

1. 이디오키네시스(Ideokinesis)를 적용한 에릭 호킨스(Eric Hawkins)의 동작 원리에 관한 연구

가. 조은숙

중앙대학교 교수

I. 서론	IV. 결론
II. 이디오키네시스를 적용하게 된 배경	참고문헌
III. 이디오키네시스를 적용한 동작 원리	Abstract

I. 서론

근운동 감각적 심상(kinesthetic imagery)을 토대로 하는 이디오키네시스는 1900년대 초부터 신체의 재정렬과 상해방지를 위해서 사용되고 있다. 또한 1960년대부터 이디오키네시스는 후기 현대무용가들에 의해서 즉흥무용의 원리로 사용되기도 하였고 무용테크닉에서 움직임의 원리로 적용되기도 하였다. 무용 테크닉에 이디오키네시스를 적용한 경우는 완벽한 동작을 수행하기 위해서 심상을 유도하거나 테크닉 수업 전후에 신체정렬을 위해서 심상을 하는 경우가 대부분이다. 그러나 에릭 호킨스(1909-1994)는 1950년대부터 이디오키네시스를 토대로 움직임의 원리를 고안해냈고 테크닉을 발전시켰다.

호킨스는 1934년부터 뉴욕시티 발레단의 전신인 아메리칸 발레단과 캐러반 발레에서 조지 발란신(George Balanchine)과 무용을 하였고 1938년부터 마사 그라함(Martha Graham) 무용단의 주역 남성무용수로서 활동을 하였다. 그는 그라함과 연인관계로 발전하여 1948년에 결혼을 하였으나 1950년 그라함과 헤어지고 자신의 무용단을 설립하였다.

호킨스의 테크닉은 그라함의 테크닉과 유사한 점들이 많지만 움직임의 원리는 그라함과 매우 다르다. 그라함은 작품을 통해 주제를 묘사하는 것에 많은 관심을 가졌고 평상시의 테크닉 훈련은 주제를 묘사하기 위해서였다. 그러나 호킨스는 명백한 주제를 전달하기 보다는 움직임의 질에 대해 많은 관심을 가졌다. 호킨스는 그라함의 테크닉에 부드러움과 온화함과 격식을 접목하여 고유의 테크닉을 창안하였다. 호킨스의 움직임의 원리는 동양철학과도 관계가 있지만 자신의 부상으로 인하여 루루 스와이가드(Lulu Sweigard)를 만나게 됨으로써 이디오키네시스를 움직임의 원리에 적용하게 되었다. 호킨스는 자신의 무용수들과 함께 이디오키네시스의 기본적 방법인 정적인 자세에서의 시상화를 지속적으로 훈련하였고 동작 훈련에도 이디오키네시스를 적용하였다. 본 연구자가 호킨스 테크닉을 수년간 훈련해본 경험에 의하면, 호킨스 테크닉은 신체에 무리를 주지 않고 움직임이 자연스럽게 연결되어 있다. 또한 움직임에서 유지되는 에너지가 과격하거나 매우 약한 에너지보다는 지속적인 에너지가 사용된다.

본 연구는 이디오키네시스가 호킨스의 동작원리에 어떻게 적용되었는가를 연구하는 데에 목적을 둔다. 호킨스와 관련된 선행연구를 살펴보면 1편(정찬, 2000)”이 있는데 이 연구는 호킨스의 예술적 특성을 전반적으로 연구하였고, 호킨스의 동작원리에 대한 상세한 연구는 찾아보기 어렵다. 호킨스의 동작원리에 관한 연구는 이디오키네시스 뿐만 아니라 다른 신체 요법들을 무용테크닉에 적용해보는데 매우 큰 도움을 주리라고 확신한다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 호킨스가 이디오키네시스를 움직임의 원리에 적용하게 된 배경을 알아보고, 그가 움직임의 원리를 개발하는 데 있어서 이디오키네시스를 어떻게 적용하였는지에 대해 논해보고자 한다.

K C I

II. 이디오키네시스를 적용하게 된 배경

호킨스가 그라함 무용단을 관두게 된 이유는 복잡적이겠지만 사적인 것은 차차해두더라도 직업적인 면을 고려해보았을 때 그라함과 추구하는 무용관이 달랐으며 그라함의 무리한 작업방식에 거부반응을 느꼈기 때문이다. 그는 그라함 무용단 활동 중에 무용수를 들어 올리다가 천장관절(sacroiliac joint)에 부상을 당하였다. 또한 발란신과 발레를 했던 시절, 무릎에 부상을 입었으며 이러한 부상들은 호킨스로 하여금 인체의 역학적 효율성을 향상시키는데 많은 관심을 갖게 하였다. 1940년대 말에 그는 정골요법가(osteopath)로부터 규칙적인 치료를 받았고 루루 스와이가드로부터 이디오키네시스의 주요 방법인 ‘시상화(visualization)’를 배우기 시작했다. 스와이가드는 이디오키네시스를 다음과 같이 정의하였다.

