

뇌 만지기-뇌호흡 수련법

이달에는 중급 수련법 중 뇌 만지기에 대하여 알아보자. 뇌 만지기 숙달되면 정서적인 여유가 생기고 아울러 몸도 아주 건강해진다. 뇌 만지기는 먼저 도인체조를 통해 몸을 이완시키고 저급수련을 하고 난 뒤에 하는 것이 더 좋다.

편안하게 자리에 앉아 두 눈을 감아 보자. 두 손을 무릎위에 올리고 심호흡을 하면서 몸과 마음을 완전히 이완시킨다. 의식을 머리에서 가슴, 단전으로 이동하면서 머리와 가슴, 단전을 하나로 연결시킨다.

손을 천천히 가슴 부위로 올려 합장을 한다. 손에 의식을 집중하고 마음으로 손을 부른다. “손! 손! 손!” 몸이 모두 없어지고 오직 공중에 뜬 손만이 있다고 생각한다. 손이 점점 따뜻해지고, 손에서 쿵쿵 맥박이 뛰는 것을 느낄 수 있을 것이다.

이제 서서히 손을 벌린다. 가슴 넓이만큼 벌린 다음 멈춘다. 그리고 열 손가락을 하나하나 느껴 본다. 피아노 치듯이 손가락을 움직여 준다. 손목을 빙빙 돌린다. 다시 두 손 사이의 간격이 5cm 정도 되도록 손을 모은다. 이 모든 동작을 손으로 기운을 느끼면서 천천히 한다. 계속 손에 의식을 집중한 채 두 손을 넓혔다 좁혔다 해 본다. 이 과정을 통해 손으로 아주 맑은 기운을 모을 수가 있다. 손이 빛처럼 맑은 기운 덩어리 자체로 변하는 것을 상상하고 느껴보자.

다시 손을 편안하게 무릎위에 올려놓고 심호흡을 하면서 뇌에 집중한다. 뇌를 바라보고 느껴 본다. 깊고 편안한 호흡으로 몸과 마음을 이완시키면서 뇌에 집중하다 보면 뇌 속의 상태를 느낄 수 있고, 뇌 속을 투시할 수 있다. 뇌 속의 멍친 부분이 느껴지기도 하고, 잘못 자리잡힌 부위가 보이기도 한다. 한쪽 눈은 크고 다른 한쪽은 작을 수 있듯이, 뇌도 형성 과정에서 비뚤어지거나 크기가 일정하지 않은 부분이 있을 수 있다.

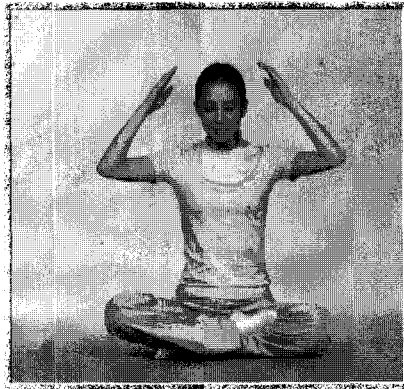
이제 뇌 속으로 상상의 손을 쑥 집어넣어 보자. 앞에서 수련을 통해 맑은 기운 덩어리 자체가 된 당신의 손이 뇌 속으로 들어갔다고 상상해 본다. 실제의 손은 무릎 위에 그대로 두고, 상상의 손을 자유롭게 움직여 보아도 좋다.

어딘가 찌그러진 부분이 보인다면 반듯하게 펴 주고 위치에서 벗어난 곳이 있으면 바로잡아 준다. 긴장으로 많이 위축되어 있으면 부드럽게 쓰다듬어 주면서 편안하게 해 준다. 장난감 공처럼 여러방향으로 돌려도 좋다. 딱딱하게 굳은 부분이

느껴지면 그곳을 잡고 서서히 늘였다 줄였다 하면서 유연하게 만들어 주며 유달리 뭉쳐 있는 부분은 먼저 살살 누르다가 둥그렇게 비벼 준다.

이제 뇌를 사방으로 늘여 본다. 먼저 위, 아래로 길게 늘여 보고, 그 다음에는 좌우로 늘여 본다. 대각선 방향으로도 늘여 보고 골고루 돌아가면서 원하는 방향으로 다 늘여 본다. 사람에 따라 수직으로 늘였을 때 편안함을 느끼는 사람이 있고, 수평으로 늘였을 때 편안해지는 사람이 있다. 이렇게 해서 실제로 뇌의 모양을 바꿀 수가 있다. 뇌의 모양과 성격은 밀접한 관계가 있기 때문에, 이러한 뇌운동을 통해 성격을 바꿀 수가 있다. 자신의 얼굴이 너무 길다고 생각한다면 양 옆으로 늘이는 수련을 꾸준히 해 본다. 얼굴 모양의 교정은 물론 성격적인 결함까지 고칠 수 있다. 계속 뇌에 집중을 하면서 뇌를 이리저리 만져 본다. 기운으로 뇌의 모양이나 위치를 바로잡고 뇌 속을 마사지해 준다.

뇌가 부분적으로 찌그러지거나 위축되는 원인은 여러 가지가 있다. 예를 들어 전쟁통에 매일 포탄 터지는 소리를 들으



며 태교를 받은 사람의 뇌는 위축되어 있기가 쉽다. 뇌가 위축되면 마음도 위축된다. 이렇게 뇌의 위치상의 문제나 뇌세포의 습관적인 긴장이 정서적인 문제나 성격상의 장애를 야기할 수 있다. 뇌구조가 잘못 되어서 생기는 여러 정서적인 문제의 탓을 사람들은 흔히 남에게 돌려 버리거나 아니면 무턱대고 스스로를 꾸짖게 된다. 그래서 문제가 해결되지 않을 것이다.

의식을 놓은 상태에서 편안하게 호흡에 집중하다 보면 오그라지던 뇌세포가 툭툭 늘어나는 소리가 들리기도 하고, 뼈가 우지끈 하면서 늘어나는 것 같은 느낌이 들기도 한다. 그러면서 실제로 뇌가 커지고 뇌의 모양이 바뀌며 나아가 몸이 완전히 바뀌게 된다.

뇌호흡을 통해 자기 스스로 뇌의 위치를 바로 잡을 수 있으며 뇌를 이완시킬 수도 있다. 뇌호흡을 하게 되면 머리가 아주 맑아지고 가벼워지며 마음이 편안해진다. 그리고 뇌의 구조적인 잘못에서 비롯된 질환들을 고칠 수 있게 된다. ㉞

단학선원 홍보부