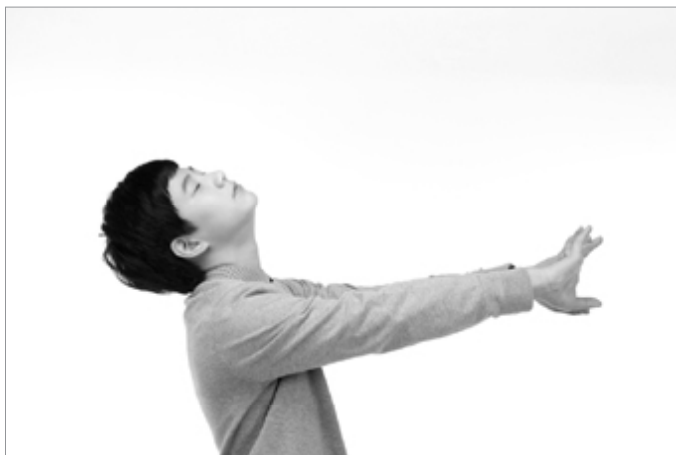


몸의 표현(2부)

| 모세 헬튼크라이스 | 박선우 · 도소은 옮김 |

우리의 신체 움직임은 이미 형성되어 있는 자기 이미지에 따라 일어나는데 이 자기 이미지를 바꾸도록 몸연습을 하면 더 자유로운 움직임이 가능하며, 이는 자기 이해를 더 깊게 해준다는 것을 말합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 2부)

2. 근육 활동

우리에게 신경계에서 벌어지는 일에 관해 중요하고 전체적인 정보를 주는 것은 평활근과 횡문근을 비롯한 근육계이다. 근육 활동이 없다면 신경계에서 벌어지는 일들은 인체 현상에 관해 아무것도 알려주지 못하는, 느린 화학 반응 혹은 전기 자극에 불과하다.

그런 반응이나 자극만 있다면 우리는 신경계가 아름다움에 반응하고 있는지 붉고 푸름, 좋고 나쁨, 유쾌 불쾌를 경험하고 있는지 결코 알 수 없다. 근육으로 나타날 때에야 비로소 알 수 있는 것이다. 평활근은 우리 안에서 일어나는 생명의 자극을 표현하고, 횡문근은 그 전체 과정을 신경계와 엮는다. 현재까지 알려진 바로는, 신경계의 화학적·전기적 처리과정에서 인간적으로 의미 있는 표현을 할 수 있는 수단은 근육뿐이다.

그러므로 신경학적 기능과 관련하여 근육계를 철저하게 연구하는 것이 무엇보다 중요하다. 우리는 그 어떤 신경활동도 말초근육계에 닿기 전까지는 감각, 느낌, 분위기^{mood}, 또는 움직임을 감지할 수 없다는 점을 처음부터 확실히 짚고 넘어가야 한다. 여기에서 ‘말초’라는 것은 모세혈관과 전체 순환계를 비롯하여 점막으로 이뤄진 구멍인 입과 항문까지 포함한다.

뇌는 그 자체로는 말초에서 벌어지는 그토록 활발한 대부분의 반응에 무감각한 것처럼 보인다. 심지어 뇌 자체에 문제가 생기더라도 말초에 아무 반응을 일으키지 않으면 우리는 그것을 인지할 수 없다. 말초에 반응이 있어야 비로소 의식하게 되는 것이다.

방사선이나 고주파는 우리가 모르는 사이에 뼈와 내부 조직을 태우거나 파괴할 수 있다. 우리는 말초가 영향을 받을 때에만 그 사실을 인지하게 된다. 신장결석과 담석은 형성되는 동안에는 인식되지 못하다가도, 일단 괄약근을 확장시키기 시작하면 곧바로 찌르는 듯한 통증으로 인식된다. 모세혈관과 잇몸이 영향을 받기 전까지는 충치가 진행되는 과정도 느끼지 못한다.

태초부터 지금까지 지구상의 생명체는 지구의 중력장에 적합하도록 신경계와 근육계를 진화시켜 왔다. 체온과 화학적인 항상성(chemical homeostasis) 조절 외에도, 신경계와 근육계는 중력장 내에서 움직임과 관계된 모든 생존활동과 긴밀하게 관련이 있다.

