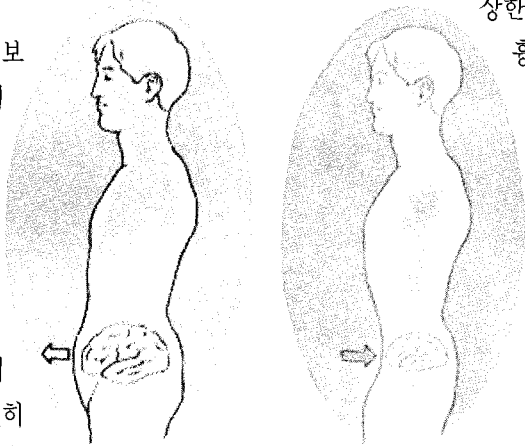


단전을 뇌의 인식처로 - 뇌호흡 수련법

지난 달까지는 중급 수련법에 대하여 알아보았다. 이달부터는 뇌호흡의 고급 수련법에 들어가 보도록 하자. 우리가 잠잘 때에도 쉬지 못하는 뇌를 단전에 넣어 편안히 휴식하는 방법에 대해 살펴보자.

단전으로 숨쉬기

먼저 단전으로 숨을 쉬어 보도록 하자. 처음에는 누워서 하는 것이 편하다. 익숙해지면 앉거나 선 자세에서도 쉽게 할 수 있게 된다. 편안하게 누워서, 양발을 어깨 넓이만큼 벌리고, 양팔을 아래로 뻗어 손바닥이 하늘을 향하도록 한다. 천천히 호흡을 하면서, 전신의 긴장을 손끝, 발끝으로 내보낸다. 몸을 최대한 이완시킨다.



이제 호흡과 아랫배의 움직임에 일치시켜 본다. 숨을 들이쉬면서 천천히 배를 위로 민다. 숨을 내쉬면서 배를 다시 등 쪽으로 당긴다. 이것을 반복한다. 호흡을 자연스럽게 하는 것이 가장 좋다. 그러니까 억지로 숨을 오래 참으면서 한다든가, 배를 무리하게 밀고 당기면서 할 필요는 없다. 최대한 자연스럽게 편안하게 한다. 엄마 뱃속의 아기는 배꼽에 연결된 탯줄로 엄마의 호흡을 받아들인다. 이처럼 인간이 하는 최초의 호흡은 단전 부위로 하는 호흡이었다.

자, 이제 당신도 엄마 자궁 속에 누워 있는 아기로 되돌아갔다고 생각한다. 당신의 배꼽에는 우주의 자궁과 연결되는 탯줄이 달려 있어 숨을 쉴 때마다 그 탯줄로 이 우주의 생명 에너지가 들어온다고 상

상한다. 이 호흡법은 보통 하는 흉식 호흡과 달라서 처음에는 호흡과 배의 움직임을 일치시키기가 쉽지 않을 수도 있다. 그러나 하다 보면 금세 익숙해진다. 중요한 것은 계속 마음의 눈으로 단전을 응시하면서 호흡에 의식을 집중하는 것이다.

이렇게 단전으로 호흡을 하다가 가슴이 답답해지는 사람은 가슴 중앙을 지나는 기운의 길이 막힘이다. 그러므로, 우선 가슴으로 호흡을 하는 것이 좋다.

숨을 들이쉬면서 허파를 크게 부풀리고, 숨을 내쉬면서 허파에서 공기를 뺀다. 이때 호흡을 하면서 가슴에 의식을 집중한다. 숨을 들이쉴 때 코에서 가슴으로 기운이 흘러 들어오고 숨을 내쉴 때 가슴에서 양 손끝으로 기운이 흘러 나간다고 상상한다. 가슴이 편안해질 때까지 하루에 20분씩 한다.

단전과 뇌를 하나로 만들기

이렇게 단전을 바라보면서 호흡에 집중하면 단전 부위가 느껴지기 시작한다. 숨을 쉴 때마다 기운이 단전으로 들어와 둥그렇게 뭉친다고 상상한다. 그 기운의 덩어리는 호흡이 깊어질수록 점점 더 커진다. 아주 맑은 기운의 덩어리가 뱃속을 꽉 채우고

있는 듯한 느낌이 든다.

