

기운을 타며 춤을 추는 단무-뇌호흡 수련법

단무는 무의식상태에서 기운을 타고 춤을 추며 몸의 혈과 경락을 열어주고 몸에 진기를 발생시키는 것이다.

단무를 추면 막혔던 경락이 뚫리고 굳어 있던 근육이 풀리면서 마음의 평화와 기쁨을 얻을 수 있다.

먼저 자리에 앉아 반가부좌 자세를 취한다. 어깨와 허리의 긴장을 푼다. 숨을 들이쉬고 내쉬고, 반복하여 다시 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬다. 숨을 내쉴 때마다 전신의 긴장이 편안하게 풀리는 것을 느낄 수 있다. 두 손은 가슴 앞에 합장한다.

정수리의 끝 백회에 의식을 집중한다. 마음으로 백회를 부른다. 백회, 백회, 백회... 하늘에서 맑고 신령한 기운이 빛의 폭포처럼 백회 위로 쏟아져 내린다고 상상한다. 빛처럼 투명한 기운이 백회를 뚫고 뇌 속으로 들어온다. 빛이 뇌를 환하게 비춘다. 뇌를 바라본다. 뇌의 각 부분을 하나하나 느껴본다.

백회로 들어온 기운이 미풍처럼 부드럽게 머리속을 유동한다. 바람에 흔들리는 나뭇잎처럼 뇌가 미세하게 떨리기 시작한다. 뇌의 떨림이 점점 강해지고, 뇌의 움직임이 점점 커지면서, 그 떨림과 움직임이 몸 전체로 확대되기 시작한다. 뇌를 감싸고 있던 기운이 몸 전체로 퍼져 나가면서 온몸이 기운으로 감싸인 듯한 느낌이 든다. 공간 속



의 신비로운 에너지의 흐름이 온몸으로 느껴진다. 그 기운의 흐름에 따라 목과 상반신, 손과 팔이 저절로 움직이려고 하는 것이 느껴진다.

기운이 흐르는 대로 몸을 맡겨 본다. 어떻게 해야 한다는 생각 없이 기운이 이끄는 대로 자연스럽게 기운의 흐름을 타 본다. 기운에 몸을 맡기는 것이 익숙해지면 점점 손과 팔이 가벼워지고 허공에 떠 있는 것처럼 느껴진다.

바닷물에 따라 흔들리는 해초처럼, 에너지의 바다 속에서 당신의 몸은 에너지의 흐름에 따라 움직여진다. 생명 에너지의 흐름에 의해 나오는 이 자연적인 동작은 너무나 아름다워 마치 춤과 같다. 기를 타고 춤을 추는 것이다. 이것을 단무(丹舞)라고 한다. '단'은 기운을 뜻하고, '무'는 춤이니까 '단무'란 말 그대로 기춤을 의미한다.

단무에는 일정한 틀이 없다. 느껴지는 대로 움직이는 것이어서 사람마다 하는 모습이 다를 뿐더

* 백회: 머리 맨위, 정수리에 위치. 하늘의 기운(天氣)이 많이 들어오는 열자리

러 따로 배울 필요가 없다. 단무를 추는 사람의 마음 상태에 따라 느리고 고요한 움직임이 이어지기도 하고, 빠르고 격렬한 움직임이 터져 나오기도 한다. 기운이 온몸으로 흘러감에 따라 앉기도 하고 일어서기도 하며 손이 감겼다가 풀어지고 다리를 폈다가 굽히는 등 다양한 움직임이 일어난다. 평소 팔을 들지 못하던 사람도 기를 타고 단무를 하다 보면 팔이 들려지고 아주 유연한 동작이 나와 스스로도 놀라게 된다.

이렇게 기운을 타고 춤을 추면서 자신이 바람에 흔들리는 한 송이 꽃이 되었다고 상상한다. 기운 속에서 당신은 무엇이든 될 수 있다. 푸른 하늘을 훨훨 날아가는 한 마리 새가 될 수도 있고, 흐르는 물이 될 수도 있고, 혹은 맑은 허공 그 자체가 될 수도 있다. 집중이 깊어지면 몰아의 상태에서 자신의 몸을 완전히 잊고 자신이 에너지 그 자체가 되어 공간 속의 에너지와 함께 흐르는 것을 느낄 수 있게 된다.

단무를 출 때 당신의 마음속에는 지극한 환희와 평화로움이 가득 넘쳐날 것이다. 가끔 소리없이 눈물이 흘러내리는 경우도 있는데, 이것은 막혀 있던 가슴에 기운이 유통되면서 오랫동안 쌓여 있던 감정들이 해소되기 때문이다.


만약 단무 중에 눈물이 흐른다면 그대로 내버려둔다. 자신의 감정을 억누르지 말고 자연스럽게 표출한다. 눈물이 그치고 난 뒤에는 기쁨이 솟아오르며 마음이 지극히 평화로워질 것이다. 그 지극한 평화로움 속에서 우주와 하나된 듯한 일체감을 느낄 수 있을 것이다.

우뇌가 부르짖는 해방의 합성

단무를 추다 보면 전혀 생각지 못했던 온갖 울동이 자기 몸으로 표현되는 것을 발견하게 된다. 예술가가 된 듯한 창조의 기쁨을 느낄 수 있다.

그것은 머리를 쥐어짜서 하는 억지 꾸밈이 아니라, 의식으로는 포착할 수 없는 찰나의 영감에 의해 자연스럽게 터져 나오는 창조이기 때문에 단무를 추는 사람은 이전에는 한번도 경험하지 못한 해방감과 자유로움을 느끼게 된다. 단무를 출 때 작용하는 뇌는 좌뇌가 아니라 우뇌이다. 단무를 추다 보면 우뇌의 스위치가 저절로 켜지면서 우뇌 시스템이 가동된다. 요즘 우뇌에 대한 관심이 높아지면서 각종 우뇌 개발법이 선을 보이고 있는데 단무는 우뇌를 개발할 수 있는 효과적인 방법이다. 또 평소에는 하지 않던 여러 몸놀림을 하게 됨으로써 잘 쓰지 않던 뇌의 부위를 골고루 발달시킬 수가 있다. 그리고 기운이 이끄는 대로 몸을 움직일 수 있다는 것은, 단순히 기운을 느낄 때보다 뇌파가 더 안정된 상태가 되었다는 뜻이다. 내면에 깊이 몰입하면 할수록 에너지를 더 잘 느낄 수 있다. 기운을 타고 몰입하다 보면, 기가 몸 속을 타고 흐르는 것을 느끼게 된다.

단무는 우리 안에 억눌려 있던 기운이 밖으로 터져 나오면서 생기는 몸동작이기도 하다. 온갖 관념의 속박에 갇혀 스스로를 억압할 수밖에 없었던 몸 속의 기운으로 하여금 마음껏 자기 자신을 표현할 수 있도록 당신의 몸을 내맡겨 보라.

앞에서 기는 모든 것을 원래의 상태로 복귀시키는 힘이 있다고 설명한 적이 있다. 기는 우리의 몸과 마음을 원래의 정상적인 상태로 되돌리기 위해, 사람의 상태에 따라 제각기 다른 여러 가지 동작을 하도록 만든다. 가령 어깨가 좋지 않은 사람은 계속 어깨가 돌아가는 동작이 나온다. 기운을 타고 몸을 움직이다 보면, 몸 속의 에너지가 활성화되어, 막혀 있던 기운의 길이 뚫리기도 하고, 비뚤어진 뼈가 바로 잡히기도 한다. 따라서 단무는 일종의 자기 치료의 과정이라고 할 수 있다. 

단학선원 홍보부