심지어 우리가 동물계를 분류하는 기준도 동물의 움직임 방식에 기한다. 물고기는 헤엄치고, 새는 날며, 그 외 동물들은 땅에서 기거나 네 다리, 혹은 두 다리로 걷는다.

모든 근육활동에 대해서 명심해야 할 핵심 특징이 있다. 손가락, 손, 팔꿈치 아래까지, 그리고 팔 전체의 순으로 가볍게 연속적으로 움직이면서 각각의 움직임에 들어가는 상대적인 노력을 가늠해보면, 모든 움직임의 난이도가 같다는 것을 알 수 있다. 하지만 중력에 대항한 움직임을 헤아려봐도 움직임에 필요한 에너지가 어느 정도인지 알 수 있다. 예를 들어, 손가락을 움직일 때엔 약간의 힘만 있어도 되지만 손을 움직이려면 그보다 많은 힘이, 아래팔을 움직이려면 그보다 더 많은 힘이, 그리고 팔 전체를 움직이려면 훨씬 더 큰 힘이 필요하다. 즉, 움직임을 평가하는 것은 근육에 얼마만큼 힘이 들어갔는가 하는 느낌이 아니라 ‘다른 그 무엇’이라는 의미다. 여기서 ‘다른 그 무엇’이란 움직임이 어떻게 구성되는가 하는 것, 즉 움직임의 질을 가리킨다.

힘을 쓰는 느낌은 정확히 같게 유지하면서도 움직임에 들어가는 힘

의 크기는 1 풋파운드¹⁾에서 1백만 풋파운드까지 다를 수 있다. 불요한 힘/노력은 어떤 형태의 저항 또는 방해가 존재하고 그 저항과 방해를 극복하기 위해 적절치 않은 더 큰 힘을 쓸 때에만 생긴다. 즉 움직임에서 어떤 유형이든 저항 또는 방해가 있을 때, 적절하지 않은 방식으로 그것을 극복하고자 더 많은 애를 쓸 때에만 더 많이 힘을 들인다고 느끼게 된다. 그러므로 힘이 더 드는 느낌은 분명 더 많이 움직였기 때문에 생기는 것이 아니다. 따라서 일반적으로 감각과 느낌을 통해 내부조직internal organization 및 움직임이 동원되는 질을 알 수도 있어도 객관적 현실로서의 차이점들을 측정하거나 입증할 수는 없다고 결론지을 수 있다.

느낌과 감각이 실제로 어떤 일이 벌어지는지 알려주지 못한다는 것을 고려할 때, 우리가 느끼고 감지하는 것이 진정 우리의 바람에 의한 것이라고 확신하고자 한다면, 정신적인 작용, 판단, 이해, 앎에 의지하는 수밖에 없다. 그런 도움이 없다면 발생 가능한 여러 가지 오류는 매우 치명적일 수 있다.

우리의 행동은 우연히 만들어진 자기 이미지를 따라 구성된다. 자기 이미지는 느낌과 감각들로 구성되어 있다. 그러므로 자기 이미지가 비교적 명확하지 않은 부위를 기반으로 움직임이 일어나는 경우, 자신이 하고 있다고 생각하는 것과는 반대로 하고 있거나 자신이 하고 있다고 느끼는 것과 그다지 관계없는 다른 무엇인가를 하는 등의 오류로 이어질 수 있다는 점에 주목할 필요가 있다. 앞서 발꿈치와 발가락 돌리기 실험을 할 때 아마도 자신이 하고 있다고 느꼈던 것과는 사뭇 다르게 움직였던 순간을 경험했을 것이다. 그러한 실수를 인지하자마자 우

1) 풋파운드foot-pound : 일의 양을 나타내는 단위. 1풋파운드는 1파운드의 무게를 1피트 들어 올리는 일의 양으로 1.356J에 해당한다. - 편집자 주

리는 공간적 이미지의 흐름에 갑작스런 방해interruption를 인지하게 된다. 드물게는 자신의 발꿈치나 발가락의 움직임을 따라 가는 것을 놓쳐서 더 이상 공간 안에서 발가락과 발꿈치가 어디에 있는지, 이 두 부위가 어떻게 되는지 모를 정도가 되기도 한다. 이는 우리가 우리의 행동과 의도하는 바 사이에 직접적 관련성correspondence이 있는지를 보기 위해 의식적으로 주의를 기울이는 경우가 많지 않기 때문이다.

