

우리가 존재하는 모든 시공간엔 내적, 외적인 면이 어울어져 있다

| 백희숙 AMSAT, ACAT 국제 알렉산더 테크닉 강사 |

몸에서 시작해 의식으로 나아가는 기법으로 의미있게 여겨지는 알렉산더 테크닉에 대한 글입니다. 특히 “과거나 미래를 헤메이던 모든 생각과 감각을 멈추고 지금 이 순간에 있게 하는 ”동작이란 점이 끝립니다 (편집자 주).

오늘도 어김없이 아침에 눈을 뜨고 숨 쉬고, 앉고, 일어나고, 걷고, 말하고, 표정 짓고, 일상의 필수적인 움직임들 우리의 ‘몸’이란 것을 사용해 삶을 영위해 간다.

인간은 다른 척추동물들과 달리 ‘직립보행’이란 구조 역학적 특징을 내재한 체로 태어난다. 누가 가르쳐주지 않아도 스스로 정상운동 발달과정을 정확히 거쳐 가며 직립보행이란 인간 특징을 완성하게 된다.

이것은 하늘을 향해 머리를 제일 높은 곳에 위치시키는 엄청난 진화적 변혁임과 동시에 모순적 구조 속에 놓이게 된다.

성인이 되면서 몸이라는 공간 속에 중력을 처리하지 못한 압력이

형성되며, 습관적 긴장패턴으로 기억되고 몸을 사용하는 타고난 능력을 점차 상실해 간다.

실제로 구조적 스트레스는 신경계 교란, 감정적 스트레스, 생화학적 불균형을 초래하게 된다. 다른 표현으로 질병이라는 불편한 Dis-ease 상황을 경험할 수 밖에 없게 된다고도 할 수 있다.

이러한 현상은 유독 인간에게만 주워지는 모순적 상황이 아닐 수 없다. 인간이 척추를 세워 올려 만물의 영장이 되었다면, 그 모순성을 제어할 수 있는 내적 힘과 방법 또한 있어야 많은 문제를 극복하고 온전한 진화과정을 갈 수 있는 기본 조건이 될 것이다.

이러한 의미에서 볼 때 알렉산더 테크닉이 지금껏 가정이나 학교에서 기본적으로 배웠어야 할 인간의 근본적 모순을 스스로 해결하는 방법을 제시해주고 있다.

“알렉산더 테크닉은 에너지의 가장 효율적인 사용을 통해 올바른 몸의 사용과 정신활동을 할 수 있도록 하는 삶의 기술(Art of Living)이다.”

F. M 알렉산더 Story

F. M 알렉산더는 1869년 1월 20일 호주 타스마니아의 북서 해안 지방에서 태어났다. 어려서부터 호흡기 질환으로 학교를 제대로 다니지 못한 그는 집에서 개인교습을 받으면서 아버지를 도와 말을 돌보는 일을 하게 된다.



F. M. Alexander(Fredrick Matthias Alexander, 1869-1955)

F. M 알렉산더는 어렸을 때부터 시를 좋아했다. 특히 셰익스피어의 작품들을 좋아했는데, 이를 큰 소리로 읽거나 작품 속의 인물들을 연기하는 것은 알렉산더의 가장 큰 즐거움 중 하나였다. 자연스럽게 전문 낭독이라는 예술에 관심을 갖게 되고 극예술의 여러 장르들을 공부하며 20대 초반 전문 낭독자로서 데뷔하는 데 크게 성공한다.

그 후로 몇 년간 모든 일이 순조로웠지만 어렸을 때부터 가지고

있던 호흡기 질환 때문이었는지 언젠가부터 목과 성대에 문제가 생기기 시작한다.

전문 의사와 선생님들에게 여러 가지 치료를 받아보았지만, 그의 목의 상태는 잠시 동안만 나아질 뿐 완전히 치료되지 않았고, 아주 중요한 무대 위에서 말을 거의 하지 못할 정도로 최악의 상태가 되어 버렸다. 그가 그토록 바랐던 셰익스피어 전문 낭독자로서의 진로도 포기해야 할 처지에 놓이게 된 것이다.