움직임을 의미하는 “kineisis”는 근육의 자극과 플렉의 질적, 양적인 위치 변화에 따라 특성을 나타내는 신체적 움직임으로 정의를 내릴 수 있다. ‘Ideo’는 경험적인 정신적 과정을 통해 발전되어지는 개념이라고 정의할 수 있다...움직임을 상상화하는 것이 가장 손쉬운 심상 기능적 방법이라고 정의 할 수 있다.¹⁾

스와이가드는 이디오키네시스의 창시자인 마벨 토드(Mabel Todd)의 제자로써 신체 재정렬과 신경근육 체계의 재교육을 연구하였고 그 당시 뉴욕대학교와 콜럼비아 대학교에서 이디오키네시스의 이론과 실기를 가르치고 있었다. 스와이가드의 추천으로 호킨스는 토드의 저서, *The Thinking Body*를 읽게 되었고, 토드의 이론은 그의 무용관과 동작 원리에 많은 영향을 끼치게 되었다. 토드가 그녀의 저서에서 강조했던 ‘상상을 통하여 움직임의 패턴을 바꿀수 있다’는 이론은 그라함 무용단에서 주입식 동작 훈련을 했던 호킨스에게 새로운 경험이었으며 그라함의 동작훈련을 재평가하게 하였다. 그라함이 주로 수행했던 동작들은 당기기와 스트레치를 포함하여 매우 추진적이고 동력적이었으며 단단한 근육을 필요로 하였다. 또한 그것들은 중력과 자연스럽게 조화를 이루어 움직이기 보다는 항상 중력에 저항하는 동작들이었다. 그러므로 무용수들은 연습 시에 필요이상의 긴장을 갖고 임했다. 이와 같은 동작원리는 그라함의 드라마적인 작품들을 위해서는 매우 효과적이었지만 무용수들의 신체적 부상을 유발하게 하였다.

호킨스는 그라함의 동작원리를 충분히 이해했지만 끊임없이 긴장을 유발하는 그라함의 테크닉이 불만족스러웠다. 그는 온화하고 자연스러운 동작들을 선호했으며 신체적 긴장과 감정적 긴장을 동시에 유발해낼 수 있는 동작원리에 관심을 가졌다. 다시 말해서 훈련을 통해서 철저한 동작을 수행하기보다는 모든 동작들을 느끼면서 수행하는 것을 선호하였다. 또한 그는 긴장되고 단단한 근육보다는 이완된 근육의 사용이 관객들에게 더욱 호소력을 갖고 있다고 생각하였다. 호킨스는 그의 저서, *The Body Is a Clear Place*에서 “감각은 단단한 근육으로는 불가능하다. 단단한 근육으로는 감각을 느낄 수 없다. 노력이 필요 없고 자유로운 흐름이 있는 근육만이 감각적일 수 있다”²⁾고 강조하고 있다.

그러므로 이디오키네시스에서 강조하는 ‘움직임의 상상화’는 호킨스에게 새로운 움직임의 원리를 찾을 수 있는 충분한 원동력이 되었다. 이디오키네시스는 골격구조의 이해와 함께 이와 관련된 심상을 유도하며 모든 신체의 움직임을 느끼도록 권유한다. 다시 말해서 신체와 정신의 융합을 의미한다.³⁾ 호킨스는 모든 동작들은 신체와 정신의 자각과 함께 수행되

1) Sweigard Lulu, *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, (Harper & Toe, 1974), p. 7.

2) Hawkins, Erick, *The Body Is a Clear Place*, (New Jersey; Dance Horizons Book Co. 1992). p. 69.

어야 한다고 강조했고 춤을 추는 것은 근육에 입력되어 있는 정신을 보여주는 것이라고 언급했다.⁴⁾

이디오키네시스의 이론은 호킨스가 관심을 갖고 있던 선불교와도 일맥상통하였다. 선불교에서 행해지는 것 중의 하나가 ‘내면에 일어나는 움직임을 관찰하라’는 것인데 이는 골격구조에 따른 심상과 함께 움직임을 느껴보게 하는 이디오키네시스의 이론과 같은 맥락이었다.

