

# 신체재교육을 위한 바티니에프 기본원리 (Bartenieff Fundamentals)와 타프 테크닉(Topf Technique)의 비교 연구 - Floor Work을 중심으로 -

조은숙\* · 이경희\*\*

중앙대학교 교수\*, 서울여대 겸임교수\*\*

I. 서론

II. 신체재교육의 목표와 Floor Work의 효용성

III. 바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work

IV. 결론

참고문헌

Abstract

## I. 서론

20세기 초부터 신체움직임에 대한 접근은 정신과 신체의 일원론적 통합성에 집중되어왔다. 이것은 순수예술을 지향하는 전문인들의 관심분야 일뿐만 아니라 사회 전반적으로 확산되어 움직임이 한 개인의 건강한 정신을 유지하기 위한 예방과 치료 목적으로까지 부각되고 있는 실정이다. 심신 일원론적 통합성은 감정과 정서를 온전히 신체적 활동으로 표현할 수 있는 것을 의미한다. 이것은 신체재교육의 궁극적인 목표라고 볼 수 있다. 다시 말해서, 수행자가 내부감과 일치하는 구체화된 움직임으로 표현 하였을 때 비로소 정신과 신체가 통합적(Integration)으로 조화를 이루어 온전한 삶을 영위할 수 있다는 것이다.

신체동작치료(Body Movement Therapy)는 1900년대 초부터 서구사회에서 발전되기 시작하여 소매틱(Somatic)이라는 새로운 학문으로 영역이 확대되고 있다. 신체동작치료는 신체정렬과 균형을 통해 움직임의 풍부한 표현과 활동을 목적으로

하여 신체감각(Kinesthetic Perception)을 일 깨워 주는 신체재교육(Body Re-education)을 의미한다. 다시 말해서, 이것은 자신의 정신과 감각기능을 자극하고, 자극된 내면이 적절한 행동으로 표현되는 것을 목적으로 하는 것이다.

엄가드 바티니에프(Irmgard Bartenieff: 1900-1981)가 고안한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)는 신체동작치료의 하나로서 루돌프 라반(Rudolf Laban)의 공간적 개념 공간과 해부학적 근거를 융합시켜서 효율적인 신체 변화를 추구한다. 바티니에프는 심리적인 면과 운동기능학적인 면을 토대로 신체 재교육을 위한 Floor Work을 제시하고 있고 이것은 6가지 기초연습 시리즈(Basic 6 Exercise)로 구성되어 있다. 이 연습 시리즈는 소아마비 아동 환자들에게 신체 활동의 한계점을 극복시키기 위해 고안된 것이고 수행자가 수행하는 과정에서 부자연스러운 상태를 스스로 깨달을 수 있도록 도와준다. 또한 이 시리즈는 신체의 골격 체계, 움직임의 표현과 형태, 특성, 그리고 환경과의 공간적 관계를 인지할 수 있도록 도와주고, 근운동 감각적 지각(Kinesthetic Perception)을 향상 시켜줌으로써 신체와 정신의 균형을 이루게 하는 훈련방법으로 제공되어 왔다.<sup>1)</sup>

바티니에프의 Floor Work은 낸시 탑프(Nancy Topf, 1942-1998)가 고안한 탑프 테크닉 중에서 누워서 하는 움직임 시리즈들과 많은 유사성을 지니고 있다. 바티니에프가 라반의 이론을 토대로 신체 재교육을 연구했던 바와 같이 탑프는 이디오키네시스(Ideokinesis)를 토대로 신체 재교육을 위한 움직임 시리즈를 발전시켰다.<sup>2)</sup> 이 두 기법은 해부학적 구조와 기능학을 근거로 하고 있고 심신 융합을 통해 신체 정렬을 추구하는 점에 있어서 일맥상통한다. 또한 정확한 자세를 지시해주기 보다는 수행자 스스로 올바른 움직임을 찾아가게 해주는 점이 유사하다.

본 연구는 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프 테크닉(Topf Technique)의 Floor Work을 비교 연구하는 것을 목적으로 한다. 바티니에프와 탑프 테크닉의 Floor Work은 단순한 동작들로 구성되어 있고 다년간 지속적

1) 이경희(2007). 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체 지각에 미치는 효과. 한양대학교, 박사학위논문, p.4.

2) 이디오키네시스(Ideokinesis)는 시각적 상상을 통해 신경계통을 훈련시켜서 신체를 재정렬하는 방법이다.

으로 수행되어 오고 있으며 모든 대상의 수행자들이 쉽게 접근할 수 있다. 그럼에도 불구하고 이 두 기법의 비교 연구는 미비한 실정이다. 그러므로 두 기법의 상관성을 연구함으로써 무용교육 및 신체 재정렬 훈련의 다양한 접근 방법을 제시하고자 한다. 바티니에프와 관련된 선행연구들은 3편이 있다. 장경호&김나영(2005)은 바티니에프 기본 6가지 운동을 중심으로 연구하였고 성지민(2003)은 바티니에프 기본 원리에 대하여 논하였으며 이경희(2007)는 바티니에프 기본원리를 사용한 임상과정에 대하여 연구하였다. 타프 테크닉과 관련된 선행연구들은 동양의 신체기법들을 비교한 조은숙의 연구 2편이 있다.

두 기법의 Floor Work에 대한 비교연구는 신체동작치료 학문의 다양성을 이해하는 데 도움이 될 것으로 확신한다. 그러므로 본 연구는 두 기법의 Floor Work을 통해서 움직임의 원리와 구성을 비교해보고자 한다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 신체재교육의 목표에 대해서 논하고 바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work에 대해서 논하고자 한다.

## II. 신체재교육의 목표와 Floor Work의 효용성

바티니에프와 타프 테크닉은 바디 테라피(Body therapy) 또는 신체 움직임 교육(Somatic movement education)이라는 맥락으로 이해되는데 이 두 기법은 몸의 통제(self-regulation)를 통해 균형을 유지하는 방법으로써 궁극적으로 정신과 신체표현활동이 하나로 통합될 수 있도록 하는 ‘전체성’을 목표로 한다.”<sup>3)</sup> 신체와 정신의 통합성이란 신체표현활동이 개인의 감정, 정서, 또는 의사표현의 욕구를 적절한 통제와 균형을 통해 온전히 반영할 수 있는 것을 의미한다. ‘통합성’의 시작은 교육을 통해 발달되는 ‘인지(Awareness)’에서 비롯되는 것인데, 이러한 인지의 확장은 신체균형(counterbalance)에 의해 결정된다.

신체 균형의 법칙은 일정 방향으로, 또는 어떤 사지의 반대의 방향으로 이끌리는

3) Dianne L. Woodruff(1992). *Bartenieff Fundamentals a Somatic Approach to Movement Rehabilitation*. p.21.

