

머리의 기운 구멍으로 숨쉬기 - 뇌호흡 수련법

우리의 뇌가 위치한 머리에도 많은 경락이 흐르고 중요한 혈자리들이 자리잡고 있다. 뇌호흡을 잘 하기 위해서는 머리에 있는 혈로 숨쉬는 법을 익히는 것이 중요하다. 머리혈로 숨쉬기는 짧은 시간에 기운을 많이 받을 수 있는 아주 기초적인 수련법이다. 그러기 위해서는 우선 머리의 혈자리 이름을 외워두고 정확한 위치를 알아두는 것이 의식을 집중하는데 도움이 된다.

우 주 공간에 생명 에너지인 기(氣)가 파동치고 있듯이 우리 몸속에도 기운이 흐르고 있다. 몸속에는 기운이 흐르는 길이 있고 우주의 기운과 몸 안의 기운이 교통할 수 있도록 기운이 들락날락하는 구멍이 있다. 그러한 기운의 길을 경락이라고 하며 기운의 구멍을 혈이라고 한다. 혈은 경락 중간중간에 위치한다.

이제 머리에 있는 기운의 구멍을 통해 숨쉬는 법을 익혀보자. 혈자리의 정확한 위치와 이름을 알아두어야 혈자리에 의식을 집중하는데 도움이 될 수 있다. 그러면 머리의 주요 혈자리를 살펴보도록 하자.

주요 혈자리

백회: 머리 맨 위, 정수리에 위치한다. 백회는 백가지 경락이 만나고 교차한다는 뜻이다. 어릴 때는 두개골이 완전히 덮이지 않아 이곳이 말랑말랑하고 맥박이 뛰다. 수련을 통해 기감각이 회복되면 이곳으로 하늘의 기운이 많이 들어오게 되는데 대천문(큰 하늘의 문)이라고도 한다.
전정: 백회로부터 5cm 정도 앞에 위치 한다. 백회와 마찬가지로 하늘의 기운이 잘 흘러들어오는 곳이어서 소천(작은하늘의 문)이라고도 부른다. 그런데 백회로는 맑은 기운, 탁한 기운 상

관없이 모든 기운이 다 들어오지만, 전정으로는 순도가 높은 맑은 에너지만이 흘러 들어올 수 있다.

인당: 양눈썹 사이 바로 위의 오목한 곳에 위치한다. 이 혈의 기능이 가동되면 투시력등의 능력이 생기는 이유로 천목혈(하늘눈)이라고 한다.

미간: 양눈 사이, 콧마루가 꺼진 곳에 있는 혈.

태양: 양쪽 관자놀이에 위치한다.

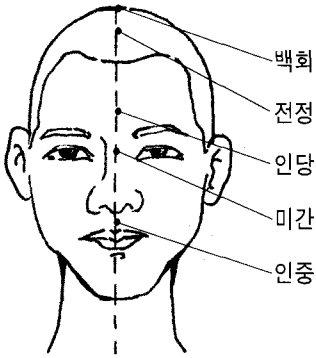
인중: 코와 윗입술 사이의 움푹들어간 곳에 위치한다.

아문: 목과 머리의 정중양선. 목과 머리가 만나는 지점의 오목한 곳에 위치. '아'는 병어리라는 뜻이며 이곳이 막히면 언어장애가 일어난다.

옥침: 뒷머리의 정중양선. 아래쪽에 돌출한 곳이 있는데 이곳에서 좌우로 2.5m정도 떨어진 곳에 위치한다.

머리혈 불러주기

다음 순서대로 천천히 의식을 이동하면서 집중해본다. 각 혈자리에 집중하면서 마음으로 그곳 명칭을 불러 준다. 소리를 내면서 불러도 좋다. 그럴 경우에는 뒷음절 소리를 길게 끌면서 불러본다. 백회~ 전정~ 인당~ 미간~ 태양~ 인중~ 아문~ 옥침~ 백회~



뇌호흡이 상상을 통한 수련이라는 것은 앞에서 강조한 바 있다. 혈자리 명칭을 부르면서 의식을 집중할 때 그 부위에 구멍이 크게 뚫리는 상상을 해야 한다. 이때 딱따구리가

나무에 구멍을 뚫듯이 머리에 딱따구리가 구멍을 뚫어주는 장면을 상상하면 의식집중이 쉬워진다. 대부분의 사람들은 스트레스 등 여러 가지 이유로 기운이 제대로 흐르지 못해 기운의 구멍이 꽉 막혀 있다. 스트레스를 받거나 골치가 아플 때 머리가 무겁거나 아픈 경험을 한두번은 했을 것이다. 이러한 의식의 집중을 통해 머리의 혈을 시원하게 뚫어 주면 머리가 맑고 가벼워지게 된다.


머리혈로 숨쉬기

이제 머리의 혈을 하나하나 느끼면서 호흡을 해 보도록 하자. 백회에 의식을 집중하면서 들이쉴 때 백회의 구멍으로 우주의 기운이 들어온다고 상상해본다. 그리고 입으로 “후~” 하면서 숨을 내쉴다. 이때 맑고 깨끗한 물줄기가 흘러들어와 입으로 숨을 내쉴 때 매연같이 뿌옇고 탁한 기운이 나간다고 상상하는 것이 좋다.

다음에는 전정에 난 구멍으로 숨을 쉰 뒤 들이쉬고 입으로 “후~” 내쉬어 본다. 인당, 미간, 태양, 인중, 아문, 옥침 모두다 이런 식으로 호흡을 이



어간다. 집중이 잘 된 상태에서 이렇게 호흡을 하면 머리의 혈이 열리면서 그곳으로 청량한 기운이 쭉쭉 들어오는 느낌이 들고 머리가 아주 가벼워지고 맑아지는 것을 느낄 수 있다.

머리에는 뇌가 위치하고 있기 때문에 아주 중요한 곳이다. 그럼에도 불구하고 우리는 중요한 뇌와 머리에 대해 아는 것이 그리 많지 않다. 머리에 있는 혈자리를 익히면서 좀더 뇌를 잘 이해하고 뇌와 친숙해져 보자. 특히 백회는 아주 중요한 혈자리인데, 이곳이 굳고 막히면 건망증이 심해지고, 치매에 걸릴 확률이 높다. 백회의 구멍을 뚫어 우주의 기운을 받는 법을 터득하면 뇌를 항상 젊고 활기찬 상태로 유지할 수 있게 된다. 늘 머리가 개운하고 맑다면 표정이 밝아져 한층 젊어보일 것이다. 그리고 전혀 새로운 의식의 차원을 경험할 수 있다.  단화선원 홍보부