보통 우리는, 출생 후 약 14세까지 우리 안에 쌓인 자기 이미지에 따라 움직일 뿐, 자기 이미지 형성을 위해 하는 것은 거의 없다. 이러한 희미한 이미지는 대체로 만족스럽게 기능하는데, 이는 우리가 더욱 완전한 이미지를 좀처럼 필요로 하지 않기 때문이다.

성숙해지면 훨씬 복잡한 행동을 할 수 있는 능력이 있음에도 보통은 어린 시절에 형성된 이미지 패턴을 계속 사용한다. 그 이미지가 쌓이는 기간은 성인의 경우보다 훨씬 더 연속적인데, 이는, 성인의 경우처럼 간간이 찾아오는 배움의 시기로 분산되는 경우가 드물기 때문이다. 이런 성인들의 비연속적인 자기주도적 학습이 인간이 가진 창조력의 가능성에 걸림돌이 된다는 것은 주목할 필요가 있다. 여기에 한 가지 의문이 생긴다. 자기 이미지와 너무나 동떨어진 행동이어서, 우리가 그 행동을 하려해도 의도와 전혀 반대되게 나타나는 행동이 있는가?

다음 동작을 해보면 무슨 뜻인지 알 수 있을 것이다. 오른손 손바닥을 배꼽 위에 얹고 손끝이 왼 을 향하게 한다. 그 상태에서 손은 움직이지 말고 팔꿈치만 돌려서 아래팔과 손등이 직각이 되도록 세운다. 해보면, 이 단순한 동작이 의외로 어렵다는 것을 발견할지도 모른다. 그렇다면 이번에는 손을 탁자 위에 올려놓고 그 상태에서 손등과 팔을 직각으로 세워보고 얼마나 쉬운지 보라. 이제는, 앞서 했던 움직임을 다른 방식으로 해보라. 손등과 아래팔이 90도를 유지하며, 앞서 했듯

이 손바닥을 배꼽 위에 올려보라. 이제는 그 움직임을 할 수 있음에 주목하라. 조금 전에는 불가능했던 동작이 어떻게 지금은 가능한가? 어째서 손은 당신이 원했던 것과 정반대의 행동을 한 것인가? 손은 우리가 자발적인 동작을 할 때 가장 능숙하고 자주 쓰이는 부위인데도 어째서 의도대로 움직여지지 않을까? 어째서, 신근을 수축시키려 하는데 오히려 굴근이 수축될 정도로 의도와 달리 움직여질까?

이 움직임을 바르게, 정확하게 우리가 의도한 방식대로 해내는 방법을 배우는 시간은 아주 잠깐이면 된다. 그러나 이것은 단순히 하나의 행동을 다른 행동으로 대체하는 차원의 문제가 아니다. 기본적으로 우리는 자신을 통제하는 방법이라는 좀더 역동적인 문제에 관심이 있기 때문이다.

자기 신체의 공간적 · 시간적 위치orientation에 주의를 기울임으로써 자기 이미지를 완전하고 명확하게 하는 것은 자기이해self-knowledge를 깊게 한다. 이런 관심은 언뜻 생각하는 것만큼 유별난 것만은 아니다. 화가, 음악가, 시인 같은 창조적 예술가나 과학자, 철학자는 자신의 전문 분야에서 자기 이미지를 확장시키고 명확하게 하고자 한다. 예를 들면, 캔버스 앞에 선 화가는 그가 필요하다고 느끼는 바 그대로 한 치의 어긋남 없이 세밀하게 붓을 움직이기 위해 손의 위치와 무게는 물론, 자기 앞에 놓인 이미지에 대한 자신의 감정을 고려한다. 화가는 만족스런 이미지를 얻을 때까지 캔버스 표면을 몇 번이든지 재작업을 할 것이다.