대부분의 무용수들이 일상생활에 접어들었을 때에는 일반인들과 같은 자세들, 예를 들어 소파에 누어있던가 턴-아웃 자세로 하이힐을 신고 다니거나 서있을 때 한쪽 골반에만 무게를 싣고 있다던가 하는 자세들을 취한다. 그런데 호킨스는 무용수들이 그런 좋지 않은 자세로 일상생활을 하다가 무용실에서 연습을 할 때에만 바른 자세를 유지하면 연습시간이 길어질 때에는 결국 바르지 않은 자세를 취하게 된다는 것을 경험하였다. 그러므로 그는 바른 자세를 평상시에도 유지하고 무용 테크닉도 단단한 근육을 만들기 위한 훈련이 아닌 바른 자세를 토대로 한 움직임과 자연스러운 움직임으로 구성되는 것이 이상적이라는 확신을 가졌다.⁵⁾

1950년대 호킨스는 자신만의 움직임들을 탐구하기 시작하였고 움직임 속에 이디오키네시스의 원리를 많이 적용하였다. 그는 인체 역학의 과학적 원리들을 위배하지 않고 움직임의 잠재력을 표출시킬 수 있는 테크닉을 발전시키는데 심혈을 기울였다.

Ⅲ. 이디오키네시스를 적용한 동작 원리

스 와이가드를 통해 이디오키네시스를 접하게 된 호킨스는 그의 무용수들과 더불어 이디오키네시스를 연구하던 앙드레 버나드(Andre Bernard)에게 집중적으로 수업을 받았다. 1950년대 호킨스가 자신의 동작 원리에 이디오키네시스를 적용했던 방법은 버나드와 수업을 했던 방법, 즉 심상에 집중하는 방법과 실제 움직임 원리에 심상을 적용했던 방식 등 두 가지로 나눌 수 있다. 다음은 이 두 가지 방법을 나누어서 자세하게 살펴보고자 한다.

1. 버나드와의 심상수업

버나드와의 수업은 크게 CRP(Constructive Rest Position) 자세에서 심상과 앉기와 걷기 순으로 구성되었다. 또한 서기, 팔을 천천히 들어보기, 뒤에서 옆으로 구르기, 반듯하게 누운 상태에서 다리를 접어보기 등의 간단한 동작들을 통해서 효과적인 신경근육의 조절을 발달시켰다.

그는 우선적으로 이디오키네시스의 핵심이론인 골격구조에 대해서 호킨스와 무용수들에게 설명하였다. 이디오키네시스는 인체 내부에 관한 이해를 요구한다. 이때 근육보다는 골격구

3) 이디오키네시스의 개념은 본인의 논문, “Ideokinesis의 개념과 발달과정(무용예술학 연구: 제1집 198 봄)”에 자세하게 설명되어 있으므로 본 연구에서는 언급을 피한다.

4) Keefer, Julia, Erick Hawkins, *Modern Dancer: History, Theory, Technique and Performance*, (New York University, 1979). p. 87.

5) Ibid., p. 161.

조를 중점적으로 하는데 그 이유는 기본적인 골격구조의 이해를 통한 가장 간단하고 명료한 이미지의 사용이 근육의 재훈련에 매우 도움이 되기 때문이다.

그 다음, 버나드는 CRP자세에서 스와이가드가 고안해 낸 9개 선을 중심으로 한 심상을 수행자들에게 제시하였다. CRP자세에서의 9개 선에 관한 심상은 이디오키네시스에서 가장 많이 원하는 심상으로 이 심상 방법에 관하여 구체적으로 논해 보고자 한다.

CRP의 기본자세는 딱딱한 바닥에 등을 대고 똑바로 누워서 무릎을 세우고 발을 평행으로 놓은 자세이다. 머리와 흉곽과 골반은 일직선에 있어야 하며 필요시에 무릎을 끈으로 묶어 다리 근육을 특별히 사용하지 않고 평행을 유지하게 한다. 무릎을 세우는 이유는 요추가 앞으로 만곡되는 것을 막기 위해서이다. 필요시에 얇은 베개로 머리를 받칠 수 있는데 이때 목은 받치지 않도록 주의해야 한다. 양팔은 아래쪽 늑골 위에 겹쳐서 걸쳐놓아 흉추를 늘린다. 이 자세는 중력으로 인한 근육의 틀어짐을 방지하고 신체 전체를 통해 근육의 이완과 균형을 이루게 할 뿐만 아니라 다양한 심상들을 할 수 있게 해준다.⁶⁾

CRP의 변형자세는 등을 대고 똑바로 누운 상태에서 하퇴골을 의자 위에 올려놓아 대퇴골을 골반에서 90도 각도로 유지하는 것이다. 이 때 팔은 기본자세와 똑같다. 이 자세는 기본자세보다도 더 적은 에너지를 필요로 한다. 이 두 자세는 최소의 에너지를 이용하여 척주(spinal column)를 최대한 늘리고 중력의 중심 아래 부분도 이용하여 호흡을 할 수 있도록 한다.