“내가 낭독할 때 무엇을 잘못했는지 말해줄 수 있습니까?”

이 물음에 답해줄 수 있는 사람은 아무도 없었다. 의사로부터 만족할 만한 해답을 얻지 못하게 되자 스스로 그 원인을 찾을 결심을 하게 된다.

F. M 알렉산더는 여러 해 동안 목숨의 정확한 원인을 찾기 위해 3면

거울 앞에 서서 세심하게 자신을 관찰하게 되고, 결국엔 문제의 해결책을 찾아내게 된다.

이 소문을 들은 많은 배우와 공연가들이 그의 조언을 구하러 왔고, 손을 통한 섬세한 인도(Hand's-on)를 통해 다른 사람들의 다양한 질환을 고쳐줄 수 있음을 그는 깨닫기 시작했다.

그의 지도는 목소리뿐만 아니라 온 몸 전반의 반작용 통제로까지 관점이 확대되어, 적용범위는 점점 커져 갔고, 의사들 중 시드니의 저명한 외과의사인 J. W 스투어트 맥카이는 더 많은 사람들에게 이 기법을 선보일 수 있도록 런던으로 갈 것을 권하게 된다.

1904년 봄 런던으로 건 간 F. M 알렉산더는 그의 기법의 입지를 확립하는데 그리 어려움이 없었으며, 숭배적 인물이 되었다. 그가 가르친 사람들 중에는 조지 버나드 쇼, 알더스 헉슬리, 헨리 어빙 경(배우), 찰스 세링톤 경(생리학과 의학의 노벨상 수상자), E. 코그힐 교수, 존 듀이 등과 같이 저명한 사람이 많다.

그는 사망한 해인 1955년까지 수련지도뿐만 아니라 사적인 가르침을 계속했고, 그의 사망 후 다른 것들에서 실패한 사람들이 문제 해결책을 찾으려는 바람에서 점점 더 몰려들어 전 세계적으로 유명한 알렉산더 테크닉이 되었다.

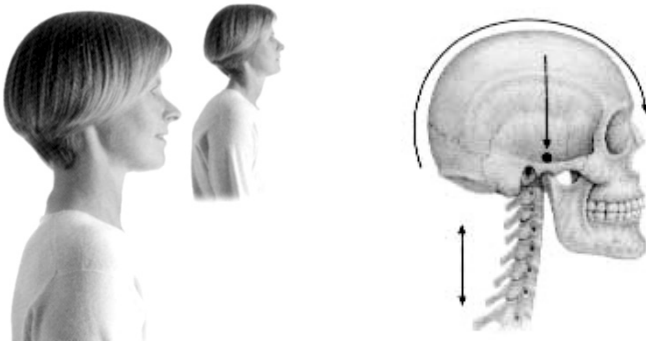
알렉산더 테크닉의 원리

알렉산더 테크닉은 몸으로부터 시작해서 전체로 의식을 확장시키는 교육 방법이다.

몸의 바른 사용 ‘Use’를 위해 알렉산더 테크닉에서는 중요한 몇 가지 원리들을 적용시킨다.

Primary Control

몸의 움직임은 그 기본이 머리와 척추로부터 시작된다. 머리가 척추 위에 균형을 유지하면서 모든 움직임을 이끌기(lead) 위해서는 몸의 다른 부분들로부터 자유로워야한다.



척추기립 상태에서는 중력에 따른 머리의 무게중심이 곧 운동의 축이 된다. 그곳이 머리와 목이 만나는 두개경부접점(Craniocervical Junction)인데, 후두하근을 비롯한 무수히 많은 연부조직(Soft tissue)들이 민감하게 중추신경계에 의해 특별한 컨트롤을 받고 있다.

머리의 컨트롤이 잘못된 긴장패턴에 의해 교란되면 머리의 무게중심이 더욱 뒤로 이동하게 되어 머리를 뒤로 젖히고 턱을 내민 모습이 된다. 이 상태는 중추신경계가 다른 신체부분을 컨트롤할 수 없게 되는 차단 상태가 되며 모든 신경임펄스들은 교란된다.