시인은 그가 선택한 시어의 의미뿐 아니라 시어의 길이, 소리 및 상호 관계를 그것이 자신의 느낌과 생각을 정확하게 담아낼 때까지 고심한다. 우리가 조금 전에 발꿈치로 한 것과 똑같은 일을 그는 단어로 하는 것이다. 시인 역시, 그가 하고 있는 것을 확장시키고 명확하게 함으

계단을 오를 때 한 단 더 있다고 생각하고 디뎠는데
 계단이 없을 때 경험하는 갑작스러운
 신체에 가해지는 역학적인 충격인 동시에 현재 의식에도 경험되는 충격이다.
 공간적 위치에 관련된 이미지 흐름의 공백은 의식의 공백으로 경험된다

로써 ‘시’라는 특정 영역에서의 자기 이미지를 더욱 정확하고 정밀하게, 더 잘 자각하게 만드는 것이다.

앞서 말한 화가, 시인, 그리고 발의 움직임의 예에서, 단순히 기계적인 반복으로는 정적인 변화 이상의 결과를 내지 못한다. 그것은 그 어떤 발전적인 과정으로도 이어지지 않을 것이다. 여기에서 의문이 생긴다. 자기 이미지를 확장시키고 명확하게 하는 연습의 필수적인 특성은 무엇인가? 발꿈치를 가지고 연습했던 것이 다리 전체와 각 부위를 좀 더 잘 쓸 수 있도록 했던 것처럼, 새로운 움직임 혹은 더 나은 움직임으로 이어지는 자각의 진전이 어떤 식으로든 있어야 할 것이다. 움직임을 하는 동안에 무엇을 느끼는지 의식적으로 주의를 기울이지 않고서는, 그리고 그 주의를 이 움직임들로 구성되는 전체 움직임에 직접적으로 기울이지 않고서는 어떤 발전도 일어나지 않을 것이다. 기계적인 단순 반복은 결코 발전으로 이어지지 않는다.

그러므로 우편집배원은 매일 긴 거리를 거둬서 다니지만, 자신의 움직임에 주의를 기울여 자기 이미지의 공간적·시간적 방향을 알아차리기 전까지는 절대로 장거리 달리기 선수가 될 수 없다. 마찬가지로 기계적인 반복연습에 만족하는 육상선수는 크게 발전할 수 없다.

자기 이미지의 점진적인 발달을 위해서는, 단순히 가장 익숙한 차원뿐 아니라 모든 차원에서 그 이미지를 완벽히 하는 데에 집중할 필요가 있다. 사람들은 소화기능이 좋아지면 호흡이 개선될 수 있다는 것을, 소화와 호흡이라는 두 차원이 시각과 기억에 어떤 파급효과를 가

저울 수 있는지를 모른다. 음악가이자 수학자인 사람은 다른 일반 음악가와와는 다르다. 시인이자 음악가인 사람은 다른 시인과 다르다. 추가적인 차원이 전체를 변화시키는 것이다. 자기 이미지가 어느 정도 완성될 때에야 비로소 레오나르도 다 빈치나 윌리엄 셰익스피어 같은 인물이 있을 수 있는 것이다.

이 점을 염두에 두고 근육활동에 대해 좀 더 살펴보자. 첫째로 주목할 점은 매우 다른 자극인데도 같은 근육이 반응할 수 있다는 것이다. 예를 들어 눈꺼풀 근육은 피곤한 경우 경련을 일으키기도 하고, 벌레가 눈에 들어갈 경우 반사적으로 수축하기도 하며, 자발적으로 눈을 감고자 할 때에도 수축한다. 각각의 경우, 근육 수축의 질은 다르다.