CRP자세에서 심상에 접어드는 첫 번째 단계는 “수트(suit)” 이미지이다. 이 이미지는 신체를 이완시키고 심상에 집중할 수 있도록 한다. “수트” 이미지는 칼라가 없고 둥그런 목선의 자켓, 앞 지퍼가 있고 종모양의 바지, 그리고 버클이 달려있는 벨트로 구성되어 있으며 신체 전체를 이 이미지로 변형시켜 심상을 하는 것이다.

첫째로, 자켓이 주름져 있고 뒤쪽부터 앞쪽까지 주름을 펴주는 상상을 한다. 그리고 수트가 모래나 물로 꽉 채워져 있고 모래나 물이 점차적으로 자켓 뒤쪽은 아래쪽으로, 겨드랑이 쪽도 아래쪽으로, 양팔도 손가락쪽으로 빠져나가서 수트가 완전하게 비워지는 것을 상상한다. 이 이미지는 척추를 늘려주고 양팔, 손, 그리고 손가락의 긴장을 이완시킨다.

모래나 물의 상상은 바지로도 이어진다. 모래나 물이 바지 아래쪽으로 흘러가서 발가락끝으로 빠져나가는 상상을 한다. 그 다음의 상상은 빈 바지를 옷걸이에 거는 것으로, 이때 무릎부분을 옷걸이에 걸치는 상상을 한다. 바지의 상상도 다리를 이완시켜주고 척주와 연결되어 있음을 느끼게 한다. 허리 벨트의 상상은 허리를 두르고 무거운 버클이 배꼽 앞에서 고정되는 상상을 통해 모래나 물이 바지쪽으로 흘러 내려가더라도 요추가 고정되어 늘러지는 이미지를 가질 수 있도록 도와준다.⁷⁾

‘수트’에 대한 심상을 통해 신체가 이완된 후 수행자들은 9개 선에 관한 이미지들을 이용한 심상을 하였다. 이 9개 선은 스와이가드가 토드의 원리를 연구하다 찾아낸 것으로 골격구조에서 9개 선을 중심으로 한 시상화(visualization)가 신체구조를 바르게 정렬하는데 도움을 준다는 것이다. 9개 선의 움직임들과 그와 관련된 이미지들은 다음과 같다⁸⁾:

6) Sweigard, p. 215.

7) Ibid., p. 233.

8) 이 연구에서는 스와이가드가 9개 선을 위해 제시한 이미지들과 버나드가 제시한 이미지들을 함께 나열하고자 한다. (Keefer, p. 146-151 & Sweigard, pp. 237-249.)

<표 1> 9개선의 움직임들과 이미지

9개 선들	설명	심상을 위한 이미지
척추를 아랫방향으로 늘리는 선	이 선은 척추의 단단한 근육들을 이완시켜 주고 척추의 이탈로 인한 상해를 방지한다.	<ul style="list-style-type: none"> · 긴 공통 꼬리가 미골에서 자라나고 있는 것을 상상하라. · 견갑골이 강에서 뗏목처럼 떠다니고 있고 그것이 척추와 다리와 뒤꿈치로 흘러 마루까지 흘러가는 것을 상상하라. · 자신의 몸이 크리스마스트리이고 늑골 뒤쪽이 나무 가지임을 상상하라. 큰 장식 불이 가지 아래쪽에 매달려 있어서 가지가 아래로 처짐을 상상하라
골반 뒤쪽을 양쪽으로 넓히는 선	이 선은 골반 뒤쪽의 긴장된 근육들을 이완시켜주고 고관절의 굴곡을 자유롭게 한다.	<ul style="list-style-type: none"> · 골반을 장난감 아코디언으로 생각하고 양쪽에 손잡이가 있는 것을 상상하라. 아코디언을 안쪽으로 누르는데, 이때 골반 앞쪽 면을 세게 누르는 동시에 아코디언의 뒤쪽 주름이 모두 펴지는 것을 상상하라. · 바지 뒷주머니가 앞으로 움직여지는 것을 상상하라.
무릎중심으로부터 고관절 중심까지의 선	이 선은 다리를 정렬해주고 고관절을 둘러싸고 있는 근육들의 균형을 이루게 하므로 특히 무릎수에게 도움이 된다.	<ul style="list-style-type: none"> · 고관절 중앙에 조개 두개가 등을 대고 서로 엇갈려 위치하고 있고 앞쪽에 있는 조개가 입을 벌리고 뒤쪽에 있는 조개는 입을 닫고 있음을 상상해보라. 이 이미지는 슬와근(hamstring)을 이완시킨다. · 다리를 낚시대로 생각하라. 이때 고관절에 릴이 위치하고 있고 무릎까지 낚시대라고 생각하고 릴을 돌린다고 상상하라.
흉곽을 좁히는 선	이 선은 견갑골과 척추사이의 경직된 근육을 이완시킨다	<ul style="list-style-type: none"> · 장난감 아코디언을 상상하라. 아코디언의 양쪽 손잡이가 각각 겨드랑이에 위치하고 있고 양쪽 손잡이를 서서히 가운데로 누른다. 이때 아코디언의 폭이 목의 넓이보다 좁아지는 것을 상상하라. · 흉곽을 크고 굵은 자두로 상상하라. 자두가 쭈글쭈글 해지면서 어깨로부터 멀어져서 빗자루처럼 얇아지는 것을 생각하라.

