

마음의 틀 없이 되는 호흡

남 소 연 · 단학선원 홍보부

지난 호에 단전호흡이 무엇이고, 단전호흡을 제대로 하려면 어떻게 해야 하는지에 대해서 이야기했다.

오늘 중요한 이야기를 한가지 하고자 한다. 사실상 단전호흡은 이리이러한 방법으로 해야 한다는 생각을 하면 오히려 잘 안된다. 무엇을 해야겠다는 생각조차 버리고 몸과 마음을 편안하게 했을 때 그때 비로소 단전호흡이 되어지는 것이다. 단전호흡은 원래 “저절로” 되어지는 호흡이다.

그래서 아기는 단전호흡을 잘 하는 것이다. 아기는 아무런 생각이 없다. 무엇이 옳고 무엇이 틀리다는 개념이 없다. 아기는 누구를 의식하지도 않는다. 아기는 감정에 빠지지 않는다. 아기들은 틀이 없다. 걱정도 잡념도 없이 아기들은 깊게 숨을 쉬고 내뿜는다. 그래서 아기들은 생명력이 넘친다.

반면 어른이 되면서 관념을 갖게 된다. 살아가면서 좋고 싫은 것이 생긴다. 옳고 그른 것이 구별된다. 그런 분별심에 따라 감정이 생겨 기쁘기도 하고, 슬프기도 하고, 화가 나기도 한다. 감정에 따라 살아가는 것이다. 그리고 웬지 불안하다. 불안하니까 내것을 챙겨야 하고,

무엇인가 잘해야 하고, 많이 가져야 하고 빨리 가야 한다. 그러한 강박관념이 스트레스가 된다. 그리고 스트레스는 마음 뿐만 아니라 몸까지 경직되게 만들고 경직된 몸 상태에서 우리의 호흡은 불규칙하고 얇다.

욕심이 생길 때 옳은 숨을 쉴 수가 없다. 뭔가 잘해보려고 애를 쓰면 오히려 편안하게 숨을 쉴 수가 없다. 욕심을 버려라, 자기를 버리라는 말들을 하는데 우리는 “버린다”는 것이 과연 무엇인지 생활 속에서 체험한 적이 얼마나 있는가?

그러한 우리들에게 단학수련은 숨을 통해 비우는 것이 무엇인지 감각으로 터득하게 해준다. 그리고 우리는 비우는 연습을 하면서 자기 내면에 얼마나 많은 것이 집착으로 쌓여 있는지 알게 된다. 우리가 숨을 토해내야 새롭게 우주의 맑은 기운을 받아들일 수 있듯이 집착을 떨구고 나면 우리 내면에 원래의 완전한 본성이 있음을 발견하게 된다.

그것이 깨달음이다. 숨과 마찬가지로 무엇을 배우고 무엇을 갖다 부치는 것이 아니라 마음을 편히 하여 내가 쥐고 있는 것을 놓아두어 보는 것은 하나의 큰 배움이다.

“제대로 숨쉬려거든 지금 당신이 가진 모든 것을 놓아둔다. 당신이 지금 갖고 있는 잡념도, 감정도, 생각도 다 그대로 놓아둔다. 없애려고 애쓰지도 말고 떠올리려고 애쓰지도 말고 한 쪽에 그대로 놓아둔다.”

생각을 한쪽에 놓아두는 것이 어려운 사람이라면 한 번 이런 방법을 사용해보자. 눈을 감고 맑은 허공, 맑은 하늘과 구름을 생각해보자. 생각이 안 되면 허공, 허공, 허공이라고 불러본다. 하늘이라고 해도 좋고 천지의 맑은 기운이라고 해도 좋다.

한 번 내쉴 때 내 몸과 마음 안의 찌꺼기가 다 나가고 들이마실 때 우주의 맑은 기운이 들어온다고 생각하는 것이다. 지금 단전으로 호흡이 안된다면 가슴으로 숨을 쉬어도 좋고 목으로 쉬어도 좋다. 그냥 내가 하는 호흡에 신경 쓰지 말고 내 생각을 멈추고 허공만을 생각한다. 허공 하면서 나의 머리를 쉬게 하고 나의 가슴을 쉬게 하는 것이다.

