

신체동작치료에서의 호흡에 관한 연구

- 바티니에프 기본 원리(Bartenieff Fundamentals), 필라테스(Pilates), 그리고 탑프 테크닉(Topf Technique)를 중심으로 -

조은숙* · 이경희**

-
- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| I. 서론 | VI. 세 가지 기법의 호흡 훈련법 비교 연구 |
| II. 호흡의 개념 | V. 결론 |
| III. 신체동작 치료에서 호흡의 원리와 적용방법 | 참고문헌 |
| | Abstract |
-

1. 서론

신체와 정신의 융합을 추구하는 신체동작치료(Body Movement Therapy)는 더욱 다양한 기법들을 통해서 개발되고 있고 현재 국제 신체학 동작 교육과 치료협회(International Somatic Movement Education & Therapy Association)에 가입된 기법만 해도 약 22종류에 이른다. 이 기법들은 각각 접근방법에 있어서 차이가 있지만 공통적인 목표는 심신일원론을 바탕으로 신체자각과 신체정렬이라고 볼 수 있다. 신체동작치료는 신체의 한 부분을 집중하여 치료하거나 교육하기 보다는 신체 전체의 균형을 위해서 신체 각 부분간의 연계와 조화를 중요시한다.

신체 전체의 균형을 추구하는 가운데 가장 기본이 되는 것은 호흡이라고 볼 수 있다. 일상적인 생활에서나 무용 동작을 수행하는데 있어서 호흡은 수행자의 상태를 정확하게 대변해준다. 호흡은 신체의 긴장과 이완에 영향을 줄 뿐만 아니라 정신적 긴장과 이완에도 많은 영향을 미친다. 움직임의 정지 상태에서부터 크고 작은 움

* 주저자, 중앙대학교 무용학과 교수

** 교신저자, 성균관대학교 무용학과 강사, cmalee98@hanmail.net

직업들의 수행과 표현 능력에도 호흡의 생리적 작용은 지속적으로 영향을 끼치게 된다.

신체동작치료 기법들은 신체정렬과 효율적인 동작 수행을 위해서 호흡의 중요성을 강조한다. 이 기법들은 바른 호흡이 신체를 정렬하는데 도움이 되기도 하고 바른 신체정렬이 자연스러운 호흡을 유도한다고 주장하기도 한다. 로이젠과 오즈 의사는 '당신 자신이 호흡기계를 깨끗하고 원활하게 기능하게 함으로써 전신을 변화시킬 수 있고 당신의 호흡은 자의로 조절이 가능한 영역' 이라고 설명하였다.¹⁾

본 연구의 목적은 신체동작치료의 다양한 기법들이 호흡의 원리와 적용을 어떻게 제시하는지 비교분석하는 것이다. 본 연구에서 비교분석하고자 하는 신체동작치료 기법들은 바티니에프 기본 원리(Bartenieff Fundamentals), 필라테스(Pilates), 그리고 탑프 테크닉(Topf Technique)이다. 신체동작치료사인 미르카 크나스터(Mirka Knaster)는 그녀의 저서에서 이 기법들을 무용에서 시작된 서구 움직임 예술로 분류하고 있다.²⁾ 이 기법들은 발달 초기부터 무용분야에서 안무와 효율적인 동작 수행을 위해 적용되었던 기법들이고 더 나아가 심신융합을 필요로 하는 무용가들에게 적절하게 사용되고 있는 기법들이다.

바티니에프 기본 원리는 엄가드 바티니에프(Irmgard Bartenieff)가 고안한 신체기법으로서 루돌프 라반(Rudolf Laban)의 공간적 개념 이론과 해부학을 융합한 신체 재정렬 기법이다. 그녀는 6가지 기초 연습 시리즈를 창안하였고, 이 시리즈를 수행하는 과정에서 가장 기초적인 것이 호흡이라고 강조하였으며 움직임과 호흡이 조화를 이룰 때 심신의 융합이 이루어질 수 있다고 하였다.

필라테스는 신체의 균형과 자세를 위한 운동법이다. 필라테스는 신체적, 정신적 안정은 수행자의 자세에 따라 운동 효과에 차이가 있다고 보는 심신 일원론 철학을 바탕으로 하고 있다. 필라테스는 6가지 원리에 의해 진행되는데, 그것은 집중(concentration), 컨트롤(control), 중심(centering), 지속적인 움직임(flowing

1) 마이클 로이젠 & 메렛 오즈(2005), 『내몸 사용설명서』, 유태우(역)(서울:김영사 2007), p.153.

