

## 뇌의 팽창과 수축 운동

지난달까지는 뇌호흡 기초 수련법에 대해 살펴 보았다. 이번달에는 중급 수련법의 하나인 뇌의 팽창과 수축 운동에 대해 알아보기로 하자. 처음에는 손으로 지갑 수련을 하다가 손의 움직임과 호흡을 일치시켜 보자. 지갑 수련이 잘 되면 손의 움직임과 뇌의 움직임을 일치시켜 보고 뇌와 심장의 맥박까지 일치시켜 보도록 하자.

### 지갑 수련

편안하게 앉은 자세에서 양손을 가슴 높이로 올리고 손바닥이 서로 마주 보도록 한다. 손바닥이 서로 닿지 않도록 양손 사이를 살짝 벌린다. 손바닥에 자석이 하나씩 붙어있다고 상상해보고 손에 의식을 집중한다. 자, 마음으로 손을 불러보자. “손! 손! 손!”

이제 서서히 손을 벌리며 계속 손에 의식을 집중한다. 다시 천천히 손을 모으고 계속 두 손 사이를 넓혔다 좁혔다 해 본다. 아주 천천히 해야 한다. 손을 벌릴 때는 양 손바닥의 자석이 서로 밀어내는 것 같은 느낌이 들 수도 있다. 또 손을 모을 때는 자석끼리 서로 당기는 것 같은 느낌이 들 수 있다. 자력감도 기운의 느낌 중 하나이다. 따뜻하거나 차가운 느낌, 찌릿찌릿한 느낌이 들 수도 있다. 이 모두 기운의 느낌이므로 인정해 준다.

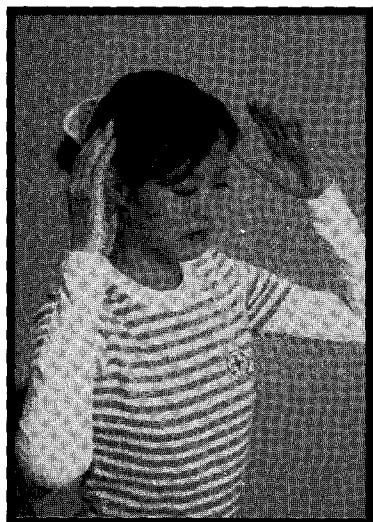
### 손의 움직임과 호흡 일치

이제 호흡과 함께 손을 움직여 보자. 숨을 죽 들이마시면서 손을 벌려본다. 그리고 숨을 죽 내쉬면서 손을 모아본다. 계속하다 보면 숨을 들이쉴 때 손이 저절로 벌어지고, 숨을 내쉴 때 손이 저절로 모아지는 느낌이 든다. 보이지 않는 힘이 손을 밀고 당기는 것 같은 느낌이 들 것이다. 계속 손을 움직이면서 허파를 상상해 보자. 손이 벌어지면서 허파가 부풀어 오르고, 손이 당겨지면서 허파가 쪼그라드는 느낌이 들 것이다.

### 손의 움직임과 뇌의 움직임 일치

손의 기를 느끼듯이 뇌에서도 기를 한번 느껴 보자. 손 사이에서 느꼈던 것을 그대로 뇌로 연장하기만 하면 된다. 자신의 뇌를 손이라고 생각해보자. 좌뇌를 왼손, 우뇌를 오른손이라고 가정하자. 뇌가 손이라고 생각하는 즉시 감각신경에 의해 손과 뇌가 연결된다. 그리고 손의 움직임과 뇌를 연결시켜 보자. 양손을 넓혔다 좁혔다 하면서 동시에 좌뇌와 우뇌를 양쪽으로 밀어냈다 당겼다 해 본다. 손에서 느꼈던 자력감을 뇌에서 그대로 느낄 수 있을 것이다. 손을 벌릴 때 뇌도 함께 늘어난다. 하나의 원을 떠올려본다. 그 원의 넓이가 점점 커지는 모습을 상상한다. 손을 가까이할 때 뇌도 함께 오그라든다. 큰 원이 하나의 점으로 모아진다.