힘을 제시함으로써 분명한 기준과 기움임이 지속되는 것을 요구한다. 다시 말해서, 균형을 이루려고 하는 과정에서 몸은 끊임없는 조절과 통제로 이루어지고 이것은 연속적인 움직임 안에서 만들어 질 수 있는 것이다.<sup>4)</sup>

신체재교육의 중추적인 철학과 목표는 신체 감각을 확장시켜서 인간행동을 재정립하고 확립시키는 것이다. 신체재교육은 신체 자각 훈련, 스트레스로부터의 이완, 자세와 움직임의 효율성, 감성적 자각, 사회적 자각, 환경적 자각 등을 포함하고 있다. 다시 말해서 신체재교육은 자신이 의식하고 있는 것을 파악하고, 움직임의 상징을 이해하며, 개인의 행동들과 직면한 것에 대해 세심해질 수 있도록 하는 것이다.<sup>5)</sup> 신체의 부조화는 지나친 긴장으로부터 시작되는데 이것은 자각을 방해할 뿐만 아니라 불안을 증가시킨다. 좁고 경직된 움직임의 패턴과 반응의 결과는 결국 창의적이고 자유로운 에너지를 활용할 수 있는 기회를 감소시킨다.

바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work은 골격과 근육의 자각으로 시작되는데, 여기에서 말하는 ‘자각’의 의미는 자신의 몸의 불균형 상태를 깨닫고 그것을 다시 재 정렬시킬 수 있도록 신체적 감각을 갖게 되는 능력을 뜻한다. 그러므로, 바티니에프와 타프 테크닉에서 의미하는 자각은 몸에서 일어나는 현상들에 대해서 개인적으로 대응하고 반응하며 서로 상호작용하는 유기체라고 볼 수 있다.

무용치료사 마리 화이트 하우스(Mary Whitehouse)는 “신체 근육조직을 통해 적극적 명상(Active Imagenation)이 표현되어진다면 그것은 ‘진정한 움직임’이라고 설명하였다.<sup>6)</sup> 움직임에서의 진정성은 내부감각과 일치하는 구체화된 움직임을 뜻하고, 이것이 가능해질 때 비로소 신체자아가 발달된다.

바티니에프와 타프 테크닉의 특징은 궁극적으로 신체의 과학적 접근과 정신의 자발적인 심상을 동원하여 신체인지의 확장을 도모하는 것이다. 바티니에프 기본원

4) Irmgard Bartenieff with Dori Lewis(1980). *Body Movement Coping with the Environment*, Gordon and Breach, p. 101.

5) Mei-Chu Liu, M.ED(1998). “Somatic Education: Applying Eastern and Western Approaches to Teaching and Learning.” Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University. The Ohio State University p.32.

6) Fran J. Levy(1988). *Dance Movement Therapy A Healing Art*, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. p.65.

리를 통한 6가지 기초연습은 해부학적 근거를 통해 수행자의 신체적 문제점을 인지하고 단순한 움직임의 제시함으로써 신체균형과 자각을 회복할 수 있도록 도와준다. 바티니에프는 또한 근운동 감각적 심상훈련을 통해서 신체를 인지하게 하고 심리적, 신체적 불안요소를 해소시켜주며 안정감을 찾을 수 있도록 안내 역할을 한다. 타프 테크닉은 인체 해부학을 토대로 다양한 심상과 움직임의 연결구를 통해 신체의 재정렬을 추구한다. 이 테크닉에서는 지도자가 신체의 바른 자세를 설명해주지만 수행자의 자세를 수정해주기 보다는 수행자 스스로 바른 자세에 도달할 수 있도록 지속적인 심상을 제시해준다.

바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work은 신체인지 훈련을 통해서 신체균형을 추구한다. 다시 말해서 신체 각 부분의 왜곡되고 변질된 기능을 원래로의 순기능(pure function)으로 다시 돌아갈 수 있도록 재교육하는 것이다. 그러므로 신체 재교육의 전제조건은 현재 신체의 불균형을 관찰하는 것에서부터 출발한다. 신체 재교육의 수행과정에서 첫 과제는 신체적 정렬 또는 부조화적인 문제점을 정확히 읽을 수 있는 판단 기준이 있어야 한다는 것이다. 두 기법은 해부학을 근거로 수행자의 자세를 확인할 수 있는 판단 기준을 가지고 있다.

이 두 기법의 Floor Work 시리즈는 단순한 동작훈련법으로 이루어져 있지만 수행하는 과정에서 정신과 신체의 일원화를 위한 연상기법(Active Imagination)을 사용한다. 이것은 칼 융(Carl Jung)이 설명하는 ‘적극적 명상’의 관점에서 이해할 수 있는 것으로, 궁극적으로 의식과 무의식적 내용의 합일을 목적으로 하는 “초월적 기능”을 이루려는 작업에 해당한다. ‘적극적 명상’은 우선적으로 의식의 문턱 아래 있는 ‘무의식’의 내용을 의식으로 들여올 수 있도록 하는 방법이다.<sup>7)</sup>

바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work은 서있는 자세나 앉아 있는 자세에 비해서 균형에 대한 요구를 감소시키고 바닥과의 접촉면이 많아짐으로써 자기수용기(Proprioception) 기능을 활성화시키며 감각의 민감성을 증가하게 한다.<sup>8)</sup> 그리고 Floor Work은 의식적으로나 무의식적으로 타인을 관찰하게 되는 것을 방지해주고

7) C. G. Jung *Die Transzendente Funktion*, Par. p.131.

8) 김득란, “펠턴크라이스 ATM(Awareness Through Movement)-무용교육에서의 적용과 가치” 한국무용교육학회 제 16회 국제학술심포지엄 Proceeding, p.121.

자기 자신의 상태에 집중할 수 있게 한다. 그 뿐만 아니라 Floor Work은 마루를 이용함으로써 중력에 대한 저항 없이 각 신체부위들의 상태를 인지시키고 심신을 이완시키므로 신체 재교육에 매우 적합하다고 볼 수 있다. 안무가이자 신체동작 치료사인 스테파니 스쿠라(Stephanie Skura)는 이완의 중요성을 다음과 같이 설명하였다:

이완은 이미지가 실제로 당신을 움직이기 시작하게 하는 결정적인 준비 작업이다. 이완하는 것은 부드럽게 움직이는 것과는 관계가 없고 어떤 것을 붙잡음이 없이 부단히 변화하는 것과 관계가 있다. 당신은 중앙 위에 지탱하지 않고 당신 내부에, 전체에, 또는 주변에 에너지가 흐르도록 함으로써 적용할 수 있다. . . 당신 스스로가 더 큰 에너지 부위로서 자신을 느낄 수 있다.<sup>9)</sup>

이완한 상태를 지속적으로 유지시켜주는 Floor Work은 자신의 신체를 집중적으로 자각하게 하여 신체를 재교육시키는데 매우 효율적이다. 무용치료사 알마 홉킨스(Alma Hawkins)는 이완이 자각에 영향을 미치는 중요한 요소라 하였고, 이완을 통해 비로소 내부감각으로 향하고 기억의 흔적과 이전의 경험을 새롭게 연결시킬 수 있는 힘이 생길 수 있다고 강조하였다.<sup>10)</sup> 여기서의 '이완'은 단순한 근육이완 운동과는 다른 것으로 근운동 감각적 자각(Kinesthetic Awareness)을 의미하며 자신의 내부감각과 일치하는 신체자아를 뜻한다. 이것은 자신에 대해 새로운 이해와 세상을 보는 다른 시각을 갖게 되는 동기부여가 될 수 있는 것으로 자신의 개성을 확립시킬 수 있는 계기를 마련할 수 있다.

