

소리로 뇌 진동시키기-뇌호흡 수련법

뇌호흡은 생체 에너지인 기를 이용한 뇌 운동법이다. 우리의 몸을 운동시켜 단련할 수 있듯이 뇌도 운동시킬 수 있다. 현재 인류는 두뇌의 10% 만을 사용하고 있다고 하니 잠재되어 있는 나머지 뇌의 기능이 개발된다면 그 파급효과는 실로 엄청난 것이라 하겠다. 이번달에는 소리를 이용한 뇌호흡 수련법을 배워보자!

소리 수련은 음파를 이용해 정신을 집중하고, 뇌를 진동시킴으로써 뇌를 정상적으로 만드는 방법이다. 빛, 소리, 파장은 기운의 3대 요소이다. 소리를 이용하는 이 수련은 음파의 형태로 뇌에 기운을 전달하고 뇌를 진동시키는 기운 수련의 일종이다.

소리와 하나가 되는 경험

소리로 뇌 진동시키기 수련은 서서 해도 좋고, 앉아서 해도 좋고, 누워서 해도 상관없다. 이 수련은 어떤 자세에서 해도 무방하다. 눈을 감고, 자기가 내는 소리에 의식을 집중하면서 소리의 파장이 이동하는 경로를 의식으로 따라가 보자. 소리가 어떻게 뇌 속을 울리는지 주의 깊게 느끼면서 소리를 내어 본다. “옴~ 옴~”

소리의 파장이 뇌로 들어가 원을 그리며 돌면서, 뇌세포를 떨리게 하는 것을 느낄 수 있다. ‘옴’은 뇌를 공명시키는 소리이며 뇌세포를 깨우고 뇌의 활동을 촉진시키는 소리이다. 다시 가슴에 양손을 대고 “옴~” 해본다. 그 소리에 몸 전체가 녹아들도록 온 마음을 다해 소리를 낸다. 자기가 할 수 있는

만큼 길게 소리를 내어 본다. 처음에는 숨이 가빠 소리가 금세 끊어질 것이다. 그러나 수련을 계속 하다 보면 숨이 깊어지면서 오랫동안 소리를 내다 보면 모든 잡념이 사라지고 자신의 몸도 잊어버린 채 소리와 하나가 되는 경험을 할 수 있게 된다.

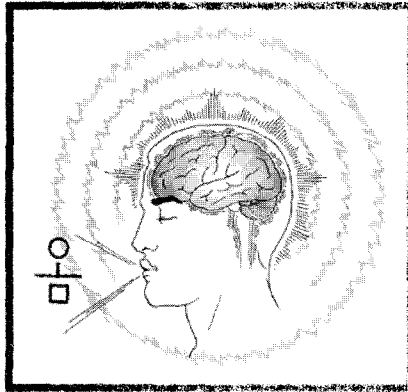
“옴~”에 리듬을 실어서 노래 부르듯이 소리를 내도 좋다. 소리도 기운이기 때문에 소리에도 목, 화, 토, 금, 수의 오행의 기운이 있다. ‘옴’이란 소리에는 오행의 기운이 모두 담겨 있다. 그래서 ‘옴~’소리와 함께 가장 먼저, 가장 많이 울리는 부위가 뇌이지만, 계속 소리를 내 보면 몸 전체가 울리는 것을 느낄 수 있다. ‘옴’은 뇌뿐만 아니라 몸 전체의 기운을 조화롭게 해주는 소리이므로 매일 이 수련만 열심히 해도 머리가 맑아지고 몸이 건강해진다.

매일 5분에서 10분 정도 이 수련을 해보자. 아무 때나 해도 상관은 없지만, 새벽에 하면 효과가 더욱 크다.

장기의 질병을 고치는 소리

‘옴’ 외의 다른 소리 수련법에 대해서도

살펴보자. 소리도 기운이기 때문에 오행의 기운이 있고 우리의 내부 장기에다 오행의 기운이 있다. 신장은 수기운, 간장은 목기운, 심장은 화기운, 위장은 토기운, 폐는 금기운과 연관이 있다. 그리고 장기마다 그것이 가지고 있는 고유의 기운을 살려 주는 소리를 각각 가지고 있다.



우리 나라에서는 아이들 오줌을 누일 때 어른들이 “쉬~”라는 말을 해 준다. 아주 현명한 풍습이라 할 수 있겠다.

신장을 자극하는 소리는 “쓰~”이다.

이렇게 각 소리에 따라 울리는 신체의 부위가 다르다. 그런데 어떤 소리를 낼 때 어떤 장기가 울렸다면 그 소리는

소리를 내 보면서 신체의 어느 부분이 울리는지 가만히 느껴 보자. “아~” 소리를 내면 가슴 부위가 울리는 것을 느낄 수 있다. ‘아’는 심장과 연결되어 있다. “아~”는 내부의 기운이 거침없이 밖으로 터져 나오는 소리이다. 스트레스를 받아 가슴이 답답할 땐 가슴에 손을 얹고 “아~”하고 소리를 내보자. 소리를 통해 심장의 화기운이 빠져 나가면서 가슴이 편안해지는 것을 느낄 수 있을 것이다.


이제 “이~”를 소리내어 본다. 가슴에서 옆구리를 지나 척추까지 울릴 것이다. 이 음파는 특히 위와 간에 좋다. “우~”를 하면 아랫배에 힘이 들어간다. 그래서 ‘우’는 단전에 기운을 쌓게 해 준다.

단전을 튼튼하게 해 주며 동시에 방광과 신장을 울리는 소리이기도 하다. 토해 내듯이 하는 “허~”라는 소리는 폐가 반응을 보일 것이다. 반면 “어~”는 가슴 아래쪽 위 부위를 자극한다.

“쉬~” 소리는 방광을 자극하는 소리이다.

공명한 그 장기의 기운을 살리는 소리라고 보면 된다. 그래서 소리를 내는 것만으로 장기의 질병을 고치고 장기를 건강하게 만들 수 있다. 소리 또한 놀라운 생명력을 담고 있는 우주 에너지의 하나이기 때문이다.

소리를 낼 때는 내고 있는 소리와 연관된 장기를 생각한다. 각 장기의 위치와 모양을 잘 익힌 다음 구체적인 이미지로 장기를 떠올린다면 더욱 효과가 클 것이다.

혹시 아픈 곳이 있다면 그 부위를 울리는 소리를 집중적으로 내 준다. 그 곳의 질병이 말끔히 나아 건강해진 모습을 상상하면서 소리를 내 본다. 가령 간이 병든 경우에는 계속 간에 마음을 집중하면서 “이~”소리를 내준다. “이~”라는 음에서 나온 기운이 간의 아픈 곳을 감싸며 달래주는 상상을 하면서 소리를 낸다. 아픈 곳이 낫기를 바라는 간절한 심정으로 하면 소리에 담긴 신비로운 치유력을 직접 체험할 수 있다.  단화선원 홍보부