

상상의 기능을 활용하는 뇌호흡 수련법

만은 과학자들이 인간 뇌의 전모를 밝히기 위해 첨단 과학기술을 동원하여 굳게 닫혀진 그 신비의 문을 열심히 두드리고 있기는 하지만, 아직까지 인간은 자신이 사용할 수 있는 뇌의 영역이 어디까지 펼쳐져 있는지 완전하게 알지 못한다. 인간의 뇌는 아무리 많이 쓴다해도 대개는 10% 이상 쓰지 못한다고 한다. 아인슈타인 같은 천재도 자기 뇌의 10%만을 쓰고 갔다고 한다. 우리가 쓰지 않는 90%의 뇌가 어떤 역할을 하는지에 대해서는 아직 아무도 모른다. 그렇다면 10% 이상 사용하는 방법은 정녕 없는 것일까?

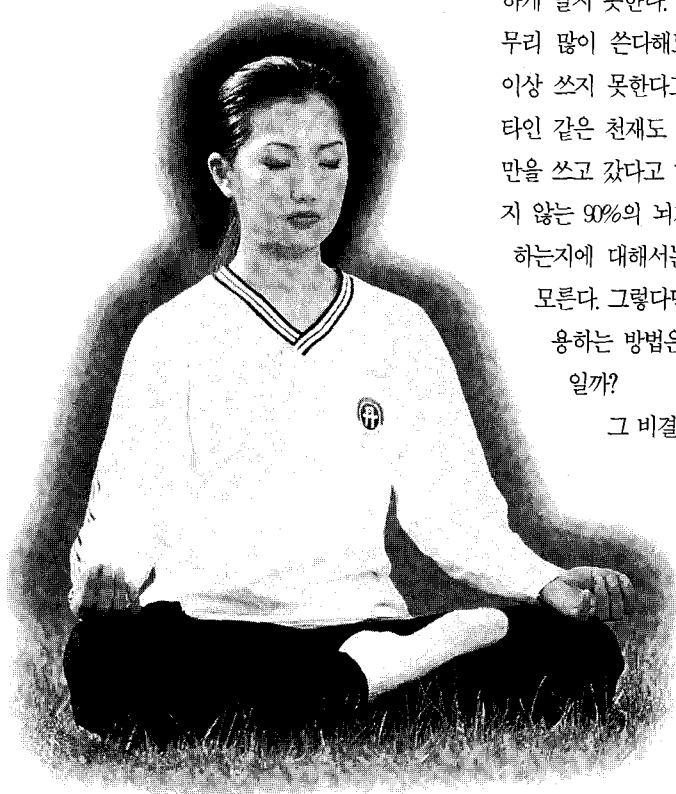
그 비결은 바로 인간의 상상력에 있다. 상상에 너지를 사용하여 우리가 쓰지 않았던 나머지 90% 뇌의 영역으

로 들어 갈 수 있다. 상상은 인간을 인간이게끔 하는 가장 고차원적인 뇌의 기능이며 뇌의 미답지를 개발할 수 있는 유일한 도구이다. 그렇다면 상상은 인간의 신체에 어떤 영향을 미칠까? 뇌로 입력되는 정보는 인간에게 어떠한 영향을 미치는 것일까?

상상과 신체와의 관계

미국의 한 의학연구소에서는 상상과 신체와의 관계를 밝히기 위해 사형선고를 받은 죄수들을 대상으로 실험을 한 적이 있다. 연구팀은 교도소를 방문해 사형수들을 모아놓고 사람의 몸에서 피가 어느 정도 나오면 죽는가에 대한 실험을 하려고 하는데, 이 실험에 응하는 사람에게는 그 가족들에게 백만불을 주겠다고 지원자를 모집했다. 그리고 실험의 방법에 대한 설명을 미리 들려주었다.

“먼저 몸의 네군데 동맥을 절단하고 피를 양동이에 받을 것입니다. 몸 안에 남아 있는 피의 양을 검사하면서, 피가 얼마나 빠져나가



상상은 단순한 관념의 허깨비가 아니다.
상상에는 상상의 내용을 순식간에 현실로 전환시킬 수 있는
강력한 힘이 있다.

면 의식을 잃는지, 또 피가 얼마나 빠져 나가면 심장이 멈추는지 조사할 거예요. 그러나 마취를 하기 때문에 전혀 아픔을 느끼지 못할 겁니다.”

그러자 세명의 지원자가 나섰다. 그들을 수술대에 눕혀 팔과 다리를 다 묶어놓고 양동이와 칼을 가져와 수술에 쓸 도구라고 직접 눈으로 확인시켜 준다. 그리고 눈을 가린다. 그 상태에서 연구팀은 일종의 연극을 꾸민다. 왼쪽 손의 동맥을 자른다고 말하면서 칼등을 갖다대고 동맥을 자르는 척한다. 그러나 사형수들은 이미 정신이 반은 나가서 칼날을 대는지 칼등을 대는지 알지 못한다. 피가 떨어지는 소리인 것처럼 물이 떨어지는 효과음도 빠뜨릴 수 없다. 의사가 소리를 지른다.

“간호사, 피가 아직 덜 나오니까 심장을 더 세게 눌러 봐요.”

이 실험으로 인해 세사람 모두가 죽었다. 한 방울의 피도 흘리지 않았는데 말이다. 이것이 바로 우리 뇌의 시스템이다. 사형수들은 그것이 사실이든 아니든 상관없이 자기들이 죽을 것이라는 사실을 믿었기 때문에 죽은

것이다.

뇌에 어떤 정보가 들어오느냐에 따라 호르몬의 분비가 달라지고 굉장한 생리적 변화가 일어난다. 인간의 뇌는 보여주는 대로 믿어 버린다. 사실인지 아닌지 하는 것은 중요하지 않다. 그래서 뇌가 어떤 정보를 받아들이면서 그것을 아무 의심없이 믿어 버리면 그 일은 현실에서도 그대로 이루어질 수 있다.


뇌의 운동에너지는 상상

상상은 단순한 관념의 허깨비가 아니다. 상상에는 상상의 내용을 순식간에 현실로 전환시킬 수 있는 강력한 힘이 있다.

상상의 세계는 3차원이 아니라 4차원의 세계다. 우리의 뇌는 4차원의 세계에서 쓰는 영역이 90%이고, 보통 쓰는 10%의 영역은 3차원의 세계에서 쓰는 것이다. 4차원에 속하는 그 90%는 거기에 대한 믿음이 있을 때 쓸 수 있다. 그 90%의 뇌가 열릴 때 어떤 역사가 전개될지는 아무도 모른다.

뇌호흡은 이러한 상상의 기능을 최



대한 활용하는 수련이다. 뇌호흡은 상상의 에너지를 통해 뇌를 운동시키고 뇌를 변화시킨다. 상상이 어떻게 인간을 변화시킬 수 있는지 뇌호흡을 통해 앞으로 그 효과를 만끽해 보자. 

단독선원 홍보부