2) Mirka Knaster(1996), *Discovering the Body's Wisdom* (New York: Gordon & Breach.), p.246.

movement), 정확(precision), 그리고 호흡(breathing)이다. 특히, 6가지 원리 중에서 호흡은 신체의 자세와 균형을 바로 잡는 것에 첫 단계로 몸을 인식하는 요인으로 강조하고 있다.

타프 테크닉은 낸시 타프(Nancy Topf)가 이디오키네시스(Ideokinesis)의 이론을 토대로 만든 연차적인 움직임 시리즈들로 구성되어 있고, 움직임 속에서 근운동 감각적 심상(Kinesthetic Imagery)을 지속적으로 하여 신체 재정렬을 도모하는 신체동작치료 기법이다. 타프는 해부학적 원리를 근거하여 신체정렬이 호흡과 직접적으로 연결되어 있음을 강조하였고 움직임 시리즈 속에서 자연스럽게 호흡을 할 수 있도록 유도하였다.

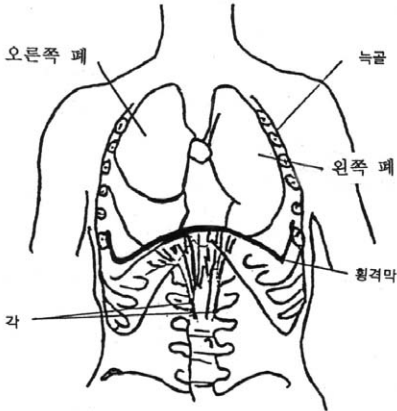
본 연구와 관련된 선행연구들을 살펴보면 바티니에프 기본 원리와 타프 테크닉, 그리고 필라테스 자체를 연구한 논문들은 다양하지만 신체동작 치료들을 비교 연구한 논문들은 찾아보기가 어렵다. 또한 조은숙과 이경희(2010)에 의해서 바티니에프와 타프 테크닉의 Floor Work을 비교한 연구가 있지만 주된 것은 움직임의 원리와 구성이었고 호흡에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 그러므로 다양한 신체동작 치료 기법들 속에서 제시되는 호흡의 원리와 방법의 비교 연구는 심신의 조화를 강조하는 각 신체 동작 기법들의 특징을 알아보는데 매우 도움이 될 것으로 확신하며 문헌을 중심으로 연구해보고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해서 첫째로 호흡의 개념에 대해서 알아보고 각 신체 동작 치료 기법에서 제시되는 호흡의 원리와 방법에 대해서 논하고자 한다. 또한 세 기법에서 나타나는 호흡의 원리를 비교분석하고자 한다.

II. 호흡의 개념

호흡은 산소를 흡입하고 이산화탄소를 배출하는 것을 의미하고 생물학적으로는 생체에 에너지를 공급하는 산화환원반응으로 정의할 수 있다. 호흡의 기능은 코, 인두, 기관, 기관지, 폐, 흉곽과 횡격막 등에서 수행되고 있고 이 중에서 폐는 직접적으로 호흡작용에 관여하는데, 산소를 혈액에 공급하고 이산화탄소를 내보내는 역할

을 한다.

성인의 경우 안정시 호흡횟수는 분당 8회-12회 정도이고 분당 6.8리터 정도의 공기를 들이 마신다. 그러나 운동을 하거나 정서적 상태가 불안해지는 경우에는 호흡의 횟수가 증가되고 더불어 호흡근의 운동도 증가된다. 또한 온도의 변화에 따라 호흡 속도는 변화되는데 환경에 맞추어서 호흡은 리듬감 있게 이루어진다.



〈그림 1〉 호흡기

코로 호흡을 한다는 것은 기본적인 것이지만 실제로 입으로 호흡을 하는 사람들도 많다. 특히 순간적으로 많은 호흡의 양을 이용하여 동작을 표현해야 하는 무용수들의 경우에는 코와 입 모두를 사용하여 호흡을 하기도 한다. 또한 공기를 들이 마실 때 표현할 수 있는 동작과 내설 때 표현할 수 있는 동작들은 다르므로 호흡의 인식은 무용수들에게 매우 중요한 요소이다. 이처럼 호흡이 무용수뿐만 아니라 신체동작

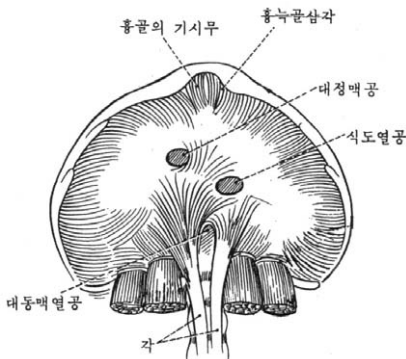
치료 기법에서 중요시 되는 것은 단순히 공기를 들이마시고 내쉬는 기능 때문만이 아니라 호흡이 신체정렬과 연결되어 있기 때문이다. 생리적으로 볼 때 호흡근인 횡격막이 척추와 연결되어 있고 호흡시 작용하는 복근이 신체정렬과 연관되어 있다. 이러한 생리적 구조를 이해하기 위해서 움직임에 직접적으로 영향을 미치는 폐, 흉곽과 횡격막에 대해서 논해보고자 한다(그림 1 참조).

