 刺戟하여 機能을 強化시켜 疾病豫防을 한 點이라 하겠다. 또한 발바닥에는 救急穴인 腎經의 湧泉<sup>18)</sup> 穴이 있으며, 圖4<sup>19)</sup>와 같은 反應點이 있어 서로 按摩한다는 것은 經穴刺戟이라는 點에서 좋은 健康法이라 하겠다. 以上과 같은 一般的인 導引法外에 人體의 重要 內臟器官의 強化方法이 다음과 같이 記述되어 있다.



〈圖 4〉 발바닥의 반사작용 부위

1) 心臟導引法

「두 손으로 주먹을 쥐어 힘을 주고 주먹을 아래 위로 交叉시켜 가슴 밑에 左右로 往來시키

17) 許 浚, 前掲書, p.8  
 羅仙有歌曰 閉目冥心坐 握固靜思神 叩齒三十六 兩手抱崑崙 左右 鳴天鼓二十四度聞. 微擺撼天柱 赤龍攪水渾 漱津三十六 神水滿口勿一口分三嚥 龍行虎自奔 閉氣搓手熱背摩後精門 盡比一口氣 想火燒臍輪 左右繞髓轉(俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透 雙關入腦戶鼻引清氣閉小頃間) 兩脚放舒 伸叉手雙虛托低頭 攀足頰以候逆手上 再漱吞津如此三度畢 神水九次吞嚥下 泊泊響百脈自調 勻河車 搬運訖 發火遍燒身邪摩 不敢近 夢寐不能香寒暑不能入病不能.

18) 崔容察, 李秀鎬, 前掲書. pp.424~457.

19) J.V Cerney, Acupuncture Without Needles, Parker Co, p.37.

되 한 짧은 한 주먹이 위로 가도록 하는 데 各各 六回씩 한다. 또 正坐하여 한 손으로 팔 위를 어루만지고, 한 손은 밑으로 向해서 空中으로 무거운 돌을 던지는 것처럼 하고, 또 두 손을 相叉하고 발로 兩쪽 손바닥을 五~六回 밟으면 心胸間의 風邪諸疾이 除해진다. 閉氣하기를 오래 한 뒤에 눈을 감고 세 번 津液을 마시며, 세 번 이를 마주친다.]<sup>20)</sup>

2) 脾臟導引法

「大坐하여 一腳은 펴고 一腳은 屈한 뒤에 兩手를 뒤로 向하고 뒤에서 이끌어 당기기를 三~五番하고 다시 꿰어 앉아 兩手를 땅에 짚고 左右로 호랑이 이와 같이 몸을 三~五番 돌이키면 脾臟의 積聚, 風邪, 喜食을 除去한다.]<sup>21)</sup>

3) 肺臟導引法

「正坐해서 두 손을 땅에 짚고 몸을 오므려서 脊椎를 굽히고 머리를 上向하여 다섯번 들면 肺의 風邪와 積勞를 除去한다. 또한 주먹을 돌려서 脊椎위의 左右를 三~五番 두드리면 胸臆間의 風毒을 除한다. 다시 閉氣를 오랫동안 한뒤에 눈을 감고 津液을 마시며 이를 세번 마주친다.]<sup>22)</sup>

4) 腎臟導引法

「正坐하여 두 손으로 귀의 左右를 쓰다듬어 옆구리까지 三~五番 하며 또 두 손은 가슴에 붙였다, 떼었다 하면서 몸뚱이를 三~五番 하고 또 발을 前後로 들어서 左名로 들고 놓아서 運動하면 腰, 腎, 膀胱間의 風邪와 積聚를 除去한다. 入寢時 침상에 앉아서 발을 드리우고 옷을 벗고 閉氣하며 혀를 입천정에 대고 눈은 천정을 보며 肛門을 오므리며 손으로써 腎俞穴을 摩擦하기를 各各 百二十回하고 이를 마주치고 눕는다, 腎元의 虛冷과 小便의 滑數를 專治한다.]<sup>23)</sup>

5) 膽囊導引法

平坐하여 두 발바닥을 합하고 머리를 위로 젖히며 두 손으로 다리를 당겨 일으켜서 三~五次

20) 許 淡, 前掲書, p. 123.

