

오늘은 좀 더 재미있는 뇌호흡을 해보자.

바로 웃음명상법. 웃음은 뇌의 신경과 얼굴근육을 써야 한다. 평상시에는 뇌가 위축되어 있어 산소가 잘 공급되지 않았는데, 확 웃어 줌으로써 뇌가 활짝 깨어나며 산소가 활발하게 공급된다. 웃으면 뇌호흡이 저절로 되는 것이다. 그리고 웃으면 동시에 전신운동이 저절로 이루어진다. 그래서 5분간 웃는 것이 5시간 운동을 하는 것 보다 낫다고 한다.

이렇게 웃는 훈련을 계속하면 얼굴이 바뀌고 골격이 바뀐다. 건강이 바뀌고 운명이 바뀌는 것이다. 웃음은 누가 가져다 주는 것이 아니라 자기가 스스로 창조하는 것이다. 이번에 소개하는 웃음 명상법을 통해서 언제라도 웃을 수 있는 방법을 터득하자. 그래서 스스로의 어두워진 얼굴 뿐 아니라 가족과 동료의 얼굴에도 환한 등불을 달아 주자.

웃음 명상법

첫째 먼저 거울 앞에 앉아 자신의 얼굴을 가만히 바라 본다. 당신의 얼굴은 편안한가? 얼굴은 마음의 창이라고 하는데, 당신의 얼굴에는 어떤 마음의 그림자가 비쳐져 있는가? 당신의 얼굴은 밝은가? 어두운가? 얼굴이 경직되어 있는가. 편안한가? 당신의 얼굴에는 즐거움이 넘쳐 흐르나, 아니면 짜증이 가득하나? 그저 담담하게 무표정한 얼굴인가?

둘째 어깨에 힘을 빼고 거울 속의 나를 향해 편안하게 웃어 본다. 얼굴과 가슴의 긴장까지 풀리는 것을 느낄 수 있을 것이다. 그 느낌이 잘 오지 않으면 반대로 얼굴을 잔뜩 찌푸려 보자. 인상을 쓰는 바로 그 순간 가슴이 확 막히고 뇌가 긴장하는 것을 알 수 있다. 얼굴을 활짝 폈다가 다시 찡그리는 것을 반복하자. 이것을 약 3분 동안 계속 반복하면 아주 좋은 뇌운동이 된다.

셋째 자, 이제 본격적으로 웃어 본다. 얼굴에는 조용한 미소를 짓고 웃을 때 몸에 일어나는 감각의 변화를 느껴 본다. 얼굴 근육이 부드럽게 퍼지면서 가슴이 편안해진다. 좀 더 활짝 웃어보면 기감각이 예민한 사람은 뇌로 밝은 기운이 들어오는 것을 느낄 수 있다. 계속 웃으면서 집중을 하면 뇌와 가슴이 하나로 연결되는 것을 느낄 수 있다. 가슴에 있는 에너지의 샘이 열리면서 아주 순수하고 평화로운 우주의 에너지가 온몸으로 퍼져간다. 이 에너지는 몸과 마음의 부정적인 기운을 정화시키는 힘이 있다. 기쁨에 겨워 어쩔 줄 모르는 그런 표정을 지으며 자신에게 얘기해 본다. '나는 지금 너무나 행복하고 편안하다.' 그 얘기를 하는

순간 당신은 존재하고 있다는 사실만으로도 즐거울 수 있을 것이다.

넷째 2분 정도 지나면 미친 사람처럼 온몸을 흔들며 소리내어 웃는다. 땀굴면서 혹은 마주보며 웃어도 좋다. 처음에는 어색하겠지만 웃음에 몰입하다 보면 그러한 생각조차 끊어진다. 얼굴이 웃다가, 가슴이 웃고, 나중에는 발가락이 웃을 때까지 마음껏 웃는다. 온몸의 혈이 열리고 가슴이 열리고, 에너지 센터인 단전이 열리고, 발바닥의 용천까지 열리면서 기운이 샘솟게 된다. 5분 동안 그저 웃고만 있는다.

익숙하기까지는 약간의 시일이 걸릴 것이다. 거울을 볼 때마다, 사람을 대할 때마다, 혼자 있을 때에도 마음껏 웃는다. 사람의 뇌는 웃는 것을 원하고 있다. 이렇게 웃는 훈련을 계속하면 얼굴이 바뀌고 골격이 바뀐다.

사람이 크게 웃음을 터뜨릴 때는 아랫배 단전에 힘이 주어지면서 상체 뿐만 아니라 온몸이 진동을 하


게 된다. 이러한 진동은 횡경막을 움직이게 하는데 이 움직임이 바로 내장 기관을 운동시켜 준다. 단전호흡이 효과적인 운동으로 주목을 받고 있는 이유도 격렬한 운동으로도 가져오지 못하는 내장을 운동시켜 주기 때문이다.

이러한 웃음이 가진 진짜 위력은 사람의 마음에 심어 주는 긍정적인 여유와 자신감이다. 평소에 무표정하게 지내던 사람이 하루 아침에 활짝 웃는다는 것은 불가능에 가깝다. 그러므로 삶을 긍정적으로 돌려놓기 위해서는 노력이 필요한 것이다.

웃음은 뇌운동 중에 가장 좋은 운동이다. 그것은 뇌에 산소를 공급하는 아주 효과적이고 유쾌한 방법이다. 웃다 보면 어디서 왔는지 모르지만 자기도 모르는 사이에 기쁨이 생긴다. 가슴 깊은 곳으로부터 차오르는 그 웃음은 꼭 이유가 있어서 생기는 것이 아니다. 원래 우리 안에 가득 차 있던 것이다. 가슴 속에 닫혀 있었던 기쁨의 샘물이 열리면서 터져나오기 시작하는 것이다.

잘 웃기 위해서는 하루에 5분씩 웃는 연습을 하는 것이 좋다. 웃는 근육을 많이 써 본 사람만이 아름답게 웃을 수 있는 것이다. 웃음은 자신의 에너지를 북돋워 주는 것은 물론 동료와 에너지를 나눌 수 있는 가장 좋은 길인 것을 잊지 말자. 그래, 웃자. 항상 웃자.

웃음을 촉진시키는 얼굴이완법

1. 손세수 숨을 들이마시고 멈춘 채로 양 손을 뜨겁게 비벼서 눈에 대고 눈동자를 굴리고 손을 비벼서 얼굴, 귀, 목, 머리를 쓸어 준다.
2. 눈썹 올렸다 내리기 눈썹을 최대한 이마 쪽으로 올렸다 내리기를 반복한다.
3. 얼굴 근육운동 눈, 코, 입을 가운데로 최대한 모았다가 또 최대한 벌려 준다는 생각으로 얼굴 근육을 풀어 준다. 이 때 얼굴 전체의 근육을 움직일 수 있도록 여러 가지 표정을 지어 준다. 

단화선원 홍보부