폐는 흉강에서 가장 큰 장기로서 반원뿔 모양의 한 쌍으로 구성되어 있으며 공기와 혈액이 서로 잘 마주치게 고안되었다. 폐의 윗부분은 흉골단 상방 2-4cm까지 솟아 있으며 아랫부분은 횡격막과 접하고 있다. 또한 왼쪽 폐는 2엽으로 되어 있고 오른쪽 폐는 3엽으로 되어 있어 왼쪽 폐보다 크다. 각 폐엽은 늑막이라는 섬유성 막으로 싸여 있는데 폐에 부착되어 있는 장측흉막과 흉곽의 내면에 부착되어 있는 벽측흉막으로 구분되며, 이 두 막 사이에 소량의 액체가 있어서 표면을 윤활하게 하여 호흡운동 중에 폐의 팽창과 수축에 의한 두 막사이의 마찰을 줄여주고 있다.

호흡기계는 거꾸로 세워놓은 나무모양을 하고 있는데 나무 기둥은 기관으로, 나뭇가지들은 기관지로, 나뭇잎들은 폐포로 생각해볼 수 있다. 기관지를 통해서 들어온 공기는 수억 개의 폐포로 들어가 산소를 흡수하고 이산화탄소를 배출할 수 있도록 작용한다.

폐는 호흡과정에 있어서 수동적인데 근육이 없으므로 스스로 운동하지 못하기 때문이다. 그러나 폐에는 탄력섬유가 풍부하므로 흉곽이 확대되면 동시에 확대된다. 호흡을 들이 마시면 폐포내압이 대기압보다 낮아져서 공기가 폐로 들어가는데 폐포 내압과 대기압이 같아질 때까지 흡식을 하게 된다.³⁾ 이것은 물이 위에서 아래로 떨어지는 원리와 같이 기압도 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르기 때문이다.

흉곽은 12개의 흉추와 12쌍의 늑골 그리고 1개의 흉골로 구성되어 있고 밑바닥이 없는 바구니 모양처럼 생겼다. 흉곽에서 호흡운동에 중요한 역할을 하는 것은 각 늑골 사이에 부착되어 있는 외늑간근과 내늑간근이다. 외늑간근은 늑골을 끌어올려서 흉곽용적을 크게 하여 공기를 폐속으로 들이 마시게 하고 내늑간근은 늑골을 아래쪽으로 끌어내려 흉곽을 좁게 하여 폐속에 있는 공기를 내보내도록 한다.⁴⁾ 넓은 잎모양을 하고 있는 횡격막은 중앙에는 중심건이 자리잡고 있고 흉강 쪽으로는 둥글게 솟아올라서 돔(dome)모양을 하고 있으며 흉강에서 복강으로 연결되는 3개의 큰



〈그림 2〉 횡격막의 하면⁵⁾

구멍(대동맥공, 대정맥공, 식도열공)이 위치하고 있다(그림 2 참조). 횡격막은 매우 중요한 호흡근으로써 흡식 호흡과 복식호흡을 구분하도록 한다. 즉 횡격막 위쪽을 이용한 호흡은 늑간근이 작용되는 흡식호흡이고 횡격막이 작용되는 호흡은 복식호흡으로 구분할 수 있다.

일반적으로 숨을 들이 마시는 운동은 횡격막의 수축에 의해서 이루어지는

3) 김우겸(1995), 『인체의 생리』(서울: 생명의 이치), pp. 82.

4) 최월봉 외 4인 공저(1987), 『기본 인체해부학』(서울: 탐구당), pp. 89.

5) 앞의 책, p. 91.

데, 횡격막이 수축하면 복강내로 내려가서 흉강이 넓어지고 폐포가 확장되며 복부 근육이 이완된다. 반대로 숨을 내쉬는 운동은 횡격막과 외늑간근이 이완되고 복부 근육이 긴장됨에 따라 원상태로 돌아가려는 경향에 의해서 이루어진다.

횡격막은 복근과 함께 배압력에도 관여하는데 많은 사람들이 신체를 정렬시키고 힘을 생성시키기 위해서 복근을 복부 안쪽과 위쪽으로 당기는 경향이 있다. 그러나 이러한 자세는 신체를 긴장시켜서 호흡을 더욱 어렵게 하고 관절과 근육의 유연성을 감소시킨다.