可正坐以 兩手作擗用力 左右互相築各六度. 又可正坐以一手按腕上 一手何下 拓空如重石. 又以兩手相叉以脚踏手中 各五六度. 能去心胸間風邪諸疾閉氣爲之良. 又 閉目 三嚙三叩齒而已.

21) 上掲書, p. 125.

可大坐伸一腳 屈一腳以兩手向後反製 各三五度, 亦可跪坐以兩手拒地回顧用力虎視 各三五度 能去脾臟積聚風邪喜食.

22) 上掲書, p. 128.

可正坐以兩手 據地縮身 脊向上五擗 去肺家風邪積勞 亦可反擗掄脊上 左右各三五度 此法 去胸臆間 風毒閉氣爲之良久. 閉目嚙液三叩齒爲止.

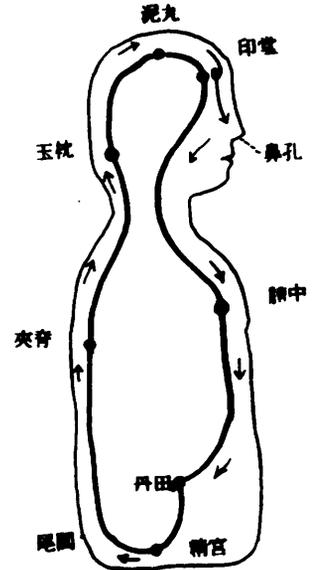
23) 上掲書, p. 132.

可正坐以兩手從耳 左右引脇三五度. 亦可手滑腎扼射左右同緩身三五度. 亦可以足 前後 踰左右各千數度. 能去腰腎膀胱間風邪積聚. 臨臥時坐於床垂足解衣. 閉氣舌柱上腭目示頂仍. 提縮穀道 以手摩擦兩腎俞穴各一百二十次 以多爲妙. 畢叩齒臥 專治腎元虛冷小便滑.

움직이고 두 다리를 뻗고 앉아서 두 손을 땅에 버티면서 몸을 들고 腰脊을 三~五次 움직이면 膽의 風毒과 邪氣를 除去한다.]<sup>24)</sup>

## 2. 呼吸法

無病長壽를 爲한 來術中 呼吸法의 比重이 커서 導引中에 반드시 深呼吸를 實施하였다. 呼吸法에 對하여서 抱朴子는「처음으로 行氣의 術을 배우는 사람은 코로 氣를 빨아 들인 다음, 막고 마음 속으로 數를 센다. 百二十까지 세고 비로소 입으로 氣를 뿜어낸다. 뿜어낼 때나 빨아들일 때는 모두 自己의 귀에 氣가 出入하는 소리가 들리지 않도록 해야 한다. 언제나 들어오는 편이 많고 나가는 편이 적게 해야 한다. 가벼운 새의 깃을 콧구멍 위에 붙여 놓고 氣를 내쉬어도 것이 움직이지 않을 程度로 가능할 것. 점점 익숙해지면 마음 속으로 세는 數를 더한다. 오래 오 래 계속하면 千까지 세게 된다. 千이 되면 늙은이도 하루하루 젊어진다. 胎息의 要領을 깨달으면 코나 입을 使用하지 않고도 呼吸할 수 있다. 어린애가 胎中에 있을 때처럼 呼吸하게 되면 行氣는 이것으로 完成이다.」<sup>25)</sup>라고 하였으며, 東醫寶鑑에는 調息法을 배울때에 기운이 배꼽으로 出入한다는 것을 想像하여 至極히 細密하게 調停한 然後에 口鼻로서 숨을 쉬지 말고 배꼽으로 胞胎中에 있을 때와 같이 呼吸하는 것이다. 그러므로 胎息의 숨을 쉴때에 처음에 氣를 한입 가득히 들이 마시고 배꼽으로 숨을 쉬면서 數를 八十一에서 百二十까지 해아리기를 練習하고 다시 숨을 밖으로 내쉬되 소리와 氣運이 없이 하여 아주 가늘고 부드러운 털을 코끝에 붙이 놓아도 움직이지 않을 程度로 呼吸한다.



〈圖 5〉 小周天

이렇게 하여 오래 練習하여 千까지 해아리게 되면 老者가 還少해지는 것이다.]<sup>26)</sup>라고 記錄되어 있다.