9개 선들	설명	심상을 위한 이미지
골반 앞쪽을 가운데 쪽으로 좁히는 선	이 선은 골반의 위치를 바르게 고정시켜 주고 복부 근육들과 장요근(ilopsoas)이 함께 작용하는데 도움을 준다.	<ul style="list-style-type: none"> 장골을 코끼리 귀로 생각해라. 양쪽 귀가 골반 가운데로 접혀지는 것을 상상하라. 골반을 손잡이가 양쪽에 달려있는 아코디언으로 생각해라. 아코디언을 안쪽으로 누르는데 이때 앞쪽의 주름 쪽으로 눌러지는 것을 상상하라.
엄지발가락으로부터 발뒤꿈치까지의 선	이 선은 발의 족궁을 발달시켜주고 인체의 무게를 발뒤꿈치를 통해 아래쪽으로 내려가고 다리 안쪽을 통해 위로 향하게 함으로써 다리를 정렬시켜주므로 특히 무용수들에게 도움이 된다.	<ul style="list-style-type: none"> 엄지발가락 위에 작은 거북이가 앉아 있다고 생각하고 이 거북이가 서서히 뒤꿈치의 안쪽으로 기어간다고 상상하라. 자신의 발을 오리발로 생각하라. 오리발이 진흙에 빠져서 발을 빼내는데 발가락이 가장 늦게 빠져나오는 것을 상상하라.
골반의 앞쪽 가운데(the mid-front of the pelvis)와 열두번째 흉추(the twelfth thoracic vertebra)간의 간격을 좁히는 선	이 선은 골반의 바른 자세를 위해 장요근을 보강시켜주고 대퇴골의 굴곡을 자유롭게 하며 무게를 능률적으로 이동시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> 요추가 앞쪽(위쪽)이 넓고 뒤쪽(아래쪽)이 좁은 췌기모양의 블록들로 이루어져 있음을 상상하라. 각 블록 아래쪽으로 공간들이 있고 이 공간들을 누르면 아치가 형성되어 아치의 높은 쪽이 복부에 거의 닿는 것을 상상하라.

9개 선들	설명	심상을 위한 이미지
흉골 꼭대기부터 척추 꼭대기까지의 선	이 선은 머리를 앞으로 내밀고 다니는 사람들과 목근육이 단단한 사람들의 자세를 교정시키는데 도움을 준다.	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 꼭두각시 인형으로 생각하고 흉골에 실이 매달려 있는 것을 상상하라. · 수영모를 머리 뒤쪽으로 쓰고 있고 이 모자가 눈썹에 닿을 정도로 앞으로 움직여 쓰는 것을 상상하라. · 늑골 위로 벨벳 망토를 두르고 브로치로 흉쇄관절 위에서 고정시키고 있는 모습을 상상해보라. 이 이미지는 어깨를 자유롭게 한다.
몸통의 중심축을 위쪽 방향으로 늘리는 선	이 선은 중력으로부터 신체를 들어 올려주는 데 큰 도움을 주고 물건을 들어 올릴 때 등이 구부러지거나 재껴지는 것을 방지하게 한다.	<ul style="list-style-type: none"> · 목으로부터 우산이 매달려 있는 것을 상상하라. 손잡이는 골반 안에 위치하고 있고 우산꼭지는 머리를 지지하고 있는 것을 생각하라. 다리는 우산 고리에 매달려 있는 것으로 상상하라. · 자신의 머리를 헬륨풍선으로 생각하고 공기보다 가벼워서 위로 뜨는 것을 상상하라.

수행자들은 원리를 이해한 후, 버나드가 제시하는 이미지들뿐만 아니라 자신에게 맞는 이미지들을 스스로 만들어 버나드로부터 독립하여 신체 재훈련을 할 수 있다. 이것은 지도자의 도움 없이 스스로 신체 재훈련을 할 수 있고 더 나아가 자신의 전공에 적용할 수 있는 이디오키네시스의 장점이기도 하다. 때때로 버나드는 심상에 도움이 될 수 있도록 파트너를 정해 한사람은 CRP자세에서 심상을 하고 다른 한사람은 파트너의 신체에 손을 가볍게 대어 9개 선의 방향을 느낄 수 있도록 권장하였다. 이것은 tag-tile aid라고 불리우며 마사지나 인위적으로 자세를 교정해주는 다른 신체요법들과 달리 신체에 손을 가볍게 대어 방향을 제시해줌으로써 수행자가 심상을 하는데 도움을 주는 것이다.