이제 호흡과 함께 해 보도록 하자. 숨을 들이쉴 때 손이 벌어지



면서 뇌가 팽창되고 숨을 내쉴 때 손이 가까워지면서 뇌가 수축된다. 이 때 뇌 속에 고무풍선이 하나 있다고 상상해도 좋다. 숨을 들이쉬면 풍선이 크게 부풀어 오르고, 숨을 내쉬면 풍선 속의 바람이 빠지면서 풍선이 쪼그라든다고 상상해보자. 호흡을 하면서 허파의 움직임을 같이 느껴보자. 숨을 들이쉴 때 허파가 부풀어 오르면서 시원한 바람이 불어오는 것처럼 신선한 산소가 뇌로 밀려 들어온다. 숨을 내쉴 때 허파가 쪼그라들면서 연소된 산소가 뇌 속으로 파도처럼 밀려왔다 밀려나간다. 계속 호흡을 하면서 뇌가 팽창되고 수축되는 것을 느껴 보자.


### 뇌와 심장의 맥박 일치

이렇게 뇌호흡을 하면서 심장의 맥박도 함께 느껴 보자. 맥박이 땀 때마다 심장의 피가 뇌로 솟구쳐 오르는 것을 느껴 본다. 심장과 뇌를 연결시켜 주는 밸브가 있다고 상상해보자. 심장의 피가 계속해서 뇌로 공급되도록 그 밸브를 최대한 열어 놓는다. 피가 너무나 강하게 솟구쳐올라 머리가 흔들흔들하고 온몸이 흔들흔들하는 느낌이 들 정도로 밸브를 활짝 열어 놓자. 그러면 정상시의 두 배 이상 되는 피가 뇌로 흐르게 됨으로 충분한 산소가 뇌에 공급된다. 혈액과 산소의 충분한 공급으로 뇌세포 하나하나가 새롭게 깨어나기 시작한다. 메마른 땅에 물이 흘러 들어가 새싹들이 돋아나는 광경을 상상해 보자. 뇌호흡이 어느 정도 익숙해지면 손을 이용하지 않고도 뇌호흡 상태에 들어갈 수 있다. 처음에는 손동작과 함께 시작한다. 손을 넓혔다 좁혔다 하며 손의 움직임과 뇌, 그리고 심장을 연결시킨다. 그러다 심장과 뇌가 완전히 연결된 느낌이 들면 손을 내려놓고 호흡을 계속 한다. 어깨의 긴장을 손끝으로 죽 빼내면서 손바닥이 천장을 마주보는 자세로 손을 가볍

게 무릎 위에 올려 놓는다. 안하고 깊은 호흡 속에서 심장과 뇌의 연결을 다시 느껴 보고, 심장을 통해 모든 사지가 하나로 연결되는 것을 느껴 보자.

### 마무리할 때

내부의식에서 다시 현실 세계로 돌아올 때는 의식을 단전으로 이동해 단전으로 기운을 모은다. 단전에 집중한 상태에서 깊게 호흡을 해 준다. 숨 들여마시고 내쉬고, 숨 들여마시고 내쉬고, 숨을 깊게 들여마시고 상체를 앞으로 숙이면서 다물은 이 사이로 “쓰~” 소리가 나도록 숨을 죽 내린다. 그리고 손을 뜨겁게 비벼 얼굴을 문질러 준다. 처음에 손을 움직일 때 손 주위에 자장이 형성되면서 뇌에도 자장이 형성되는 것을 느낄 수 있다. 뇌와 심장의 맥박을 연결시킬 정도로 집중하게 되면 뇌를 등그렇게 감싸고 있던 자장이 점점 맑고 강해지는 것을 느낄 수 있다. 결국 심장과 뇌를 연결시키는 것- 이것이 이 수련법의 핵심이다.

뇌호흡을 하다 보면 머리와 가슴이 하나로 연결되는 것을 느낄 수가 있다. 뇌가 점점 커지고 심장도 점점 커진다. 그러다가 나중에는 뇌와 심장이 완전히 하나로 뭉쳐져 환한 빛의 덩어리로 변해버린다. 수련이 깊어지면 뇌와 가슴뿐만 아니라 하단전까지 하나로 연결되고, 호흡을 할 때 몸 전체가 맥박치듯 커졌다 작아졌다 한다. 뇌가 팽창되고 자장이 형성되는 과정을 그저 한 장의 그림으로 떠올려본다. 그림을 떠올리자마자 인간의 뇌는 컴퓨터처럼 즉각적으로 그 그림을 뇌 속에 입력시킨다. 그리고 입력되는 순간 그 그림의 모습대로 뇌의 구조가 바뀌어 버린다. 그러나 아주 정교한 회로구조를 가진 인간 뇌의 신경 체계는 그 놀라운 일을 눈 깜짝할 사이에 처리할 수 있다. 상상을 통해 뇌호흡을 즐기고 뇌호흡을 자신의 것으로 만들어 보자. 

단학선원 홍보부