모든 자발적인 움직임의 공통점을 한 가지 들자면 바로, 되돌릴 수 있다는 점이다. 즉 움직임의 궤적 안에서 언제든지 멈췄다가 반대 방향으로 움직이거나, 혹은 완전히 다른 무엇인가를 할 수 있다는 것이다. 자기 이미지의 부분 중에서 완전한 배움이 아직 이루어지지 않은 경우에는 이런 되돌림이 불가능하다. 예를 들어, 눈은 왼쪽으로 돌리면서 동시에 고개는 오른쪽으로 올리려고 시도해보면 되돌릴 수 없는 움직임이 어떤 것인지 곧바로 느낄 수 있다. 만약 호흡의 리듬에 내내 주의를 기울이며 이 두 동작을 스무 번 시도하면, 그래서 그 움직임이 눈을 머리와 같은 방향으로 돌리는 것처럼 단순해질 때까지 계속하면, 고개를 돌리는 쪽의 목 뒷근육의 긴장도가 달라진 것을 알아차리게 될 것이다. 고개를 왼쪽으로 돌렸다가 오른쪽으로 돌려보면 왼쪽보다 오른쪽이 자유롭고 회전각도도 왼쪽에 비해 오른쪽이 확실히 큰 것을 알게 된다. 더욱이 오른쪽으로 고개를 돌리는 것이 더 쉽고 물 흐르듯 부드러워진다. 오른쪽은 이제 더 넓은 각도로 돌릴 수 있는 것은 물론, 가역성의 요소를 갖추게 된 것이다.

가역성을 획득하면 뚜렷한 이점이 있다. 움직임이 부드러워질 뿐 아니라 적응성의 범위가 커진다는 것이다. 일상생활 속에서 우리는 고개와 눈을 동시에 돌리는 경향이 있고, 이는 습관이 된다. 고개와 눈을 서로 반대 방향으로 돌리는 역운동을 하는 경우는 극히 드물다. 살면서 한 번도 그렇게 해본 적이 없는 사람도 있다.

머리와 눈이 그러하듯 몸통과 팔의 움직임에도 습관적인 유사점이 있다. 이 습관으로 인해 우리는 고개와 눈이 움직이는 반대 방향으로 팔을 움직이려 할 때 되돌아오는 기술이 없다. 일례로 다음과 같이 해보자. 오른손바닥은 뒤통수에 대고 왼손바닥은 이마에 얹은 다음 고개를 좌우로 돌려보라. 대부분 고개만 돌리지 않고 고개와 눈, 팔, 몸통을 한 덩어리로 좌우로 움직일 것이다. 심지어 몸이 통으로 움직이고 있다는 사실을 일러줘도, 습관적 자기 이미지에 점령되어 자신이 실제로 무엇을 하고 있는지 모른다.

다른 방식으로 움직이려 노력해도 이런 습관적인 움직임 패턴이 먼저 나와 버리기에, 그 움직임 패턴은 통제할 수 없는 compulsive 것으로 여겨지기도 한다. 이 습관적 패턴이 의도된 움직임 패턴을 밀쳐내고 있는데도 사람들은 무슨 일이 벌어지고 있는지 전혀 모른다.

가역성이 없는 것이 이처럼 확실한 경우, 의도한 움직임과 실제 움직임의 차이를 의식하려면 매우 세심한 재훈련이 필요하다. 역으로 움직이는 기술을 익히고 나면, 학습자는 마치 어려운 문제를 해결한 것과 같은 느낌을 받는다. 자기 통제라는 측면에서 더 큰 자유를 얻은 느낌이다.

모종의 비전 수련법은 가역성을 훈련하기 위해 다음의 기법을 최대한 활용한다. 어떤 자세이든, 그 자세가 이상하든 불편하든 상관없이 교사가 멈추라고 하는 순간 학습자는 멈추어 그 자세를 유지해야

한다. 쉬라는 지시가 떨어질 때까지 학습자는 의도적으로 멈춘 자세를 유지하면서, 습관적·비효율적 방식으로 정렬된 모든 신체 부위를 의식하게 된다. 움직임이 다시 시작될 때, 학습자는 가역성을 익히는 첫 걸음인 향상된 의식상태를 갖게 된다. 구르지에프George Ivanovich Gurdjieff(1866-1949)는 이를 ‘정지요법’이라 칭하며 널리 사용하고 있다.

이런 종류의 요법을 잘 활용하면 자기 이미지의 발달이 멈춤으로써 빚어진 신체 한계를 극복할 수 있다. 자기 이미지가 개선되면 움직임의 범위가 확장되고, 의지대로 움직일 수 있는 움직임 패턴의 수가 늘어난다. 그렇기에 가역동작 능력을 향상시키면 곧 의식의 시공간 위치인지 능력도 향상되는 것이다.