지금까지 살펴본 바와 같이 폐, 흉곽, 늑간근, 횡격막 등은 생리적으로 호흡에 관여하고 있고 복근과도 연계됨을 알 수 있었다. 이러한 현상이 각 신체동작 치료에서는 어떻게 이론적으로 해석되고 적용되고 있는지 다음 장에서 논해 보고자 한다.

III. 신체동작 치료에서 호흡의 원리와 적용방법

1. 필라테스 기법

1880년 독일태생인 조셉 필라테스(Joseph H Pilates)에 의해 창시된 필라테스는 신체건강을 위한 운동법으로 오늘날 가장 대중적으로 인기를 얻고 있는 대표적인 운동법으로서 실행되어 이는 운동으로서 관절에 무리가 없어 의사들에게 추천되어지는 대표적인 운동으로 꼽는다. 필라테스는 매트운동과 기계 운동으로 나뉘어져있는데, 이것은 상해를 가진 부상자 또는 일반인들에게는 유연성, 근육강화, 관절운동, 자세와 균형, 요통완화, 민첩성, 체중감소와 키 성장 등을 위해 고안된 운동법이다.

이 운동은 초기에 필라테스가 자신의 신체적 불우와 1차 세계대전 당시 한 수용소에 머무르면서 많은 부상자들을 상대로 수용소 침대 스프링을 이용하여 근육을 강화시키고 자세를 바로 잡을 수 있게 한 운동법으로 고안된 것이다. 초기 수용소라는 열악한 환경에서 시작된 필라테스의 운동법이 많은 부상자들의 신체적인 건강은 물론 심리적인 안정까지 주는 효과를 경험하면서 필라테스 운동법은 그 후 눈부신

발전을 가져왔다. 오늘날 조셉 필라테스의 수많은 제자들이 필라테스 운동법을 전세계적으로 전파하고 있으며, 그의 이름을 딴 ‘클라식 필라테스’ 이름이 하나의 운동법으로 개념화가 됐을 정도로 그 운동효과는 일반인들에게 널리 인정받고 있다.

필라테스에서의 호흡법은 모든 필라테스 운동의 기본이며 해부학적으로는 흉식 호흡을 하며 가슴과 배 사이에 있는 횡격막을 사용하여 몸통전체로 호흡한다.⁶⁾

필라테스는 오늘날 ‘클라식 필라테스’ 와 ‘모던 필라테스’ 로 나뉘어져 전파되고 있는데 특히 조셉 필라테스의 1세대라고 할 수 있는 밥의 필라테스(Power Pilates)는 ‘파워 필라테스’ 라고 불리우며, 대표적인 클라식 필라테스로 꼽힌다. 모던 필라테스가 심상을 좀 더 강조하는 것에 비해 클라식 필라테스는 신체 해부학적인 구조를 기본으로 운동을 이끌어 가는 경향이 강하다. 필라테스는 엄연히 운동이라고 명명하며, 심상 이미지도 동반하지만 그보다 수행하는 과정에서 전적으로 몸의 구조와 이해를 이용하여 강조하는 것이 특징이다.

필라테스는 6가지 원리에 의해 진행되는데 첫 번째, 집중(concentration), 두 번째, 컨트롤(control), 세 번째, 중심(centering), 네 번째, 지속적인 움직임(flowing movement), 다섯 번째, 정확(precision), 그리고 마지막으로, 호흡(breathing)이 그것이다. 특히 마지막 원리인 호흡은 가장 중요한 요소로서 순수한 혈액 흐름(blood-stream pure)을 강조한다.⁷⁾ 6가지 운동 원리를 바탕으로 하는 필라테스 운동법은 시각적인 효과의 체형교정, 근육단련에 앞서 정신적 안정과 운동에 임하는 마음의 자세에 따라 운동의 능률과 효과에 차이가 있다고 보고, ‘정신과 신체는 일치 한다’ 라는 필라테스의 심신 일원론 철학을 바탕으로 하고 있다. 그는 어떤 문제의 체형이나 체력 역시 긍정적인 개인의 정신적인 유도에 따라 좀 더 운동, 또는 재활의 효과를 얻을 수 있음을 강조한다. 특히, 필라테스 운동법에서 가장 중요하게 다루고 있는 호흡은 수행자가 자신의 신체 인식을 깨닫게 해주는데 주요한 역할을 해주는 것이며, 또한 필라테스 운동원리 6가지를 달성하는데 있어서 가장 바탕이 되는 것이라고 강조한다.

6) Sean P. Gallagher & Romana Kryzanowska(1999), *The Pilates Method of Body Conditioning*(Bainbridge books), p. 13.

7) Ibid., p. 13.