F. M 알렉산더는 이 정점의 긴장을 이완시키고, 올바른 컨트롤 능력을 재각성시키면 나머지 복잡한 하위반사체계는 자동적으로 정상시스템을 회복하게 한다는 놀라운 원리를 발견했던 것이다.

알렉산더 테크닉의 지시어



- ① 내 목의 긴장이 이완된다(고 생각한다)
- ② 내 머리가 앞과 위로 향한다(고 생각한다)
- ③ 내 척추(상체)가 전체적으로 길어지고 넓어진다(고 생각한다)
- ④ 내 다리와 척추가 서로 분리된다(고 생각한다)
- ⑤ 내 어깨가 중심에서 서로 반대 방향으로 넓어진다(고 생각한다)

F. M 알렉산더는 자신의 몸 어느 부분에 말로 된 일정한 메시지를 전달하면 신경조직이 이 말들을 일정한 전파로 해석해낼 수 있다는 것을 발견했다. 신체에 올바른 지시어(Direction)를 전달아 주게 되면 그것이 신체가 작용하는 위계질서와 일치하게 되고, 점차적으로 사고가 감정을 재교육시키고 감정이 다시 신체를 재교육 시킨다. 그로인해 우리의 Use(자신의 총괄적 사용)가 변화하게 된다.

F. M 알렉산더는 척추의 움직임에 특별한 관심을 기울였는데, 건강에 문제가 생기는 원인의 대부분이 척추의 잘못된 사용에서

비롯되었다고 생각했고, 현대 문명의 영향으로 자연스럽게 위(직립)로 향해야 할 몸의 기능적인 디자인이 파괴되고, 부정적인 심리상태인 두려움, 울분, 좌절감이 신체의 불균형을 초래한다고 믿고 있었다.

자제심(Inhibition)과 여러 원리들

프라이머리 컨트롤(Primary Control)에 필요한 지시어를 순서대로 반복적으로 준 상태에서 몸을 움직이는 연습을 하는데, 몸을 움직인다는 자극에 대한 첫 번째로 나타나는 습관적이고 본능적인 반응을 자제(Inhibition)하지 않고서는 프라이머리 컨트롤(Primary Control)의 상태가 지속적으로 유지되기란 어렵다.

Inhibition(자제심)이란 영어의 ‘억제’라는 표현보다는 긍정적인 진행과정을 의미하고, 자유로운 지각, 감각을 뜻한다.

만약 어떤 행동을 할 때 이와 직접적으로 연관된 몸의 한 부분을 새로운 방법으로 사용하고자 한다면 이런 자극은 같은 행동을 할 때 이와 간접적으로 연관된 몸의 다른 여러 부분들이 옛 습관대로 사용되고자 하는 자극보다 약하기 때문에 사람들은 자신의 잘못된 사용법을 좀 더 나은 사용법으로 바꾸기가 어렵다.

F. M 알렉산더가 “‘Inhibition’을 하지 않고서는 사람들은 알렉산더 테크닉이 아닌 다른 그 무엇을 배우고 있는 것과 같다”라고 얘기했듯, 알렉산더 테크닉에서 제일 중요시하는 원리는 “Direction(지시어)”과 “Inhibition(자제심)”이다

‘Inhibition’을 하고 있으면 과거나 미래를 해매던 모든 생각들과 감각들이 멈추고 지금 이 순간에 있게 된다. 시간과 공간이 멈춘 듯 한 그러면서도 흐르고 있는, 고요하고 평화로운, 내 몸이 전체를 향해 활짝 피어나며 새로운 감각과 느낌들에 환희롭고 즐거운 전체와 하나 된 그 느낌. 그 안에서 무한한 선택의 가능성이 생겨나고 결과(End-gaining)에 집착하지 않으면서 즐겁게 행할 수 있는 삶을 살아갈 수 있는 ‘지혜’를 얻는다.

현재에 있을 때 전체의 흐름과 함께하는 그 과정, ‘진행 과정(Means-whereby)’을 하루에 수도 없이 반복하는 일상적인 움직임들-앉거나 설 때, 걸을 때, 벗과 이야기할 때, 컴퓨터를 하거나 책을 읽을 때, 설거지를 하거나 환자를 치료할 때- 속에서 항상 경험할 수 있다면 얼마나 행복할까?