이 위치인지 능력orientation은 의식 기능과 매우 밀접하게 관련이 있기에 거의 모든 의식적인 활동에 스며 있는 듯이 여겨진다. 예를 들어, 눈과 고개가 공간 및 중력장에 의해 형성된 수직 차원에서 익숙한 위치에 있지 않고서는 우리는 스스로를 통제할 수 없다.

낮선 방, 낯선 침대에서 자고 일어나면, 잠에서 깨는 바로 그 순간 우리는 자신에 대해, 또 그 상황에 대해 일순간 어찌할 바를 모르게 된다. 생생히 깨어 있는 상태에서도 갑작스럽게 놀라거나 공간적 방향성에 갑작스런 변화가 생기면 의식의 흐름이 끊어지는 것을 경험할 수도 있다. 예를 들어, 계단을 오를 때 한 단 더 있다고 생각하고 디뎠는데 계단이 없을 때 경험하는 갑작스러움은 신체에 가해지는 역학적인 충격적인 동시에 현재 의식에도 경험되는 충격이다. 이 같은 의식의 중단은 계단을 내려올 때 다 내려왔다고 생각했는데 실제로 그렇지 않을 때에도 일어난다.

이런 충격 후 평소의 의식상태로 돌아오려면, “지금 내가 어디에 있

지?”라는 질문이 있어야 한다. 평상시의 공간적 위치에 관련된 이미지 흐름의 공백은 보편적으로 의식의 공백으로 경험된다.

우리는 의식과 공간적 위치감각의 관계가 중요한 결과consequence를 야기할 수 있음을 잘 알고 있다. 가역성의 개념을 오랜 시간에 걸쳐 체계적이고 조심스럽게 자기 이미지에 적용할 경우 다음과 같은 결과를 얻는다.

- (1) 골격의 형태와 상호관계를 의식하게 한다.
- (2) 특정 부분에 두드러진 근육 긴장을 완화시키고 다른 부분과 균등하게 한다.
- (3) 모든 일에 드는 수고를 줄인다.
- (4) 특정 행동을 취하기 위해 움직이는 방법을 단순화시킨다.
- (5) 민감도를 향상시켜, 정상에서 벗어난 작은 이상도 알아차릴 수 있도록 한다.
- (6) 공간 안에서 자신의 위치인지 능력을 향상시킨다.
- (7) 지적 기능에 다양성을 더한다.
- (8) 피로를 감소시켜 작업능력과 지구력을 증강시킨다.
- (9) 자세와 호흡을 개선하여 신체의 원기를 회복시킨다.
- (10) 건강과 행동력을 향상시킨다.
- (11) 모든 움직임의 협응coordination을 향상시킨다.
- (12) 정신적 · 육체적으로 모든 학습을 수월하게 한다.
- (13) 더 깊은 자기 인식으로 이끈다.

개선된 골격에 대한 자각과 함께 근육의 긴장이 감소될 때, 골격구조는 중력의 수직 작용을 무력화시키는 기능을 완수할 수 있게 된다. 이는 근육계를 체중 지지 기능으로부터 자유롭게 하여 우리의 의도적

행동을 최소한의 힘으로, 이상적으로는 전혀 애씀이 없이 작용하도록 한다.

사실상 이것이 의미하는 바는, 예를 들어 양다리를 너무 넓게 벌리고 서 있는 상태에서 좌우로 움직이는 것은 양다리를 조금만 벌린 때보다 힘이 든다. 이렇게 다리를 넓게 벌리고 선 자세가 뜻하는 것은 앞으로 움직이려면 중력의 수직력과 골격을 정렬시켜야 한다는 것이다. 일단 중력의 수직으로 누르는 힘이 무력화되면 최소한의 힘으로 전후 방향으로 움직임이 가능하게 된다. 이론적으로는 움직임에 필요한 유일한 힘은 기압과 마찰의 저항요소를 극복하는 데 들어가는 것뿐이다.

골격구조를 사용하는 방식이 일반적으로 개선되면 관절과 추간판의 전체 운동범위를 가용할 수 있게 된다. 신체적 제한은 흔히들 그저 유연하지 않기 때문이라고 여기고 있으나 사실은 무의식적이고 습관적인 근육 수축에 기인한 것이다. 자신도 모르는 사이에 자세가 뒤틀리고 관절들이 고르지 못한 압력에 시달리게 되는 것이다.