上記 呼吸法의 主된 特徵은 한 번 吸息하여 숨을 오래 멈추는 練習을 하여 心肺의 機能向上을 꾀하였고, 숨을 참는 동안 氣가 배꼽으로 出入한다는 想念을 갖고 胎中の 胎兒처럼

24) 上揭書, p.134.

可平坐合兩脚掌仰頭 以兩手挽脚腕起搖動爲之三五四度。亦可大坐以兩手拓地 舉身 勞 腰脊三五度能去 膽家風毒邪氣。

25) 前揭書, 抱朴子 釋滯, p.454.

初學行炁 鼻中引炁而閉之, 陰以心數, 至 一百二十, 乃以口微吐之及引之, 皆不欲令已。耳聞其炁出入之聲, 常令入多出少, 以鴻毛著口鼻之上, 吐炁而鴻毛 不動爲候也, 漸習轉增 其心數, 久久可以至千, 至千則 老子更少, 日還一日矣, 得胎息者能以鼻口呼吸 如在胞胎之中, 則道成矣。

26) 許 淡, 前揭書, p.28.

初學調息, 須想其氣出從 臍減調得, 極細然後 不用口鼻, 但以臍呼吸如在胞胎中, 故曰胎息初閉氣一口, 以臍呼吸數之, 至八十一或一百二十乃, 以口吐氣出之當令極細, 以鴻毛 着于口鼻之上, 吐氣而鴻毛 不動爲度, 漸習 數之久, 可至千則老者更少日還一日矣。

呼吸하는 法을 修練한 點이다. 即「吸息, 止息(運氣) 呼息, 殘氣(蓄氣)의 丹田呼吸을 하였고, 運氣할 때는 圖五와 같이 氣가 人體를 周回한다는 想念을 갖고 行하였다.」<sup>27)</sup>

氣가 丹田에 모였을 때는 超人間的인 莫強한 힘이 생겨 武術이나 疾病治療에 많이 利用되고 있으나 丹田呼吸에 있어 氣의 移動은 科學的인 方法으로의 解決은 未知이나 앞으로 繼續研究하여야 할 課題라고 生覺한다.

### 3. 八段錦 및 요가比較

中國에서 防老保健體操<sup>28)</sup>로 行하여온 八段錦을 살펴보면,

第一段 乾沐浴：手, 臂, 頭, 眼, 胸, 腿, 膝의 部分을 摩擦하여 血液循環促進 및 關節의 可動性を 높여 줌.

第二段 鳴天鼓；活人心方의 方法과 同一하나 귀속에 손가락을 插入하였다가 拔開하는 方法이 追加됨.

第三段 旋眼睛：端坐, 凝神後 兩眼을 左右로 五~六次 돌리는 眼 運動.

第四段 叩齒：東醫寶鑑과 同一.

第五段 鼓漱： 〃

第六段 搓腰眼：허리 摩擦로 三十幾次.

第七段 揉腹：腹部 摩擦, 三十幾次.

第八段 搓脚心：발바닥 摩擦.

以上の 8가지 動作으로서 이를 行할 때는 精神을 集中시키고, 意守肚臍하여 深長呼吸을 實施한 點은 活人心方이나 동의보감의 導引法과 類似하다. 다음 요가 行法의 八段階인 요가支則中<sup>29)</sup> ① 禁戒 ② 勸戒 ③ 制感 ④ 執持 ⑤ 靜慮 ⑥ 三昧 ⑦ 坐法 ⑧ 調息이 있는데 坐法(體操)과 調息呼吸을 다른 精神修養의 支則과 같이 重要視하고 있는데 方法은 前述한 것과 大同小異하다.

以上을 綜合하여 볼 때 先人들은 疾病豫防과 健康增進을 爲하여 身體의 各部를 按摩, 摩擦, 屈伸等의 方法을 使用하였으며, 呼吸 또한 導引과 똑같이 重要視하였다. 現在 各級學校에서 實施하고 있는 體操의 前이나 後에 併行하여 本 健康體操를 하고, 特히 老人이나 病弱者가 場所에 拘碍됨이 實施한다면 健康에 많은 效果가 있을 것으로 본다.

27) 池龍彦, 丹田呼吸秘典, 成一文化社. 1976, p. 24.

28) 江靈珠·張和, 防老保健練功秘訣, 華聯出版社. 中華民國 65年. pp. 1~23.