필라테스의 호흡법은 숨을 들이 마실 때는 횡격막이 이완되면서 몸의 순환을 자극을 도와주고 복극강화를 촉진시켜준다고 한다. 그리고 숨을 내실 때는 횡격막이 수축되면서 골반 밑(골반기저부)으로 내려가 골반을 마사지하고, 숨을 내실 때 횡격막이 이완되어 위로 올라가 심장을 마사지하는 것이다. 이것은 일반인이 보통 사용하는 상흉부로 들이쉬고 하복부로 내쉬는 것과는 다르다. 중심부에 강한 힘을 주는 동안은 깊은 호흡이 불가능하므로 측부 또는 흉부 호흡과 흉곽의 확장을 이용하여 최대 호흡이 가능하게 한다. 횡격막이 하강하는 것은 괜찮지만, 횡격막보다 측부와 배부로 호흡하도록 유도한다.

필라테스는 정확한 호흡법을 지시하되, 각 단계에서 꼭 강조해야 되는 몇 가지 호흡 운동을 제외하고는 운동을 시작하는 수행자에게 처음부터 필라테스가 요구하는 호흡법을 강조하지는 않는다. 필라테스는 수행자가 운동과 더불어 리듬을 타는 것을 중요시하며, 자연스럽게 각 개인의 호흡리듬에 맞게 하는 것이 중요하다고 한다.

필라테스 호흡법은 '폐' 에 공기를 꼭 채우는 것처럼 호흡을 코로 들이 마시고, 내실 때에는 폐에서 모든 공기가 가늘고 길게 빠져나가면서 폐를 텅 비우는 느낌까지 가질 수 있도록 유도한다. 마치 그것은 내 몸 또는 내 폐안에 모든 공기를 다 쏟아내는 기분처럼 호흡을 하라고 지시한다. 올바른 호흡은 산소가 이용되는 근육에 영향을 주고 근육에 저장하여 유용하지 않은 화학물질들로부터 이완할 수 있는 중요한 요소라고 강조한다.⁸⁾ 무엇보다 중요한 것은 필라테스는 수행자 스스로 자신의 신체에 집중하여 운동할 수 있도록 끌어주는 것이 특징이며, 수행자 특성에 따라 스스로 내부의 힘을 찾아 의식과 함께 할 수 있는 능력을 키우고 조절 할 수 있도록 하는 것이다.

2. 엄가드 바티니에프

엄가드 바티니프(Irmgard Bartenieff 1900-1981)가 고안한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals:BF)는 한 개인의 인지, 정서, 행동의 통합을 통한

8) Mari Winsor with Mark Laska(1999), *The Pilates Powerhouse*, Preseus Books, Cambridge, Massachusetts, p.20.

‘전인적 인간’을 목표로 한다. 그녀는 동작분석법의 창시자인 루돌프 라반의 제자 이이면서 라반동작분석법의 주요한 이론을 바탕으로 훈련법을 고안하여 임상 현장에서 평생 종사 하였다. 그녀는 환자들을 위해 간단하지만 효율적인 신체 움직임 원리를 통해 임상현장에서 그들이 가지고 있는 문제에 해결에 많은 업적을 남긴 인물 중의 한사람이다.

바티니에프가 고안한 ‘바티니에프 기본원리(BF)’는 동작을 수행하는 과정에서 오랫동안 잘못된 자세 또는 부자연스러운 몸 상태를 6가지 기초연습을 통하여 스스로 잘못된 자신의 몸 상태를 깨달을 수 있도록 돕는 것이다. 다시 말해서, 신체움직임에 대한 감각(kinesthetic perception)을 향상시켜 신체와 정신의 조화로운 통합과 균형을 강조하는 훈련방법으로 제공되어 왔다.⁹⁾ 그녀의 움직임 철학은 ‘신체가 내부로부터 지각될 때 신체와 정신은 분리되지 않고 하나로 경험 된다’라는 신체(Somatic)와 연관된다. 그녀의 6가지 기초훈련법을 수행하는 과정에서 반드시 있어야 할 이론적 바탕이 명백하게 제공되는데, 그것을 ‘바티니에프의 9가지 기본원리’라고 한다.¹⁰⁾ 9가지 원리 중에 마지막 아홉 번째인 발달모형(Development Patterning)이 6가지 기초 훈련법이고, 이 기초훈련법은 그 나머지 기본원리가 제공하는 이론적 바탕을 가지고 수행하는 것이다. 특히, 6가지 기초 훈련법은 코헨(Cohen)의 소매틱을 바탕으로 했는데, 이것은 심리적인 것과 운동기능학적으로 개인적인 표현을 발달시키는 내용 안에서 효과적인 움직임의 기능원리에 따라서 몸 안에서 하나의 전체성을 강조하는 몸의 훈련법에 접근하였다. 특히, 코헨은 신체지각을 위한 출발은 호흡에서부터 시작된다고 믿었다. 그녀는 호흡 과정이 감지되고 느껴질 때, 무의식 덩어리는 자유로워질 수 있다고 한다.