### III. 바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work

#### 1. 움직임의 원리

바티니에프 기본원리는 자신의 신체를 효율적으로 잘 움직일 수 있게 하고, 역동

9) Eric Franklin(1996). 『무용에서의 심상을 통한 자세 교정학』, 김두련&황문숙(역)(서울: 금광, 2000), p.32.

10) Fran J. Levy(1998). *Dance Movement Therapy A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. p.93.

적인 연결성, 신체 자세, 신체부위간의 상호작용, 기동성, 운동 감각적 인지 및 표현 등을 개발하는 것을 목표로 한다. 또한 바티니에프의 6가지 기초 연습 시리즈는 신체에 대한 섬세한 감각, 근육, 관절, 인대 및 신경조직의 작용과 사용방법 그리고 개인의 구조적이고 신체적인 한계에 대해 관찰하고 분석하여 문제해결 방법을 모색하는 과학적인 방법을 제시하고 있다.

바티니에프의 기본 원리는 내면성/외면성(Inner/Outer), 기능/표현(Funtion/Expression), 운동성/안정성(Mobility/Stability), 진력/회복(Exertion/Recuperation) 등 4가지 주요 논제로 정의할 수 있고 이 논제들은 기본연습 시리즈에 적용된다. 각 논제들은 양극성을 띠고 있는데 이것은 피비우스 띠처럼 서로 상호 작용하는 유동성을 의미하는 것이다. 이 양극성은 바티니에프의 움직임에 대한 철학적 견해라고 할 수 있는데, 결국 삶에 있어서 창의적인 힘을 발휘할 수 있는 움직임으로 발전하기 위한 ‘균형(counterbalance)’을 이루고자 하는 것이다. 그녀는 신체 움직임이 우리의 삶에 중대한 영향을 미칠 수 있는 요소로 보고, 움직임을 통한 신체자아 발달의 중요성을 강조해 왔다. 바티니에프의 양극성은 타프 테크닉의 원리와 유사하다. 타프는 이디오키네시스에서 사용하는 물리의 법칙, 즉 작용과 반작용의 법칙을 자신의 테크닉에도 적용하였는데 그녀가 사용하는 심상들은 골격계에서 에너지 흐름의 방향과 관련된 것들이다. 타프 테크닉에서 에너지 흐름은 안과 밖, 위와 아래, 그리고 뒤와 앞 등 동력적인 관계가 동시에 일어난다. 타프는 이 에너지 흐름과 관련하여 심상을 제시하는데 이것은 바티니에프가 추구하는 ‘균형’과 일맥상통한다.

첫 번째 논제인 진력과 회복(Exertion/Recuperation)은 생명을 유지하기 위한 자연적인 현상을 의미한다. 전을 다한 움직임 이후에 필요한 ‘회복’은 마치 우리의 삶의 생명리듬과도 같다. 다시 말해서, 진력과 회복(Exertion/Recuperation)은 호흡의 리듬과 밀접한 관계를 갖고 있다. 호흡은 움직임의 시작이며, 호흡의 진력(Exertion, 全力)은 큰 움직임을 만들어내고, 호흡의 회복(Recuperation)은 다시 진력하기 위한 전 준비단계이다.

두 번째 논제인 내면성과 외면성(Inner/Outer)은 개인의 내적인 동요나 충동이 움직임으로 나타나게 되고, 움직임은 다시 개인의 내면적인 정서에 반영된다. 이 논

제는 타프 테크닉의 원리와 일맥상통하는 점이 있다.<sup>11)</sup> 타프 테크닉의 움직임 원리는 근운동 감각적 심상과 인체의 중심축을 인지하는 것이고 이 원리는 누운 자세에서의 움직임 시리즈에도 전적으로 적용된다. 바티니에프가 내면성/외면성 원리를 통해 움직임이 심리적 또는 정서적 상태와 연관되어 있다는 것을 강조하며 신체 재교육을 하는 것과 달리 타프 테크닉은 정서보다는 근운동 감각적 심상을 토대로 한 신체 재교육을 추구한다. 물론 심신일원론에 의하면 몸과 마음은 서로 영향을 미치고 있고, 근운동 감각이라는 용어가 몸과 마음을 포함한 의미를 가지고 있다. 그러나 타프 테크닉은 심리적인 접근을 유도하긴 하지만 신체 재정렬에 맞춘 심상을 통해 신체를 재교육하려 하는 것이다. 다시 말해서 타프 테크닉의 근원이 되는 이디오킴네시스는 자유로운 상상을 제시하지만 이는 감정적인 영역보다는 상상을 통해 신경학적 활동을 변화시켜서 자세와 움직임의 패턴을 바꾸고자 하는 것이다.<sup>12)</sup>

세 번째 논제인 기능과 표현(Funtion/Expression)은 신체적 기능이 온전할 때 적절한 표현이 가능한 것이고, 표현하고자 하는 욕구가 표출되려면 기능 역시 갖추고 있어야 한다는 것이다. 결국은 기능과 표현은 서로 분리될 수 없으며, 그것들이 서로 보완될 때, 비로소 건강한 신체와 정신을 가질 수 있다. 타프 테크닉에서는 이 논제의 방법이 다소 상이하다. 타프 테크닉은 신체의 기능적인 측면의 재교육을 우선으로 하고 있고 이 기능적인 면을 통해서 자유로운 동작을 탐험할 수 있도록 한다. 다시 말해서 타프 테크닉에서는 기능과 표현이 양극성을 띠기보다는 기능과 표현이 순차적으로 이루어지게 하는 것이다.