八段錦은 中國固有의 一種의 古代健身體操로서 8가지의 動作으로 나누어져 있음. 12世紀前부터 行하여졌으며, 大體로 坐式八段錦과 宋代의 岳飛와 梁世昌에 依하여 傳하여지는 站式八段錦으로 나누어지는데 本稿는 坐式이다.

29) 鄭泰赫, 요가의 原理와 修行法, 法文社. 1971, p. 173.

II

위의 實施한 方法을 基礎로 하여 다음과 같이 一聯의 健康體操를 作成하고자 한다.

健康體操

部 位	圖 解	解 說	備 考
叩 齒(三十六番), 漱 津(三嚥) 丹田呼吸(5回)			正 坐 意守丹田
1. 손	省 略	○손바닥 마찰 ○손등 마찰 ○中手骨 指壓 ○손가락 관절 풀기 ○손가락 指壓 ○주먹 쥐었다 펴기 ○손목 돌리기 ○손가락 젓히기	各 三十六回 正 坐
2. 얼굴		○눈 주위 지압 ○耳輪摩擦 ○鳴天鼓 ○耳道 刺戟 鼻唇口 및 人中摩擦 ○얼굴 全體 摩擦	平 坐 各三十六
叩 齒(三十六), 漱 津(三嚥), 丹田呼吸(五回)			正 坐 意守丹田
3. 목		○甲狀線部位指壓 ○목위부분지압 ○목, 左右, 前後 돌리기	〃
4. 어깨		○팔굽혀 펴 위 앞 크게 흔들기 ○上腕指壓 ○손깍지끼고 (手相交) 위, 앞, 옆, 뒤로 屈伸	大 坐 各三十六
叩 齒(三十六), 漱 津(三嚥), 丹田呼吸(五回)			正 坐 意守丹田
5. 가슴·옆구리		○양팔들어 가슴위로 젓히기 ○양손 옆구리 마찰 ○손등으로 허리부위 두들리기 ○무릎꿇고 팔짱고 엎드려 脊椎屈伸 및 몸통 左右 돌리기.	平 坐 各三十六 跪 坐
6. 허리·등		○양손으로 발목 잡고 당기며 굽혀 펴기 ○무릎꿇고 몸위로 젓히기 ○허리 돌리기 ○등부위 按摩	〃
叩 齒(三十六), 漱 津(三嚥), 丹田呼吸(五回)			正 坐
7. 다리		○大腿에서 下腿까지 經絡指壓 ○崑崙指壓	平 坐 各三十六
8. 발		○발바닥 摩擦 ○발목 돌리기 ○발가락 지압 ○中足骨指壓 ○발가락 전체 젓히고 오므리기.	〃
叩 齒(三十六), 漱 津(三嚥), 丹田呼吸(10回)			正 坐 意守丹田

—Summary—

## A Study of Medical Gymnastics and its Relation to Dong Eui Bo Gam

*Shin Kwang-kyun*

This study refers to the motion and method of medical gymnastics which our ancestors practiced as a way of disease prevention or health promotion in order that gymnastics based on the theory of acupuncture can be worked out. As a result of study of the gymnastics written in Hwal In Sim Bang and Dong Eui Bo Gam, a series of gymnastics was designed as follows.

1. After making upper and lower teeth hit each other 36 times, swallow saliva and breathe deeply.
2. Rub your hand together briskly. (palms and fingers) Bend the finger palmarly at the first joint till it is parallel with the third phalanx. Grasp each finger, twirl them vigorously as you squeeze.
3. Grasp the ear lobes and pull downwardly. Now bend the ear forward with third finger, and with the tip of the index finger tap the cartilage.
4. Gently apply pressure on the thyroid gland (below the adam's apple) between thumb and index finger.

Place your thumb in the hollow at the base of your skull, press there deeply.

5. Tap vigorously each shoulder and each arm, and then stretch arms forward and upward.
6. Curl fingertips up under right rib cage for contact one, make contact two in solar plexus.

Massage and tap muscles of the back, and grasp ankle with the hand, and then stretch.

7. Pinch the Achilles tendon.

As with the hand, bend each toe downward and upward rapidly.

Manipulate toes up and down, then slap bottoms of feet for more effective stimulation.