바티니에프 6가지 기초 훈련법은 한 인간이 성인이 되기까지 발달시켜온 초기 발달단계 즉, 아기걸음마에서 서서 걸을 수 있기까지의 발달모형을 통해 점차적인 신체지각발달 단계를 더듬어 지각시킴으로써 그 발전 단계를 유지할 수 있는 움직임

9) 이경희(2007), 「바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체 지각에 미치는 효과」, 한양대학교 박사논문, p.4.

10) Irmgraed Bartenieff with Dori Lewis(1993), 「Body Movement Coping with the environment」, Gordon and Breach, p. 26.

을 일깨우고 재구성하여 신체요법에 사용하였다. 이 동작 수행의 근간은 호흡을 통한 호흡지지가 그 바탕을 이루고 있다. 특히 그녀는 ‘호흡’의 중요성을 자주 언급하는데, 6가지 기초 훈련법은 단순한 동작으로 이루어져 있지만 수행하는 진행과정에서 연상기법과 자세한 해부학적 기능을 강조시킨 기초훈련법으로서 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 되는 중심이 되고, 또한 신체 재교육(re-education)과 움직임의 풍부한 표현과 활동을 위해 개발하기 위한 방법으로 연구되었다. 그런 예로, 바티니에프는 호흡지지(breath support)로 통한 중심에서 말초로의 연결(core-distal connectivity/navel Radiation), 머리에서 꼬리뼈 연결(head-tail connectivity), 상응하는 움직임(homologous), 동중편측연결(body-half homo-lateral), 대측연결(crosslateral/contralateral)의 구성으로 기초 훈련법을 제시하였는데, 이 훈련과정에서 호흡은 모든 움직임의 지지를 돕는다고 하였다. 호흡은 발달모형에서 첫 번째 중요한 요소로서 조직세포와 폐호흡을 의미하는 것이며, 이는 바티니에프의 기초 훈련법의 모든 유형들의 기초가 된다. 호흡이 제대로 되지 않을 경우에는 모든 유형들이 제대로 발달되지 않으며, 호흡이 자유로워졌을 때 비로소 효율적으로 발달하게 된다고 주장한다. <그림 3>과 같이 호흡의 의해 인식되는 내적 공간(inner space)은 아래와 같은 그림을 형성하고, 이것은 호흡의 흐름을 통하여 신체의 중심(core)을 인식하는 것이다.

호흡의 흐름을 통하여 자연스럽게 인식되는 자신의 몸의 흐름은 밖으로 ‘표현’, 즉



<그림 3> 내적공간 이미지
(inner space)

<그림 4> 외적 공간 이미지
(outer space)

<그림 5> 내적/외적 공간의
통합 이미지

외적 에너지로 발산하게 되는데, 이것은 <그림 4>와 같은 이미지를 형성하고 있다.

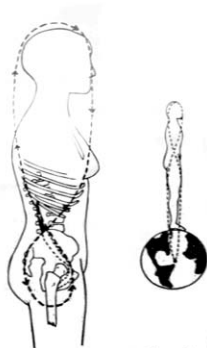
한 개인의 가장 이상적인 몸의 에너지의 흐름은 내적 공간과 외적 공간이 함께 어우러져 조화를 이루게 된다면 <그림 5>와 같은 아름다운 피비우스 띠를 형성하고 있을 수 있다.

바티니에프 6가지 기초훈련법에서 가장 중요시 하는 것은 호흡(breath)과 호흡 지지(breath support)이다. 이것은 9가지 기본원리에서 가장 중요한 요소로 작용한다. 그녀는 호흡이야말로 자신의 몸을 제대로 인식하게 할 수 있는 첫 번째 요인이라 강조한다. 여기에서 호흡이란 일반적인 호흡, 즉 우리가 살아가기 위해 필요한 절대적인 '숨쉬기'를 뜻한다. 그러나 호흡지지는 단순히 호흡하는 것과 다른 개념으로 호흡의 들숨(inhale)과 날숨(exhale)의 에포트(effort)를 최대한 이용하여 원활한 동작을 수행할 수 있도록 일반적인 호흡으로부터 지지받는다라는 것을 의미하는 것이다. 다시 말해서 자연발생적인 호흡에서 좀 더 강화된 호흡법으로 내적충동에 의해 만들어지는 에포트, 즉 힘(weight), 흐름(flow), 시간(time), 공간(space)의 움직임 질적 요소를 호흡의 리듬과 같이 수반하는 것이다.