마지막으로, 운동성과 안정성(Mobility/Stability)은 움직임을 효율적으로 수행하기 위해서는 끊임없이 상호 작용한다는 것이다. 즉, 운동적이기 위해서는 안정성이 있어야 하는 것이며, 안정성을 위해서는 운동성이 필수적이어야 한다는 것이다. 이 논제는 척주를 축으로 하여 팔과 다리가 축에 연결되는 심상을 통해 신체의 정렬과 균형을 추구하는 타프 테크닉의 원리와 매우 유사하다. 운동성과 안정성은 역학적이고 동력적인 정렬을 강조하는 바티에프의 원리와 타프 테크닉의 기본이라고 볼

11) 타프 테크닉의 원리는 무용예술학 연구 제21집(2007 여름)과 제24집(2008 여름)에서 상세하게 다루었으므로 그 논문들을 참고하기 바람.

12) Mirka Knaster(1996). *Discovering The Body's Wisdom* (New York: Gordon&Breach.), p.257.

수 있다. 그러나 타프 테크닉은 ‘이완 테크닉(Release Technique)’이라고 일컬을 정도로 이완 속에서 안정성과 균형을 추구한다.

바티니에프 기본원리 6가지 기초연습은 궁극적인 목표가 신체자각의 향상인데, 이 목표를 달성하기 위해 지속적으로 상기 시키며 수행해야 할 9가지 원칙들이 있다. 본 연구에서는 기본원리 9가지 기초원칙-호흡 지지, 중심부 지지, 동적인 노선/연결, 무게이동, 시작/연속, 공간적 의도, 에포트 의도, 회전적 요인, 그리고 발달 모형-중에서 타프 테크닉의 원리와 유사성을 가지고 있는 호흡 지지, 중심부 지지, 동적인 노선/연결, 회전적 요인, 발달 모형 등의 원칙에 대해서 논하고자 한다.

호흡지지(Breath Support)는 흉근의 저항을 최대한 없애고 신체의 만곡선을 유지하여 움직임 효율적으로 수행할 수 있도록 도와준다. 바티니에프에서 호흡은 모든 움직임, 근원, 모든 삶의 과정을 위한 생리학적 지지를 돕는다. 호흡의 의미는 움직이는 사람의 내적 공간(inner space)을 뜻하는 것이고, 호흡의 흐름을 통하여 신체의 중심을 인식하게 한다. 즉, “바티니에프는 호흡, 근육의 동요 그리고 느낌이 동시에 작용한다는 것을 인지할 수 있도록 하였다.”<sup>13)</sup> 바티니에프와 타프 테크닉은 호흡의 리듬을 중요시 하는데, 호흡의 빠르기와 깊이는 개인의 현재 신체 자각상태를 잘 나타내므로 중요한 관찰 수단이 될 수 있기 때문이다. 두 기법 모두 기초적인 호흡에서부터 점차적으로 다양한 방법으로 확장 시켜 나감으로써 자신 스스로 신체 불균형 및 부적응 상태를 깨닫게 하고 교정할 수 있는 기회를 제공한다.

신체중심부 지지(Core Support)는 몸통의 중심축을 이루고 있는 척추(경추와 요추)와 관련된 근육들을 발달시켜 사용함으로써 힘의 균형을 이룰 수 있도록 한다. 이것은 신체를 지탱하게 해주고, 신체의 무게를 효과적으로 분배시켜주는 요인이다. 이 원칙은 타프 테크닉에서 상지와 하지가 중심축(Central Axis)과 연결되어 있다는 이론과 일맥상통하고 있다. 타프 테크닉에서는 경추와 요추가 중심축을 관통하고 있고 이 선에 두 팔과 하체의 중심축이 연결되어 있음을 강조한다. 이 중심축이 균형을 이룰 때 바른 자세를 유지할 수 있고 상해를 방지할 수 있다. 실제적으로 모든 심상과 움직임들은 이 중심축의 균형을 이루기 위해 수행된다고 볼 수 있다.

13) Fran J. Levy(1988). *Dance Movement Therapy A Healing Art*, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. p.142.

움직임 표현을 극대화 시키는 과정에서 바티니에프의 회전적 요인(Rotary Factor)은 축을 중심으로 3차원적으로 움직이는 관절운동의 특성을 인지함으로써 동작을 더욱 쉽게 하고 자유롭게 할 수 있도록 돕는다. 또한 회전적 요인은 근육의 힘을 분배시켜 신체 내부에서는 안정성을 유지하게 하고 외부에서는 더욱 더 활동적으로 동작 수행을 가능하게 하여 관절부위의 안정성과 운동성을 동시에 성취하도록 한다. 타프 테크닉은 나선형 움직임들(Spiral Movements)을 많이 사용하고 있다. 예를 들면, 앉은 자세에서 상체와 하체의 중심인 요추를 축으로 상체를 좌, 우로 비틀는 움직임과 누운 상태에서 팔과 척주의 중심축을 연결하기 위한 움직임들은 대표적인 나선형 동작들이다. 나선형 동작들은 서로 나누어져 있는 신체 부분들의 균형을 유지하게 하고 동력적으로 움직이게 하며 신체 전체가 하나의 축에 연결되어 있음을 재확인시켜준다. 또한 나선형 동작들은 직선형 움직임보다 움직임의 범위가 크고 에너지가 더 많이 필요하므로 자신의 움직임에 더욱 집중하게 한다.

동적인 노선과 연결(dynamic alignment)은 신체 부위와 부위간의 관계를 의미하는 것인데, 바티니에프는 “한 개의 일부의 변화는 전체를 바꾸며, 몸 전체는 몸의 일부들과 관계가 있다”<sup>14)</sup>라고 주장하였다. 예를 들어, 머리에서 미골(head-tail)까지, 견갑골에서 손까지(scapular-head), 그리고 좌골에서 발뒤꿈치(sit bone-heels)까지 연결을 의미한다. 바티니에프가 강조하는 동적인 노선은 타프 테크닉과 유사하다. 타프 테크닉에서는 중심축과 직접 연결되는 척주의 심상 선(imagery line)을 요추에서 머리까지 이어지게 하고, 상체와 하체가 요추와 대요근을 통해 연결되어 있는 것으로 정리하고 있다. 그러나 바티니에프와 약간 다른 점이 있다면 각 신체 부분에서 노선 연결의 시작점이 다르다는 것이다. 그 예는 다음과 같다:

〈표 1〉 BF와 타프 테크닉의 신체 부위의 연결 비교

신체 부위의 연결	바티니에프	타프 테크닉
척주	머리에서 미골(Head-Tail)	요추에서 머리
상지	견갑골에서 손(Scapular-Hand)	쇄골에서 손
하지	치골에서 발 뒤꿈치(Sitbone-Heels)	요추에서 대요근을 통해 엄지 발가락

14) Irmgard Bartenieff with Dori Lewis(1980). *Body Movement Coping with the Environment*, Gordon and Breach, p.124.