CRP자세는 또한 나쁜 호흡 습관을 교정하는데 매우 좋은 자세이다. 호흡작용은 접혀지지 않은 몸통과 어깨와 목의 이완을 필요로 하는 수직적인 작용이다. 바른 호흡을 위한 심상은 CRP자세에서 호흡을 들이마실 때 피스톤이 상체의 중심축에서 골반의 바닥까지 내려가는 이미지이다. 호흡을 들이마실 때 횡격막은 복부를 약간 앞으로 내밀게 하는데 버나드는 앞쪽뿐만 아니라 뒤쪽(척추)도 함께 호흡작용을 한다는 것을 수행자들에게 강조하였다.

CRP자세에서의 심상 이후 호킨스와 무용수들은 바르게 앉는 자세를 훈련하였다. 버나드는 바닥에서 12인치 정도 높이의 나무벤치를 준비하였다. 이것은 바닥에 두발 전체를 쉽게 지탱하게 하고 상체와 고관절의 굴곡 각도를 90도보다 적게 유지함으로써 대퇴와 허리 아래쪽의 긴장을 완화시켜준다. 좌골 위에 척추가 놓여져 있는 것이 바르게 앉는 자세이다. 수행자들은 의자에 앉아 골반을 좌우로 흔들어 보면서 좌골을 찾아보았고 버나드는 다양한 이미지들을 제시해주었다.

그 다음, 호킨스와 무용수들은 걷는 연습을 하였다. 버나드는 수행자들에게 고관절이 안쪽으로 회전되어 두 다리와 두발이 평행으로 정렬되어 걷는 것을 적극적으로 권장하였는데 이것이 인체의 무게를 가장 효과적으로 이동시키는 방법이기 때문이다. 버나드는 수행자들이 걷는 연습을 할때 ‘바닥을 발로 벗겨내는 것을 상상해보라’고 제시하였다. 계단을 오르고

내릴때도 발 뒤꿈치가 먼저 닿고 발전체를 통해 디딘 다음 엄지 발가락을 중심으로 서서히 떼어낸다. 이때 미추에서 무거운 꼬리가 자라서 걸을 때마다 바닥에 끌려지는 것을 상상해 보면 척주를 늘리는 데 도움을 줄 수 있다. 호킨스는 이와 같이 걷는 방법을 적극적으로 받아들였고, 버나드와의 수업에서 뿐만 아니라 자신의 테크닉에도 적용하였다. 그는 자신의 학생들을 가르칠 때 바닥에 분필로 줄을 그어서 평행을 유지하여 걷는 연습을 권장하였다.

2. 움직임 원리에서 심상의 적용

호킨스는 버나드와의 수업에서 제시되었던 이미지들을 그의 테크닉 수업에서도 자주 사용하였고 이디오키네시스의 원리인 골격을 토대로 하고 근육을 긴장시키지 않는 방법을 토대로 동작 패턴을 만들었다. 그의 테크닉에서 다리를 이용한 동작들은 CRP 자세에서 수행되어지기도 하였다. 바로 누워있는 자세에서 다리를 상체쪽으로 가져와 접는 자세, 대퇴의 굴절과 구르기 등 버나드와의 수업에서 했던 동작들은 그의 모든 수업에서도 수행되었다.

이와 같이 심상을 이용한 움직임의 원리는 호킨스를 그 당시의 다른 무용가들과 비교하게 해주었다. 대부분의 무용가들이 틀에 짜여진 동작들을 거울을 통해서 모방하는 훈련을 하는 것에 비해 호킨스는 모든 움직임 속에 심상을 적용하였다. 이러한 방법은 신체를 효과적이고 조심스럽게 훈련시키는 결과를 가져왔고 무용수들의 동작 훈련 과정에서 부상 횟수를 줄이게 하였다.

호킨스의 테크닉은 리듬과 다이내믹의 변화를 강조한다. 특히 심장의 맥박과 호흡의 리듬을 동작에서 이용한다. 호킨스가 우선적으로 생각하였던 것은 원만한 신경근육(neuromuscular)의 조화와 아름다운 움직임과 리듬감 있게 박자에 맞춰 춤을 추는 것이었다. 향상된 신경근육의 조화는 불필요한 근육의 사용을 제지시키는데 호킨스의 테크닉은 이러한 조화를 발달시키는데 매우 뛰어나다. 그는 휴식과 움직임, 수축과 이완을 균형있게 조절하는 법을 버나드와의 심상훈련을 통해 배웠으므로 오랜 시간에 걸쳐 무용작업을 할 수 있었다. 이디오키네시스의 창시자인 토드는 휴식을 취하지 않고 수축을 이용한 동작들을 계속 한다면 유산균의 축적과 피로를 유발할 것이라고 강조하였다. 그녀는 또한 불규칙적이고 갑작스러운 움직임들은 리듬의 흐름을 방해하므로 피해야 한다고 주장하였다.