알렉산더 테크닉에서 말하는 원리들

- Primary Control(기본적인 몸의 사용)
- Direction(지시어)
- Inhibition(자제심)
- Non-doing(내려 놓음)
- End-gaining(목적 의식)
- Means-whereby(진행 과정)
- Non-judgment(옳고 그름을 판단하지 않음)은

지금 이 순간에 머물러 있을 때, 하나로써 경험되는 삶의 기술을 가르치고 있다.

사람들이 알렉산더 테크닉을 배우면서 놀라워하는 이유는 그 ‘앉’이 너무나 추상적으로 또는 저 높은 곳, 도저히 도달하지 못할 것 같은 곳에 존재하지 않고 바로 우리 삶 속에 흔히 보고 듣고 느끼고 움직이는 과정 속에 너무나 가까이 있기 때문이다.

하지만 그 간단하고 단순한 ‘앉’도 스스로가 경험을 통해 알아가야 하기 때문에 힘들어하기도 한다. 무엇을 쉽다 말할 수 있고, 어렵다고 말할 수 있을까?

알렉산더 테크닉에서 의자에 앉거나 일어선다는 ‘End-gaining(목적 의식)’보다는 어떻게 의자에 앉고 일어서는지에 대한 ‘Means-whereby(진행 과정)’를 중요시하는 이유는 ‘현재’에 머물러 있을 때 우리는 모든 것으로부터 자유로워지고 전체와 하나가 될 수 있기 때문이다.

배움의 의미

알렉산더 테크닉은 자신이 존재하는 시공간 어디에서나 내적인 면과 외적인 면이 함께 어우러지고 스스로의 노력으로 무의식의 세계를 의식의 세계로 자연스럽게 끌어올려 항상 자신을 새롭게 발견하는데 많은 의미를 두고 있다.

그러기 위해 알렉산더 테크닉은 항상 지금 여기, 현재에 있기(Being Present)를 실천하도록 한다.


에너지가 과거에도 미래에도 흩어져 있지 않고 온전히 자신이 경험하고 있는 현재에 “있음”을 몸도 마음도 함께 하고 있도록 하는 것이다.

그 순간에 몸과 마음은 조화롭기 때문에 현재 자신이 행하고 있는 그 무언의 것이든 가장 효율적으로 잘 할 수 있게 된다. 스트레스 해소와 정서적 안정, 습관과 통증 컨트롤, 자율성 회복, 의식확장과 같은 효과도 얻게 된다.

몸은 마음을 사용하고, 마음은 몸을 사용한다.

그렇게 온전히 하나 된 관계 속에 있을 때 감각의 통합과 감정의 조율 그리고 각성된 생각이 조화로운 삶의 태도를 만들어 낸다.

이러할 때 몸의 상태와 의식은 현재를 아름답고 자연스럽게 살아가도록 한다.

고정된 의식과 습관으로부터 벗어나 심신(心身)의 관계를 회복할 수 있도록 현재에 놓인 자신의 몸을 바르게 사용하는 의식훈련이 알렉산더 테크닉을 배우는 의미일 것이다. 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **백희숙** | 일본 국립나라교육대학 사회교육학 전공. 미국 ACAT(American Center for the Alexander Technique) 졸업. AmSAT(미국 알렉산더 테크닉 협회) 국제 강사. 현 한국 알렉산더 테크닉 학회 회장. 저서 '내 몸으로부터의 혁명-알렉산더 테크닉'

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

알렉산더 테크닉

백현숙 저 · 네츄로메디카 刊 · 10,000

알렉산더 테크닉은 자신의 몸과 마음을 본능적, 습관적으로 사용하는 것을 자제하고 의식적으로 사용하는 것으로 그 차원을 높일 수 있도록 도와주며, 인간의 기본 심리를 이용하여 환경에서 오는 몸과 정신의 장애요인을 극복하기 위해, 균형 잡힌 사고와 의식적인 통제력을 갖도록 재교육시키며, 에너지를 효율적으로 이용하는 방법을 가르친다.