척추의 경우, 타프 테크닉은 천골과 미골을 요추에서 분리된 것으로 해석하고 있다. 그 이유는 천골과 미골이 중심축을 벗어나서 뒤쪽으로 만곡 되어 있으므로 천골과 미골의 심상 선은 골반과 함께 적용하고 있다. 바티니에프는 '중립적인 척추(Neutral Spine)'를 강조하는데 이것은 만곡선을 이루는 척추의 라인을 변화시키기 보다는 자연스러운 굴곡의 지지를 위해 내부의 근육을 강화시키고자 하는 것이다. 또한 바티니에프는 척추를 분리하기보다는 머리에서 미골까지 하나의 척주로 연결하여 심상을 하게 한다. 또 다른 점이 있다면 신체부위를 보는 관점이다. 타프 테크닉의 경우 상지와 하지가 모두 척주와 연결되어 신체 전체를 하나의 흐름으로 이해하고자 한다. 그러나 바티니에프는 신체 각 부위들을 연결하여 보기 보다는 위에서 언급한 신체 부위별로 자각하는 것을 더 강조한다.

바티니에프의 9가지 기초원칙 중에서 마지막 9번째인 발달모형(developmental patterning)은 그녀의 제자이었던 보니 코헨(Bonnie Bainbridge Cohen)의 'Body-Mind Centering Work'에 의해 그 이론이 더욱 확장되었다.<sup>15)</sup> 이 발달모형은 기본적으로 신체는 성장하면서 특정한 단계의 발전적인 과정을 거친다는 것이다. 그러므로 지나친 긴장으로 인해 신체가 불균형을 이룰 때에는 기초유형에서부터 단계적으로 신체를 재교육함으로써 동작의 복잡한 구성을 재인지시키는 것이다. 발달모형을 토대로 한 바티니에프의 6가지 기초연습 시리즈는 아기 걸음마에서 걷는 단계까지의 신체자각발달 단계를 순차적으로 자각하게 한다. 그러나 바티니에프는 이 6가지 기초연습 시리즈가 운동 프로그램의 일환으로 묘사되는 것을 격렬히 반대했다. 오히려 그녀는 바티니에프 기본원리를 목적을 위한 수단으로 보았다. 그녀는 이것을 "긴장의 균형으로 건강을 교정하고, 회복하며, 유지하는 것"이라 생각했다.<sup>16)</sup>

타프 또한 영아의 신체 발달과정을 토대로 이론을 확립하였고 그녀의 테크닉에 접목하였다. 후방으로 굽은 1개의 곡선으로 이루어진 신생아의 척주는 머리를 들게

15) Peggy Hackney(1998). *Making Connections-Total body integration through Bartenieff Fundamentals*. Gordon and Breach Publishers. p.42.

16) Irmgard Bartenieff and Theresea Lamb(1978). "Principles for studying the basis of movement in diverse cultures." Unpublished paper. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies Library. p.4.

뒎으로써 경부곡선(cervical curvature)이 형성되고 점차적으로 기어 다니는 자세에서 서게 됨으로써 요추곡선(lumbar curvature)이 형성되어 걷게 된다. 이와 같은 영아의 신체발달 단계를 기능학적으로 연구하여 타프는 신체정렬을 위한 심상과 다양한 움직임들을 발전시켰다.

타프 테크닉의 모든 원칙들은 중심축을 인지하게 하는 것들이고, 심상을 중심으로 발달되었다. 이것은 중심축을 기본으로 좌우 균형, 상/하체의 균형을 자각하게 하는데, 바티니에프 기본원리 또한 호흡, 근육과 골격의 연관성, 그리고 심상을 통해 신체움직임에 대한 감각을 향상시켜서 신체와 정신의 균형을 이루게 한다.

## 2. Floor Work의 구성

바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work은 근운동 감각적 심상(kinesthetic imagery)을 통한 신체자아의 발달을 추구하는 것인데, 관찰, 진단, 그리고 치료계획 또는 훈련계획을 세울 수 있는 구조적 움직임 훈련 과정을 갖추고 있다. 일련의 연속적인 움직임 수행과정에서 나타나는 신체적 불균형을 해부학적, 기능학적 이론을 바탕으로 문제점을 탐색하고, 훈련과정에서 자연스럽게 연상되는 심상을 제시한다. 다시 말해서, 수행과정에서 미처 자각하지 못하거나 왜곡되어있는 자신의 신체적 불균형을 근운동 감각적 심상과 움직임을 사용하여 자발적으로 인지할 수 있도록 도와주는 것이다.

다음은 바티니에프의 기초연습 시리즈 6가지 방법과 원칙에 대해서 논하고자 한다.

가. 허벅지 들어올리기(Thigh Lift)는 마루에 등을 대고 누워서 한쪽 무릎을 세운 자세로 번갈아 다리를 가슴으로 들어 올리는 동작이다. 호흡은 반복적으로 천천히 숨을 들여 마시고 천천히 내뿜으면서(Breath support)한다. 이 동작은 몸의 발달모형 중에서 가장 원시적인 상/하체의 상응 움직임(Homologous)의 감각을 익히는 것인데, 이때, 수행자는 명확한 상/하 공간적 의도(Spatial intent)를 갖도록 한다. 상체를 충분히 이완시킨 상태에서 허벅지를 들어 올릴 때 골반의 균형 상태를 자각할 수 있다. 다시 허벅지가 내려올 때에는 미골과 좌골의 지지를 받아 슬건 근육이 수축되는 것을 느낌으로써 미추에서 고관절의 연결(Coccyx-Hip joint

connection)을 자각하는 것이다.

나. 골반 앞으로 옮기기(Pelvic Forward Shift)는 바닥에서 복부는 움푹 들어가게 하면서 척추의 중립을 찾는다. 수행자는 숨을 깊게 들며 마시고 내쉬면서 골반을 무릎 쪽으로 향하게 하여 위로 들어 올리는 동작이다. 수행자는 하지의 골반과 발(Pelvis-feet)의 연결(Connection)을 자각하게 된다.

다. 골반 옆쪽으로 옮기기(Pelvic Lateral Shift)는 골반을 들어 올려 수평축(Horizontal dimension)의 공간적 의도(Spatial intent)를 가지고 오른쪽/왼쪽을 번갈아 움직이면서 골반-좌골(Pelvic-Sit bone)로부터 시작해서 바닥에 내려놓는 동작이다. 이 동작 역시 호흡은 반복적으로 천천히 숨을 들며 마시고 천천히 내뿜으면서 에포트를 고려하면서 수행한다. 이 동작은 흔히 잘못된 걸음걸이나 자세로부터 비뚤어진 골반의 평형감각을 교정하고 회복하는 신체자각 훈련이다.