결국 관절 표면의 퇴행은, 움직임으로 인한 통증과 불편함을 피하고자 근육 활동을 더욱 제한하는 원인으로 이어진다. 이 때문에 악순환이 계속되고, 이는 서서히 골격과 척추, 추간판을 뒤틀어지게 하여 우리가 노화가 되기 훨씬 전부터 움직임의 범위가 제한된 노화된 몸이 되게 한다. 사실상 나이는 이러한 슬픈 일과는 별 관계가 없다. 반대로, 골격 구조로 가능한 모든 움직임을 행할 수 있는 몸의 능력을 회복하는 것은 충분히 가능하다.

심각한 질병이 없는 60세까지의 건강한 사람이라면 누구든지, 자신이 살아온 연수보다 약간 많은 시간만큼, 즉 자기 나이에서 1년을 1시간으로 계산하여 그것보다 조금 더 긴 시간을 재훈련 한다면 그 최적의 능력을 얻을 수 있다. 지적 능력과 삶의 의지만 있으면 60세가 넘어

도 가능하다. (다음 호에 계속)

- 이 글은 소매틱스Somatics Vol. 6, No. 4, pp. 52-59 <Bodily Expressions>에서 발췌했습니다. 이 글을 게재하도록 허락해주신 故 토머스 하나의 부인, 엘레노어 크리스웰Eleanor Criswell 여사님께 감사드립니다.
- 이 글은 1964년에 쓰인 프랑스어 원고를 토마스 하나Thomas Hanna가 1988년에 영어로 번역한 것을 다시 한글로 중역하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **모셰 헬덴크라이스**Moshe Feldenkrais(1904-1984) | 모셰 헬덴크라이스 박사는 물리학, 모터 개발, 생체역학, 심리학, 무술에서 얻은 통찰을 바탕으로, 학습과 건강 및 신체기능을 연결시키는 효과적이며 실용적인 응용프로그램을 개발하였다. 그것이 헬덴크라이스 방식이다.

그는 과학자이자 물리학자, 공학자였다. 소르본 대학에서 물리학 박사 학위를 취득하였고, 노벨상 수상자인 파리 퀴리 연구소의 프레데릭 졸리 오 퀴리와 가까운 사이로, 함께 연구를 수행했다. 뿐만 아니라 유도 강사로서, 관련 주제에 대해 많은 책을 집 했다. 1940년대에 영국에 거주하는 동안 심각한 부상을 입은 후 걸음을 걷기가 어려워지면서부터 신체 움직임, 치유, 느낌, 생각, 학습 사이의 관계를 집중적으로 탐구하기 시작했다. 그 결과 그는 다시 걸을 수 있게 되었고 그 과정에서 얻은 획기적인 발견이 그의 이름을 따 헬덴크라이스 방식으로 발전되었다.

1984년 이스라엘 텔 아비브에서 사망하기 전까지 그는 소규모 프랙티서들에게 자신의 작업을 개인적으로 전수했다. 오늘날에는 헬덴크라이스 프랙티서들이 전 세계적으로 6000여명에 이른다. 그의 통찰은 소매틱 교육이라는 새로운 분야의 발전에 원동력이 되었고 예술, 교육, 심리학, 아동 발달, 물리치료, 작업치료, 운동 강화, 노인학 등의 영역에 계속해서 영향을 미치고 있다.

역자 | **박선우** | 현직 초등(영어)교사이며 헬덴크라이스 수업의 매력에 흠뻑 빠져있는 자칭 '헬빠'이다. 헬덴크라이스 방식을 통해 일어나는 심신의 이완을 비롯한 삶의 긍정적인 변화를 즐겨워하는 사람이다.

역자 | **도소은** | 헬덴크라이스 코리아 대표, MBS 코리아 대표, 변리사. 미국 보스턴 대학에서 생리학을 전공하고, 플로리다 주립대학에서 뇌과학 석사학위를 받았다. 심신의 어려움이 있는 분들과 일반인들이 자기인지와 탐구를 통한 자기계발을 이룰 수 있도록 도와주는 헬덴크라이스 방식이 한국에 안착될 수 있게 힘쓰고 있다. 미아 시절의 수제자로 아시아에서 유일하게 MBS전문가들을 기르고 있다.