호흡지지(Breath Support)는 횡격막의 저항을 최대한 없애고 신체의 만곡선을 유지하여 움직임을 효율적으로 수행할 수 있도록 도와주는 것을 의미한다. 즉, 호흡지지를 통해 근육의 참여 그리고 느낌이 동시에 작용한다는 것을 인지할 수 있도록 한다.¹¹⁾ 결국 지각(awareness)을 통해서 우리는 자신을 자유로운 상태로 만드는 기회를 갖게 되고, 그것은 무의식의 세계에 대한 인식을 하게 되는 것이며, 더 나아가 자신감이 발달될 수 있다고 하는 것이다. 바티니에프는 호흡을 통한 신체 지각 과정은 무엇인가를 되려고 하는 것이 아니라 자기 자신에게 일어나는 현상 그대로를 인정하고 받아들이는 것에서부터 출발한다고 보았다.

바티니에프는 효율적으로 동작 수행하기 위하여 몸통을 중심축(center of axis)으로 하여, 위/아래로 잡아당기듯이 늘리거나(lengthening)/짧게 줄이(shortening)는 수직선상의 호흡, 몸통을 중심을 좌/우로 넓히고(widening) 좁히는(narrowing) 수평선상의 호흡, 그리고 앞/뒤로 볼록하게(bulging)하거나, 움푹 들어가게

11) 조은숙, 이경희(2009). 신체재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프 테크닉(Topf Technique)의 Floor Work, 『무용예술학회』 27, p. 139.



(그림 6) 신체 중심축을 통한 호흡 이미지

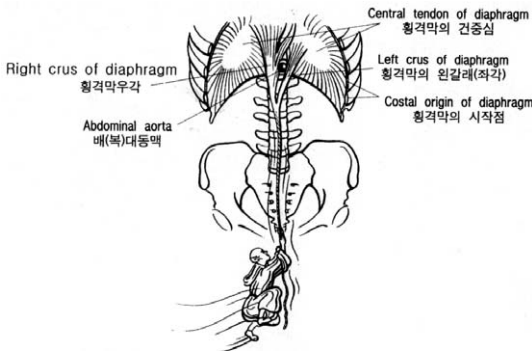
(hollowing)하면서 서로 잡아당기듯 호흡하는 전후선상의 호흡법을 제시한다. 이는 수직, 수평, 그리고 전후선상이 몸통 중심축을 중심으로 위/아래, 좌/우, 그리고 전/후로 서로 당겨지듯이 호흡을 하면서 호흡지지를 받을 때 신체는 비로서 최대한 자신의 몸의 현재 상태를 깨달을 수 있다고 한다. 서로 다른 양극의 방향으로 잡아당기듯 호흡하는 것을 공간적 장력(spatial pull)이라고 하는데, 이것은 호흡을 좀 더 효율적으로 이끌어내는 심상 이미지로 제시된다.

바티니에프는 몸통 중심축을 중심으로 한 수직, 수평, 전후를 아우르는 호흡의 연상기법은 움직임과 표현의 변화를 가져올 수 있다고 한다. 우리는 끊임 없이 숨을 쉬고 있지만 자기 신체자각을 위한 첫 번째 단계로서 호흡훈련은 매우 중요한 요소이고, 그것은 자신의 내면과 외면의 연결을 자연스럽게 연결해줄 수 있는 근원이다. 바티니에프는 호흡이 신체자각을 일깨워주는데 있어서 매우 중요한 하나의 요인으로서 호흡을 들이쉬고 내쉬는 단순한 기능적 역할을 좀 더 이론적으로 확장시켜서 고안된 기초 신체 훈련법으로 신체장애 또는 움직임을 다루는 사람들에게 널리 이용되고 있다.

3. 타프 테크닉

이디오키네시스의 원리를 토대로 발달된 타프 테크닉은 해부학적 구조의 이해를 우선적으로 한다. 그리고 다음 단계로는 역학적인 움직임과 관찰을 통해 신체재정렬을 위한 이미지, 즉 시상(visualization)할 수 있는 이미지를 치료사가 제시하거나 수행자 스스로 이미지를 만들어 내도록 한다. 자발적인 심상훈련은 상황에 따라서 치료사가 제시한 이미지보다 스스로 만든 이미지가 더 효과적이기도 하므로 타프 테크닉에서는 두 가지 방법을 모두 수용하고 있다. 우선적으로 치료사는 해부학적 구조를 토대로 한 이미지들을 제시해주고 수행자들은 자신이 만들어낸 이미지들에 대해서 의견을 나눈다.