호킨스는 바른 동작의 반복이 체력을 기른다고 생각하였고 연습의 강도보다는 기간에 전력을 기울였다. 그는 그의 무용수들에게 ‘좋은 동작을 보여주길 원한다면 수만번의 연습을 하라’고 하였다. 그의 테크닉을 살펴보면 동작구(Movement Phrase)의 종류가 다양하기보다는 특정 신체부위를 강조하는 동작구를 다양한 위치에서 한다. 예를 들면, 복부를 이용한 수축동작을 누운자세, 앉은 자세, 선 자세에서 반복적으로 한다. 초보자들은 호킨스의 테크닉을 통해서 단시일 내에 체력을 기르기가 쉽지 않다. 그러나 전문 무용수들을 고려해볼 때 그의 테크닉은 원만한 신경근육의 조화를 자연스럽게 이루도록 한다. 이와 같이 연습기간을 중요시하는 호킨스의 생각은 버나드의 심상훈련과도 일맥상통한다. 버나드는 수행자들이 틀린 자세를 취할 때, 그 자세를 고쳐주기 보다는 심상에 집중하여 반복하기를 권했다. 그는 반복적인 심상훈련이 바른 자세를 취하게 한다고 강조하였다.

스와의가드는 다음과 같은 요소들이 척주 정렬, 유연성, 조화를 방해한다고 느꼈다: 첫째, 척주의 움직임이 고관절과 같은 다른 관절들과 연결되어야 하는데 척주만을 이용하여 자세를 바르게 하는 경우; 둘째, 늑골의 유연성이 강제적으로 무거운 것을 높이 드는 것으로 인해 감소되는 경우; 셋째, 견갑골과 목주위의 긴장된 근육으로 인해 견갑골의 자유로운 움직임이 부

족한 경우이다. 호킨스는 이와 같은 문제적인 요소들을 염두해 두고 자신의 테크닉을 고안해 냈다. 그는 테크닉을 훈련하는 동안 끊임없이 ‘고관절을 접으라’는 말을 강조하였다. 무용수들은 마루에 앉아서 동작구를 수행할 때, 빨리에를 할 때, 그리고 서있는 자세에서 다리를 들어 올릴 때 등 동작을 통해서 고관절과 척주의 연결을 충분히 느낄 수 있었다. 호킨스는 유연한 흉곽을 강조하였는데 딱딱하고 굳은 상체 대신에 호흡하는 늑골이 척추와 연관된 모든 동작들에 반응을 나타낸다고 강조하였다.⁹⁾ 그는 또한 상체의 긴장을 없애고 상체의 에너지가 골반 아래로 내려갈 수 있도록 견갑골의 자유로운 움직임에 장려하였다.¹⁰⁾

호킨스의 움직임 원리 중에 가장 핵심적인 것은 중력과 적합한 심상을 통해 근육이 부드럽게 늘어나야 한다는 것이다. 그 당시 많은 안무가들이 수행하기 어려운 특정 동작들을 안무하고 무용수들에게 그 동작을 완벽하게 해낼 수 있도록 혹독한 훈련을 했던 것과 달리 그는 특정 동작을 위해서 신체를 강제적으로 사용하는 것을 거부하였다. 그리고 모든 움직임들이 자연스럽게 연결되는 것을 선호하였다.

호킨스는 근운동감각을 토대로 위밍업을 개발하였다. 스와이가드는 “체육인과 무용인들을 위한 위밍업은 강제적으로 근육을 스트레치하거나 동작의 범위를 과장하거나 갑작스러운 움직임으로 인해 근육에 상해를 입히는 동작들을 포함시켜서는 안된다”¹¹⁾고 서술하였다. 호킨스의 위밍업 동작들은 심상의 집중과, 관절들과 중심축의 연관성을 이용한 동작들로 이루어졌다. 그는 안무와 무용수들을 훈련시키기 위해 테크닉을 개발하였고, 그 테크닉은 어떠한 움직임에서도 사용할 수 있는 원만한 조화로 이루어진 규범적인 초석(foundation)을 제공하였다.