이제 상상으로 머리를 단전에 갖다 놓는다. 단전에 형성된 맑은 기운 속에 머리를 조심스럽게 누인다. 단전 속의 머리를 바라보면서 단전으로 숨쉬기를 계속한다. 숨을 들이쉴 때 배가 부풀어 오르면서 뇌가 늘어난다.

숨을 쉴 때 배가 꺼지면서 뇌가 오그라든다. 단전에서 시선을 떼지 말고 이렇게 배와 뇌의 움직임이 하나로 합쳐지는 것을 느껴 본다. 집중이 잘 되면 뇌가 숨을 쉬고 있다는 느낌이 확실하게 전해져 온다. 엄마 자궁 속에 아무 걱정 없이 누워 있는 태아처럼 기운의 요람 속에서 편안하게 숨쉬고 있는 뇌를 상상한다. 머리 속의 온갖 잡념이 사라지면서 자연스럽게 무념의 상태로 들어가게 된다. 그리고 마음이 지극히 평화로워진다. 뇌도 휴식을 필요로 한다.

이제부터는 단전을 뇌의 안식처로 삼아 자주 뇌를 쉬게 해 준다. 특히 잠자기 전에 하면 깊은 잠을 잘 수 있고 몸에 누적된 피곤을 말끔히 풀 수 있다.

등에 새로운 코를 만들기

누워도 좋고, 반가부좌로 앉아도 좋다. 긴장을 풀고 편안한 자세에서 마음의 눈으로 단전을 응시한다. 그리고 배꼽 바로 뒤쪽 등에 구멍이 뚫려 있다고 상상한다. 이 구멍과 단전이 하나로 연결되어 있다고 상상한다. 기운이 드나드는 이 구멍을 명문(命門)이라고 하는데 우리 몸의 아주 중요한 혈 중의 하나이다. 명문은 '생명의 문'이란 뜻이다. 그 구멍을 등에 달린 제2의 코라고 생각한다. 숨을 들이쉴 때 그 구멍으로 기운이 들어와 단전으로 모인다. 숨을 내쉴 때 단전의 기운이 다시 그 구멍으로 나간다. 기운이 들어오고 나갈 때는 나선형을 그리며


움직인다고 상상한다. 들이쉴 때 숨과 함께 아랫배가 부풀면서 우주의 맑은 기운이 명문을 통해 단전으로 들어와 단전에 차곡차곡 쌓인다. 내쉬는 숨과 함께 아랫배가 가라앉으면서 단전에 침전되어 있던 탁한 기운이 명문으로 빠져나간다. 이러한 과정을 통해 명문으로 들어온 기운이 단전을 중심으로 강하게 응축되면서 단전에는 아주 맑은 에너지의 정수만이 남게 된다.

이 새로운 코로 숨쉬는 것이 어느 정도 익숙해지면, 이제 머리를 단전으로 옮기고 호흡을 이어 나간다. 계속하면 머리가 아주 가벼워지고 맑아지는 것을 느낄 수 있다. 이 호흡법은 뇌에 신선한 생명 에너지를 풍부하게 공급하는 아주 좋은 방법이다.

마무리할 때

자, 이제 천천히 숨을 들이마신다. 그리고 천천히 내쉴다. 심호흡을 세 번 반복한다. 양손을 깍지 끼고 머리 위로 올려서 기지개를 힘껏 켜다. 온몸 구석구석까지 맑은 기운이 퍼져 나가도록 팔과 다리를 짹짹 늘여 준다.

이제 두 손을 빠르게 비빈다. 손이 뜨거워지면 두 눈 위에 가만히 대고 두 눈에 기운을 넣어 준다. 당신의 손에서 나오는 맑은 기운으로 눈을 마사지해 준다. 이제 손가락으로 머리카락을 뒤로 쓸어 넘기고, 다시 손을 비벼서 세수하듯이 손바닥으로 얼굴을 쓸고 목을 비빈다. 그리고 온몸을 쓸어준다.

뇌는 우리가 잠잘 때에도 심장을 뛰게 하고 혈액을 순환하게 하느라고 항상 쉴 수가 없다. 그러나 뇌를 단전에 넣으면 뇌가 휴식할 수 있다. 상상을 통해 뇌를 단전에 넣고 휴식하는 시간을 가져 보자. 그것이 뇌호흡 고급 수련의 키포인트이다. 

단화선원 홍보부