라. 신체 반쪽 움직임이기(Body Half)는 등을 바닥에 대고 누워 사지를 벌려 신체 모양을 X자로 만든 후, 손바닥은 위를 향하게 하고, 숨을 천천히 들며 마시고 내쉬면서(Breath support)준비한다. 이때, 몸은 중앙반사(Navel radiation)를 자각하고, 오른쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎이 동시(Initiation/sequencing)에 서로 향하면서 움직인다. 왼쪽도 같은 방법으로 수행 하는데, 이때, 머리는 자연스럽게 따라오도록 한다. 이 동작은 신체의 정중면의 자각을 돕는데, 다시 말해서, 몸의 중심축으로 좌/우의 신체조직체를 갖는 동측 편측연결(Body-half/homo-lateral)의 자각을 높이고, 전거근, 장대퇴, 외복사근 등의 근육이 관여해서 움직일 때, 반대쪽에서는 관절의 약한 외전을 경험하게 된다.

마. 무릎 떨어뜨리기(Knee Drop)는 처음 무릎 들어올리기 자세에서 시작해서 양팔을 어깨높이까지 올리고 양 무릎을 떨어뜨리는 동작이다. 두 발은 평행하게 하여 발뒤꿈치(Heels)부터 좌골(Sitbone)까지 연결되어 있는 것으로 생각한다. 이때, 어깨와 두 팔은 바닥에 변동 없이 고정 되어있고, 골반격막(Pelvic floor)은 확장시켜 숨을 들이면서 복부를 움푹 들어가게 하고, 내쉬면서 골반으로부터 시작((Initiation)하여 무릎을 떨어뜨린다. 이때, 오른쪽 엉덩이와 왼쪽 어깨가 대각선으로 당겨짐이 느껴지는 신체 조직체의 교차측면 연결/대측 연결(Cross-lateral connectivity /Contra-lateral connectivity)을 경험하게 된다.

바. 팔로 원 그리기(Arm Circle)는 팔을 양 옆으로 벌리고 오른쪽으로 무릎 떨어 뜨리기(Knee Drop)를 한 후, 왼쪽 손가락부터 시작하여 머리위로 팔을 움직여 시계 반대 방향으로 큰 원을 그리면서 눈은 손을 따라간다(Initiation, Effort Intent). 이 동작을 통해서 수행자는 팔의 회전운동(Rotary Factor)과 운동성/안정성(Mobility/Stability)을 경험하게 된다.

바티니에프의 6가지 기초연습은 '모든 활동에 있어서 나타나는 인간의 움직임의 필수적인 원리로 여섯 개의 간단한 행위'로 특정 지을 수 있다. 이 6가지 기초연습 과정은 단순한 동작훈련법으로 이루어져 있지만 최대한으로 응용할 수 있도록 점진적인 발달 단계로 이루어져 있다. 또한 6가지 기초연습을 수행하는 과정에서 9가지 기초원칙의 요소들은 모든 동작을 수행하는 데 있어서 최대한 효율적인 움직임을 수행할 수 있도록 돕는 요소로 작용한다.

타프 테크닉 중에서 Floor Work 시리즈는 가지 수가 다양한 편이고 수행자들의 신체 상태에 따라 선택할 수 있다. 그러나 보편적으로 수행되는 움직임 시리즈들은 팔 회전, 골반 올리며 중심축 심상하기, 전신 교차 스트레치 등이고 이 움직임 시리즈들에서 사용되는 신체 부분들이 바티니에프의 기초원칙에서 사용되는 신체부분들과 비슷하다.

팔 회전은 옆으로 누운 자세에서 손끝부터 시작하여 팔, 척주를 함께 이용하여 원을 그리는 움직임이다. 이때 상체는 팔이 중심축을 지날 때부터 팔의 방향을 따라서 서서히 돌아간다. 이 움직임은 중심축과 팔이 쇄골을 통해 연결되어 있음을 자각하게 한다. 팔 회전을 할 때 상체와 팔은 하체와 분리되어 나선형의 움직임을 하게 된다.

골반을 올리며 중심축을 심상하는 움직임은 똑바로 누운 자세에서 두 무릎을 세우고 시작한다. 두 손으로 양쪽 무릎의 안쪽을 스치면서 요추에 다다르면 두발과 어깨를 바닥에 댄 채 서서히 골반을 들면서 척주를 들어올린다. 이때 두 손으로 중심축을 가이드하면서 골반을 다 들어 올렸을 때에는 머리 위로 두 팔을 올린다. 그 상태에서 호흡을 두 세번 한 후 다시 반대로 두 손으로 중심축을 가이드하면서 서서히 골반을 내린다. 이 움직임은 대요근을 통해 하체와 상체의 중심축이 연결되어 있음을 심상을 통해 인지하게 한다. 또한 골반을 서서히 들어 올림으로써 척주의 에너지를

흐름이 위로 올라가는 심상을 하게 한다.

전신 교차 스트레치는 똑바로 누운 상태에서 두 팔을 머리 위로 올리고 두 다리를 약간 벌린 채 시작한다. 한 쪽 발을 반대쪽 발 너머로 든 다음 발을 시작으로 서서히 다리를 돌리면서 골반을 이동한다. 이 때 상체는 가능한 버틸 수 있는 만큼 버티다가 마지막으로 어깨와 머리, 그리고 팔을 돌리도록 한다. 완전히 돌린 상태는 엷드린 자세가 되고 이 상태에서 한쪽 다리와 같은 쪽 팔을 동시에 가까이 한다. 이 움직임은 상체와 하체가 하나의 중심축에 연결되어 있음을 느끼게 하고 좌우의 균형을 인지하게 한다. 전신 교차 스트레치에서 마지막 동작은 바티니에프의 신체 반쪽 움직이기와 유사하다. 두 기법의 수행에 따른 기대효과는 다음과 같이 정리할 수 있다:

〈표 2〉 바티니에프와 타프 테크닉의 기대효과

기 대 효 과	바티니에프 기초연습 시리즈	타프 테크닉
상, 하체 상응 움직임 자각하기	허벅지 들어 올리기	골반 올리며 중심축 심상
하지의 움직임과 발까지의 연관성 자각하기	골반 앞쪽으로 옮기기	골반 올리며 중심축 심상
골반 평형 자각하기	골반 옆쪽으로 옮기기	골반 올리며 중심축 심상
신체 정중면 자각하기	신체 반쪽 움직이기	팔회전
신체 대각선 자각하기	무릎 떨어뜨리기	전신 교차 스트레치
중심축과 팔의 연결성 자각하기	팔로 원 그리기	팔회전

타프 테크닉의 Floor Work은 근운동 감각적 심상을 이용하여 중심축을 이해시키고 상지와 하지의 중심축과 직접 연결되어 있음을 자각시키도록 한다. 이러한 방법론은 바티니에프와 일맥상통하는 점이다. 바티니에프의 기초 연습 시리즈도 기능학적인 요소와 심상을 이용하여 수행한다. 그러나 두 기법은 심상 적용에 있어서 다소 상이한 점이 있다. 타프 테크닉의 경우에는 기본적인 심상을 제시해주는데 예를 들면, 골반을 올리며 중심축을 심상하는 움직임을 할 때 지도자는 ‘요추부터 두개골까지 서서히 기차가 지나가는 이미지’ 또는 ‘두발이 바닥에 뿌리를 내리는 이미지’ 등을 제시해준다.

