

뇌를 바라보고 느끼기 - 뇌호흡 수련법

뇌호흡은 무엇보다 상상을 통한 수련법이다. 그러나 상상력을 마음껏 발휘해 보자.
초보자의 경우 한번에 20분내지, 30분 정도 집중한다. 그러나 숙달이 되면 5분에서 10분 정도로도 충분하다.
뇌호흡을 하면 깊은 명상 상태에 빠지게 되는데, 그때 몸에서 일어나는 변화를 차분히 관찰해 보자.
아침, 저녁으로 하루 두차례 하면 좋다.

뇌와 대화 나누기

편안한 자세로 앉아보자. 의자에 앉는 경우에는 두손을 가볍게 허벅지 위에 올려 놓고, 바닥에 반가부좌로 앉는 경우에는 두손으로 무릎을 잡는다. 숨을 들이마시고 내쉬고, 깊게 숨 들이마시고 내쉬다. 심호흡을 천천히 세번 반복하면서 몸의 긴장을 없애준다. 숨을 내쉴 때 온몸에 들어가 있는 긴장된 힘을 손끝, 발끝으로 쭉 내보낸다.

이제 뇌에 의식을 집중한다. 마음으로 뇌를 한 부분씩 차례로 바라보며 뇌를 이완시키고 뇌에 기운을 보내도록 하겠다.

뇌를 마음으로 바라본다는 것은 그 부위를 마치 눈으로 직접 들여다 보는 것처럼 상상하면서 거기에서 느껴지는 감각에 집중하는 것이다. 상상의 에너지를 써서 뇌 속으로 여행을 떠난다고 생각하면 된다. 미리 뇌 구조 사진이나 입체적인 뇌의 형상을 통해 뇌의 위치 및 형상을 머리 속에 담아두는 것도 중요하다.

마음으로 바라보면서, 사랑하는 사람의 이름을 부르는 간절한 심정으로, 뇌의 각 부위의 명칭을 여러번 불러 본다. 단학수련에는 심기혈정(心氣

血精)의 원리가 있다. 마음이 가는 곳에 기운이 가고 마음이 있는 곳에 기가 모이고 기가 있는 곳에 피가 흐르고 피가 있는 곳에 정이 있다는 뜻이다. 마음을 집중할 때 기가 발생한다는 의미이다.

왠지 뒤통수가 따가울 때 뒤를 돌아보면, 아니다 다를까 누군가가 쳐다보고 있다. 아이가 배가 아플 때 할머니가 손자의 배를 만지면 낫는 것도, 할머니가 손자를 낫게 하려는 간절한 마음이 기운으로 전달되어 아픈 곳이 낫게 되는 원리이다.

마음이 가는 곳에 기운이 가는 것이 이 우주의 에너지법칙이다. "대뇌!", "소뇌!"하고 그 이름 하나하나에 사랑의 마음을 담아 불러 주자.

집중하는데 도움이 될 것이며 기운이 지칭하는 곳에 모이게 된다.

그리고 마음의 귀를 기울여 보자. 당신의 부름에 대한 응답을 분명히 들을 수 있을 것이다. 뇌와 대

화를 나누는 것이다. 먼저 안전하게 뇌를 감싸고 있는 단단한 두개골을 느껴보자. 그 튼튼한 성벽을 지나 대뇌



와 소뇌, 중뇌와 간뇌, 연수, 척수 등이 응기종기 모여있는 모습을 전체적으로 한번 죽 훑어보자.

뇌 세포 감동 시키기

이제 한 부위씩 구체적으로 느껴 보도록 하자. 머리 속의 가장 큰 면적을 차지하고 있는 앞쪽의 대뇌를 바라본다. 마음으로 대뇌를 부르자. “대뇌!, 대뇌!, 대뇌!”

좌뇌에서 우뇌로, 다시 우뇌에서 좌뇌로, 이제 호두처럼 울퉁불퉁한 대뇌의 겉결질을 느껴 본다. 이를 대뇌 피질이라고 한다. 인간의 감정을 주관하는 편도는 대뇌 저 깊숙한 안쪽에 자리잡고 있다. 처음에는 그 위치를 정확하게 알 수 없으나, 수련을 계속하다 보면 편도가 어디에 있는지 느낄 수 있게 된다. 막연하게나마 대뇌 속을 응시하면서 마음으로 편도를 부르자. “편도!, 편도!, 편도!”

이제 소뇌를 바라본다. 소뇌는 대뇌 뒤편 아래쪽에 있다. “소뇌!, 소뇌!, 소뇌!”

대뇌와 소뇌 사이에 깊숙이 파묻혀 있는 간뇌로 시선을 이동한다. 보이지 않는 곳에서 묵묵히 자신의 일을 다하며 우리의 생명을 유지시켜 주는 간뇌에 격려의 눈빛을 보내 주자. “간뇌!, 간뇌!, 간뇌!”

간뇌의 시상하부에 붙어있는 생명의 샘 뇌하수체에도 잊지 말고 기운을 보내 주자. 콩알만큼 작다고 그냥 넘어가면 안된다. 뇌하수체는 체내 호르몬의 시원지이다. 이곳에서 나와 혈액을 타고 온몸으로 이동하는 호르몬의 흐름을 상상해 보자. “뇌하수체!, 뇌하수체!, 뇌하수체!”


간뇌 밑에는 중뇌가 있다. 이제 목 뒤, 머리 아래쪽에 있는 연수로 가보자. 연수에 이상이 생기면 생명에 지장을 받는다. 연수에 마음을 모아 그곳으로 생명의 에너지

를 듬뿍 전해 주자. 마지막으로 척수를 바라본다. 척수는 가늘고 긴 원기둥 모양을 하고 있다.

이제 뇌 전체가 아주 편안하게 이완되었다. 완전히 이완이 된 상태에서 의식이 뇌에서 바깥으로 나올 수 있다. 뇌 바깥에서 뇌 전체를 20초 정도 바라보자. 그리고 조금 빠른 속도로 대뇌 전체 - 좌뇌 - 우뇌 - 대뇌피질 - 편도 - 대뇌전체 - 소뇌 - 간뇌 - 뇌하수체 - 중뇌 - 연수 - 척수의 순으로 연속적으로 바라보자. 이것을 여러번 반복한다.

다시 뇌를 전체적으로 바라본 후, 숨을 깊이 들이쉬고 내쉬는다. 심호흡을 세번 반복한다. 숨을 내 쉴 때 뇌 속의 탁한 기운이 밖으로 나간다고 상상한다.

이렇게 정다운 대화를 나누듯이 뇌의 각 부위를 바라보고 그 이름을 불러 주면서 뇌에 의식을 집중하다 보면, 실제로 뇌가 생생하게 느껴지기 시작한다.

누군가가 나의 이름을 다정하게 불러주고 나에게 관심을 쏟아주면 기분이 좋아진다. 그런 마음은 인간에게만 있는 것이 아니다. 이 우주 만물이 사랑을 바라고 관심을 기대하고 있다. 하물며 우리 몸인들 안 그렇겠는가. 나의 호칭 한마디에 뇌세포가 감동하면서 진동하기 시작한다. 새롭게 깨어나기 시작한다. 오감의 스위치를 내리고 가만히 의식을 집중하면, 뇌세포가 얼마나 기뻐하고 있는지 그 느낌이 마음으로 전해져 온다. 

단학선원 홍보부