IV. 결 론

신체요법을 무용에 적용한 호킨스는 움직임들을 통해서 부드럽고 이완된 에너지들을 많이 보여 주었다. 물론 그가 자연과 동양 철학에 많은 관심을 가졌기 때문에 부드러운 에너지를 선호했다고 생각할 수 있으나 오랜 시간에 걸쳐 근운동감각적 심상을 하였고 움직임의 원리에도 심상을 적용했던 것을 보면 이디오키네시스도 그의 무용 동작에 많은 영향을 끼쳤음에 틀림없다.

호킨스는 버나드와의 수업을 통해 해부학적 구조를 이해할 수 있었고 신체의 바른 정렬을 위한 근운동 감각적 심상을 훈련하였으며 토드와 스와이가드의 이론을 연구하여 자신의 움직임 원리를 개발하였다. 그는 자신의 무용수들이 강제적인 훈련에 의해 바르지 않은 신경 근육패턴을 갖게 되는 것을 거부하였고 심상을 통하여 효율적으로 신체를 정렬하고 신경근육패턴의 원만한 조화를 이루기를 적극적으로 권장하였다. 그는 테크닉 시간에 동작을 설명하는 경우가 많았는데 동작의 형태를 설명하기보다는 동작에서 필요로 하는 에너지와 느낌에 대해서 설명하였고 그의 설명은 이디오키네시스의 이론이 토대가 되었다.

1960년대에 이르러서 많은 후기 현대무용가들이 이디오키네시스에 관심을 갖고 근운동 감각적 심상을 연구하였고 즉흥무용에도 원리를 이용했었지만, 시대를 앞서 호킨스는 무용테크닉에 직접적으로 이디오키네시스를 적용하였다. 이디오키네시스는 신체의 특정 부분만을 강화

9) 각 늑골은 호흡작용에 관여하며 바른 호흡은 복부만이 아닌 흉추와 늑골 모두 함께 움직여야 한다.

10) Keefer, p. 140.

11) Sweigard, p. 139.

시키는 것이 아니라 신체의 전체적 구조를 이해하고 자세를 교정해주며 상해를 방지하는데 도움을 준다. 호킨스는 이디오키네시스를 통해 이상적인 테크닉을 개발하였으며 작품을 통해 정신과 육체가 융합되는 것을 보여 주었다.

웰빙(well-being)의 유행과 함께 다양한 신체요법에 많은 관심을 갖고 있는 요즘, 신체요법을 건강과 바른 자세를 위해서 연구할 뿐만 아니라 무용 테크닉이나 안무에 적용해본다면 무용수의 상해방지와 더불어 춤을 통해 새로운 미를 느낄 수 있으리라고 확신한다.

주제어: 이디오키네시스, 동작 원리, 근운동 감각적 심상, CRP자세, 신체정렬

■ 참고문헌

Anderson, Jack(1992). *Ballet & Modern Dance*, New Jersey: A Dance Horizons Book.
-----(1997). *The World of Modern Dance: Art Without Boundaries*, Iowa: University of Iowa Press.

Cass, Joan(1993). *Dancing Through History*, New Jersey: Englewood Cliffs.

Hawkins, Erick(1992). *The Body is a Clear Place*. New Jersey: A Dance Horizons Book.

Jowitt, Deborah(1988). *Time and the Dancing Image*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.

Keefer, Julia(1979). Erick Hawkins, *Modern Dancer: History, Theory, Technique and Performance*, Unpublished Dissertation. New York University.

Sorell, Walter(1981). *Dance It's Time*, New York: Columbia University Press.

Sweigard, Lulu(1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: Harper & Toe.

Todd, Mabel E(1937). *The thinking Body*. Pennington, New Jersey: Princeton Book Co.

Abstract

2. A Study on Erick Hawkins' Movement Principles Which are Applied Ideokinesis

가. Eun sook Cho

*Professor of Dance
Chung-Ang University*

Ideokinesis is a method of visualizing movement. The basic principles of Ideokinesis were identified by Mabel Todd during the early 1900s. Using Kinesthetic imagery, Ideokinesis facilitates correct alignment and eliminates body pain. Also, it encourages creative movement exploration.

In 1960s there are many post modern dancers who applied Ideokinesis to dance. But earlier than that time, Erick Hawkins who was a choreographer applied Ideokinesis in his movement

principles. He emphasized movement qualities in his technique and choreography. He favored the movements qualities which are gentleness and ceremoniousness.

He and his dancers studied with Andre Bernard who is a teacher of Ideokinesis. Then, Hawkins used kinesthetic imagery in his technique class. His main concern is that the muscles should lengthen softly through proper imagery, using gravity.

The study illustrates how Hawkins applied Ideokinesis to his movement principles. And his movement principles are explained.

Key Words: Ideokinesis, movement principles, kinesthetic imagery, CRP position, body alignment

K C I