그러나 바티니에프 기법의 경우에는 특정한 이미지를 제시해주지 않고 수행자 스스로 이미지를 만들도록 권유한다. 다만, 수행자 스스로가 어떠한 뚜렷한 심상을

떠올리기까지 신체의 해부학적, 기능학적인 특성을 강조한다. 예를 들어, 신체 구조가 지니는 원래의 형태 즉, 뼈의 모양, 근육의 결, 또는 각 관절의 기능적 특성 등을 이해시킨다. 이것은 정확한 신체구조와 기능을 이해할 수 있어야만 효율적인 신체 표현활동이 가능 할 수 있다는 관점이다.

타프 또한 수행자 스스로의 이미지를 사용하도록 하지만 인체 골격의 기능과 중심축을 근거한 이미지를 만들어 사용하도록 권장한다. 바티니에프 역시 타프가 제시하는 ‘중심축에 근거한 이미지 작업’과 유사한 점을 찾아 볼 수 있다. 특히, 영아기에서 성인에 이르는 단계별 움직임의 유형에 따라 신체감각을 기억하고 더듬어 가는 훈련법은 거의 동일하다고 볼 수 있다.

바티니에프 기본원리는 타프 테크닉과 기본적으로 매우 유사한 요소를 가지고 있다. 바티니에프 기본원리와 타프 테크닉의 Floor Work은 매우 단순한 동작들로 구성되어 있으면서도 자연스러운 움직임을 표출할 수 있는 잠재력을 지니고 있다는 점이다. 특히, 이 두 기법은 심상을 동반하여 천천히 동작을 수행한다는 것이다. 이것은 두 기법이 가장 중요시 하는 호흡지지를 통해 척추의 만곡선을 느낄 수 있도록 충분한 시간을 갖게 함으로써, 몸의 중심축(Center of gravity)을 인지하게 한다는 것이다. 이것이 가능할 때 비로소 모든 동작은 안전하고, 신체 각 부위의 순 기능으로 돌아가 자연스러운 움직임을 표현할 수 있게 한다. 또 다른 공통점은 심상을 움직임에 적용하여 효율적인 움직임을 수행하게 한다는 것이다. 이 두 기법에 제시되는 심상은 다른 표현으로 마음의 형상화라고 할 수 있는데 “마음의 형상화는 관련된 신체적 움직임이 전혀 없는 활동의 인지적인 리허설 또는 어떠한 대근육 움직임이 없는 신체적인 활동의 상징적 리허설”이라고 정의되어 진다.<sup>17)</sup>

이러한 유사점에 반하여 바티니에프 기본원리와 타프 테크닉은 다소 상이점을 가지고 있다. 바티니에프는 해부학, 신체운동학, 그리고 신경생리학의 어휘들을 사용하지만 라반의 현상학적 분석과 움직임 철학을 복합적으로 다루고 있다. 라반은 움직임을 통해 한 개인의 육체적, 영혼적, 정신적, 감정적 조화를 복원하고 강화하는데 집중 하였는데, 바티니에프는 그의 이론을 수용하였고 표현적인 신체 움직임

17) Eric Franklin(2005), 『움직임을 위한 컨디셔닝』, 박승순, 윤숙향, 이경식(역). (서울: 군자출판사). p.21.

에 초점을 두었다. 그러나 타프 테크닉은 훨씬 구체적인 목적을 지니고 있다. 예를 들어, 타프 테크닉은 해부학적인 인체구조의 이해와 근운동 감각적 심상을 이용하여 일반인들에게 신체정렬을 통한 자세교정을 목적으로 한다. 또한 전문 무용인들에게는 근운동 감각적 심상을 움직임에 접목하여 상해방지와 즉흥무용에까지도 접목할 수 있게 한다.

#### IV. 결 론

본 연구를 통해서 바티니에프 기본원리 6가지 기초연습과 타프 테크닉은 신체부위의 왜곡되고 변질된 기능을 Floor Work을 통해 본래의 순기능(Pure function)으로 다시 돌아갈 수 있도록 하는 신체 재교육 방법임을 알 수 있었다. 이 두 기법의 신체 재교육의 궁극적인 목표는 신체자각훈련, 스트레스로부터 이완, 자세와 움직임의 효율성, 감성적 자각, 사회적 자각, 환경적 자각을 수행자로 하여금 깨닫게 하는 것이다. 바티니에프 기본원리와 타프 테크닉에서 추구하는 신체 재교육의 목표는 대부분 많은 유사점을 갖고 있고, 무엇보다도 수행자 스스로 자각 하게 하는 현상학적인 관점을 중요시 다룬다는 공통점을 지니고 있다.

바티니에프 기본원리와 타프 테크닉의 상이점을 살펴보면 바티니에프는 공간적 개념을 기초 연습에 포함시키고 있고 다양한 근육의 명칭을 언급한다는 것이다. 이에 비해 타프 테크닉은 골격구조에 초점을 맞추고 있고 최소한의 근육을 언급함으로써 심상을 위한 이미지를 쉽게 상기할 수 있게 한다. 이미지를 위한 신체 연결의 적용 또한 두 기법에서 차이가 있는데 바티니에프 기본 원리의 경우, 신체 부위 간의 연결을 각 부위별로 초점을 맞추어 심상을 할 수 있다. 그러나 타프 테크닉은 신체 부위별로 이미지를 제시하기도 하지만 신체 부위 간의 연결이 모두 중심축과 연결되어 전체적으로 하나의 에너지 흐름으로 간주하여 심상하는 것을 권장한다.

근래에 들어서 신체자각 향상을 위한 다양한 신체 동작치료법들이 소개되고 있지만, 이 두 기법과 같이 해부학적 구조를 토대로 한 마음의 형상화 또는 근운동 감각적 심상을 이용하는 신체치료 기법은 많지 않다. 신체기법이 기능을 강조하거나

또는 표현을 강조하는 등 한쪽으로 치우쳐지는 경우에는 신체 불균형을 초래하고 궁극적으로 표현활동에 제한을 받게 된다.

이 두 기법은 해부학적 구조와 기능학을 근거로 하고 있고 심심융합을 통해 신체 정렬을 추구하는 유사점을 지니고 있다. 다시 말해서, 신체정렬을 통해 몸의 균형(counter balance)을 유지하게 해주고, 그것이 인식되었을 때 비로소 정신과 신체의 표현활동이 하나로 통합되는 '전체성'을 획득할 수 있다는 것이다. 바티니에프 기본원리와 타프 테크닉에서 의미하는 '전체성'이란 신체자각을 통한 인간행동의 재정립과 건강한 표현활동을 확립시키는 것을 의미하는 것이다.