“내가 호흡하는 이 숨은 이제 나의 숨이 아니다. 그것은 우주의 숨이며 생명의 숨이다.”

그렇지만 우리가 살다보면

자연스러운 호흡이 되는 것이 아니라 가슴이 답답하고 맥박이 빨라지는 경험을 가끔 하게 된다. 이것은 근본적으로 우리 몸의 경락 중에서 턱에서부터 가랑이까지 몸의 정 중앙선을 따라 형성된 임맥(任脈)이 막히기 때문에 나타나는 현상이다.

우리 인체에는 에너지가 모이는 발인 단점이 7개가 있는데 가슴 정중앙에 중단점이 있다. 중단점은 사람의 마음 상태에 따라 아주 민감하게 반응을 하는 곳이다. 마음이 편하고 즐거우면 중단점의 기능이 원활하여 임맥으로 에너지가 순조롭게 흐른다. 우리가 자신이나 타인에 대해 순수한 사랑을 느끼거나 무언가 기쁘고 좋은 일을 생각할 때에는 중단점에 충분한 에너지가 보이고 임맥으로 기운이 흘러 가슴이 벅차 오르는 것을 느끼게 된다.

그러나 피해의식, 이기심, 자만심 등의 내면적인 장애로 인해 시기심, 질투심, 분노 등의 나쁜 감정에 쌓이면 중단점이 위축되고 에너지 조절 기능을 상실하게 되어 인체의 에너지 순환이 정체되며 특히 임맥으로 에너지가 흐르지 않게 되어 막히게 된다.

오늘은 그런 자연스러운 호흡을 하기 위해 우리의 가슴을 편안하게 하는 수련을 해보자.

<수련> 중단점을 살리는 수련

막힌 임맥을 풀려면 일단 지



금 당신의 마음이 어떤지 본다. 혹시 화가 나지는 않는가? 허전하지 않는가? 스트레스 때문에 답답하지는 않는가?

가슴을 양손으로 두드려주고 쓸어 주면서 실제로 가슴의 감각을 느끼는데 집중하다 보면 가슴에서 막힌 기운이 돌고 감정이 차분해진다.

일단 가슴으로 큰 숨을 들이마시고 내쉴다. 가슴을 활짝 펴면서 해주는 것이 좋다. 그 다음 신나는 음악에 맞추어 가슴 전체를 골고루 3분간 두드리고 쓸어준다.(노래를 크게 불러 보거나, 소리를 크게 질러 보는 것도 좋다) 그 다음 손끝으로 가슴 중앙뼈(임맥이

위치해 있는 곳)를 따라 위 아래로 2분간 꼭꼭 눌러준다. 통증이 느껴지는 사람은 임맥이 많이 막혀 있다고 생각하며 꾸준히 눌러준다.

이번에는 마음 안의 밝은 자기를 표현할 만한 음악 하나를 선택해서 들어본다. 그리고 가슴에 의식을 집중하고 “가슴, 가슴, 가슴...”을 계속 불러 준다. 누군가가 자신의 이름을 부르면 그에게 관심을 보인다. 그러나 오랫동안 사이가 좋지 않았거나 한 번도 이름을 불러 주지 않다가 이름을 불렀을 때는 한 번에 대답을 듣기는 무척 힘들다. 냉대받은 만큼 간절하고 지속적으로 이름을 불러 주어야만 대답을 해 줄 것이다. 우리 가슴도 마찬가지다. 한 번도 제대로 자신의 몸을 사랑해 보지도 않고 그 이름을 불러 주지 않은 가슴에 한 번의 부름으로 반응이 오는 것은 아니다. 그러나 정성을 한 번 두 번 드리고 나면 신기하게 나의 가슴속에서 어떤 느낌들이 온다. 가슴이 따끔 따끔 하기도 하고 가슴에서 열감이 퍼지기도 한다. 임맥으로 기혈순환이 되는 현상이다. 그 가슴의 느낌을 집중해서 느끼면서 동시에 자기 가슴에게 자신을 격려하는 말을 해준다.

“나는 나를 믿는다. 나는 원래 멋진 사람이다.”

이러한 격려는 중단점을 살리는 무엇보다 효과적인 수련법이 될 것이다. ㉞