신체와 정신의 통합성을 가지기 위한 과정으로 이 두 기법의 Floor Work은 기능학, 생리학, 해부학 그리고 근운동 감각적 심상 등을 접목하여 수행자 스스로 자신의 신체를 자각하게 하는데 이는 매우 과학적인 접근이고 구조화 되었다고 볼 수 있다. 또한 Floor Work은 단순한 동작들로 구성되어 있어서 누구나 쉽게 접근할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 이 두 기법의 상관성에 대한 연구는 신체재교육의 다양성을 확립하는 데 많은 도움이 될 것으로 사료된다.

최근 들어 많은 분야에서 신체움직임과 정신의 연관성에 대해 연구하고 있고, 신체 활동을 통한 치료적 접근을 시도하고 있다. 특히 임상을 다루는 의학계, 심리학계, 또는 체육계 등에서 움직임의 특질과 표현성에 대해 관심을 갖고 있다. 그러므로 바티니에프나 타프 테크닉을 이용하여 임상 실험을 해본다면 학문적으로 더욱 더 보탬이 될 수 있을 것으로 사료된다. 바티니에프와 타프 테크닉은 과학적인 이론을 토대로 단순한 동작들로 구성되어 있으므로 앞으로 무용교육 뿐만 아니라 체육, 재활, 무용치료, 임상 등에서 신체 재교육과 움직임 치료진단 도구로 다양하게 쓰일 수 있을 것이라고 확신한다.

#### ■참고문헌

Imgard Bartenieff and Theresa Lamb(1978). "Principles for Studying the Basis of Movement in Diverse Cultures." Unpublished paper. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies Library.

- C. G. Jung(1966). Die Transzendente Funktion Walter Verlag.
- Mei-Chu Liu M.ED(1998). "Somatic Education: Applying Eastern and Western Approaches to Teaching and Learning." Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University. The Ohio State University.
- Dianne L. Woodruff(1992). Bartenieff Fundamentals a somatic approach to movement rehabilitation. Project Demonstrating Excellence Presented in partial fulfillment of the requirements for the Degree Doctor of Philosophy in Somatic Education. Union Institute The Graduate School.
- Fran J. Levy(1988). "Dance Movement Therapy: A Healing Art," American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Eric Franklin(1996). 무용에서의 심상을 통한 자세 교정학, 김두련&황문숙(역, 2000), 서울: 금광.
- \_\_\_\_\_ (2005). 움직임을 위한 컨디셔닝, 박승순, 윤숙향, 이경식 (역). 서울: 군자출판사.
- Irmgard Bartenieff with Dori Lewis(1980). Body Movement Coping with the Environment, Gordon and Breach.
- Mirka Knaster(1996). Discovering The Body's Wisdom, New York; Gordon & Breach,
- Nancy Topf(1996). Bodies of Influence. Audio Installation a the School forNew Dance Development in Amsterdam. June.
- Peggy Hackney(1998). Making Connections-Total body integration through Bartenieff Fundamentals. Gordon and Breach Publishers.
- 김득란(2009), "펠턴크라이스 ATM(Awareness Through Movement)-무용교육에서의 적용과 가치" 한국무용교육학회 제 16회 국제학술심포지엄 Proceeding.
- 김경희(2005). 바티니에프 기본원리. 서울: 눈빛.
- 성지민(2003). Bartenieff 신체요법의 원리와 특징에 관한연구. 이화여자대학교 석

사학위 논문.

이경희(2007). 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체지각에 미치는 효과. 한양대학교. 박사학위논문.

장경호&김나영(2005). Bartenieff Fundamentals의 관한연구- 6가지 운동(Basic six exercise)을 중심으로-. 한국장애인 행동 과학학회지. 제 2권 제2호.

조은숙(2007), “타프 테크닉과 선무도의 움직임 원리에 관한 연구,” 무용예술학 연구 제21집 여름.

\_\_\_\_\_ (2008), “신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성,” 무용예술학 연구 제24집 여름.

논문투고일	2009년	6월	30일
심사일		7월	2일
심사완료일		7월	30일

**Abstract****A Comparative Study on Body Re-education  
Between Bartenieff Fundamentals and Topf Technique**

- Focusing on Floor Work -

Eun-sook Cho · Kyunghye Lee  
*Professor of Dance/ Professor of Dance*  
*Chung-Ang university /Seoul Women's University*

Since the beginning of the twentieth century, approaches to physical movements have centered on the monistic unification of spirit and body. It is the field of interest of professionals pursuing for pure arts and is also widely extended in overall society, emphasizing movement for both preventive and therapical purpose for maintaining a person's healthy spirit. Proper physical education is necessary in order to improve ability of self-expression and personal acceptance. In other words, only when a performer makes expressions by means of concrete movements coinciding with inner perception, spirit and body form integrational harmony, enabling sound life.

Body Movement Therapy being extended as new field of study, somatics began in the Western society from the beginning of 1990's and has been applied in all fields of study dealing with movements. For the purpose of rich expression and activities of movements through physical arrangement and balance, the Body Movement Therapy ultimately means re-education of body that awakens kinesthetic perception. In other words, its purpose is to stimulate one's sprit and sense and then make stimulated internality expressed as proper outer behaviors.

Bartenieff Fundamentals devised by Irmgard Bartenieff: 1900-1981 are methods of body re-education to develop personal expressions both in psychological and movement functional aspects and suggest Floor Works, which are composed of 6 basic exercises.

Bartenieff's floor work has much similarity to the series of movements that are made while lying down among Tapf Techniques devised by Nancy Topf, 1942-

1998. Just as Bartenieff studied body re-education on the basis of Laban's theory, Topf developed movement series for body re-education on the basis of Ideokinesis theory. These two techniques are based on anatomical structure and functional study, and have a thread of connection in the aspect of pursuing physical arrangement through unification of body and soul. In addition, they are similar in the aspect of making the performer find right movements voluntarily rather than directing him of exact postures.

Purpose of this study is to research Floor Works of Bartenieff Fundamentals and Topf Technique comparatively. Floor works of Bartenieff and Topf Technique are composed of simple movements and have been performed continuously for several years, to which all performers can easily approach. Nevertheless, at present, researches related to them are not sufficient. Therefore in this study, the researcher intends to argue principle and composition of movements through floor works performed in the two techniques. In order to achieve purpose of this study, the researcher intends to argue the concept of body re-education and floor works of Bartenieff and Topf Technique.

keywords: Bartenieff Fundamentals(바티니에프 기본 원리), Topf Technique(타프 테크닉), Body Re-education(신체재교육), Body Awareness(신체 자각), Kinesthetic Imagery(근운동 감각적 심상)