www.kci.go.kr



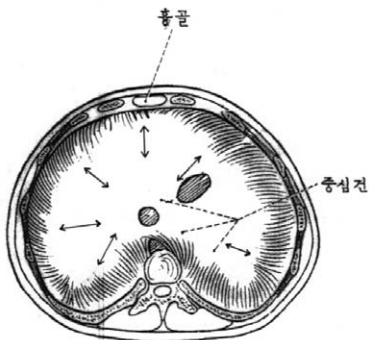
〈그림 7〉 횡격막과 각의 이미지

타프가 그녀의 테크닉에
서 설명하고 있는 바른 호
흡 방법들은 해부학적 구조
와 생리학적 작용을 근거로
하고 있다. 타프는 각
(Crura)의 중요성을 강조
하는데, 횡격막에서 이어져
있는 각이 척추와 연결되어
호흡이 척추와 함께 이루어

진다는 것이다. 2개의 작은 근육 다발인 각은 제1-3요추의 좌, 우측에 붙어 있으므로 호흡을 할 때 수직적으로 움직여 척추를 바르게 세우는 데 중요한 역할을 하게 된다. 숨을 들이 마시게 되면 각이 짧아지고 수축되는데 이것은 횡격막을 아래로 내리게 함으로써 폐에 공기를 채우게 된다. 반대로 숨을 내쉬게 되면 요추와 연결되어 있는 각은 늘어나면서 횡격막이 올라가고 폐가 비워지게 된다. 중력으로 인해 요추에 하중을 느끼고 있는 사람들에게 내쉬는 호흡에 대한 집중은 척추의 정렬에 많은 도움이 될 것이다. 다시 말해서 호흡을 길게 내쉬면서 각이 길어지고 요추를 수직으로 세워주는 심상은 척추를 바르게 세우는 데 도움이 된다. 이디오키네시스를 기본으로 심상을 연구하고 있는 에릭 프랭클린(Eric Fanklin)이 제시하는 바른 호흡에 대한 이미지는 타프의 이론과 일맥상통한다. 그는 “〈그림 7〉와 같은 이미지를 제시하면서 횡격막의 좌각과 우각을 미골로 이어지는 줄로 상상하여 숨을 들이마실 때는 누군가가 이 줄을 당기고 숨을 내설 때는 줄을 놓는 심상을 제안하였다.”¹²⁾

또한 타프는 횡격막의 움직임을 심상에 적용하여 바른 호흡 방법을 제시하고 있다. 호흡근인 횡격막의 중심부에는 건막인 중심건이 자리잡고 있는데 이 중심건은 호흡작용과 연관되어 있다. 숨을 들이마시게 되면 횡격막은 수축되고 중심건으로 집결되며, 숨을 내쉬면 중심건에서 횡격막의 앞, 옆, 뒤 등 전체 방향으로 늘어나는 등 횡적인 움직임을 한다. 많은 사람들이 복식 호흡을 할 때 복부쪽의 움직임에 집

12) Erick Franklin(1996), 『무용에서의 심상을 통한 자세 교정학』, 김두련 & 황문숙(역), (서울: 금광, 2000), pp.323-325.



〈그림 8〉 횡격막 사방으로의 호흡

중하는 경우가 많은데 이러한 방법은 상체의 뒤쪽, 즉 척주쪽을 수축하게 하는 결과를 가져올 수 있다. 그러므로 호흡을 할 때 가슴이나 복부 쪽에서만 호흡을 인지하는 것이 아니라 상체의 사방에서 호흡을 감지할 수 있도록 한다(그림 8참조). 타프는 손바닥을 이용하여 호흡심상을 해보도록 제시한다. 손바닥을 위로 하여 손바닥 가운데를 중심진으로 가정하고 숨을 내쉴 때 손가락

락을 모으면서 중심진 쪽으로 집결되는 것을 심상해보고, 숨을 들이 마실 때 손가락을 퍼면서 중심진이 퍼지는 것을 심상해보도록 하는 것이다. 타프가 제시하는 또 다른 호흡 심상방법은 호흡이 가슴 또는 복부 중심으로 이루어지는 것이 아니라 폐 전체와 흉곽이 함께 작용한다는 것이다. 앞장에서 설명한 바와 같이 폐의 윗부분은 흉골단 상방 2-4cm까지 솟아 있고 첫 번째 늑골보다 높으므로 호흡을 할 때 첫 번째 늑골 부위까지 공기가 들어간다고 심상해보도록 한다.

많은 사람들이 호흡을 할 때 복부의 움직임이나 흉부의 움직임에만 집중하고 흉곽이 함께 움직이는 것을 잊고 있는 경우가 많은데 이것은 흉곽에 만성적인 긴장을 초래할 수 있다. 그러므로 호흡 시 흉곽 전체와 늑간근이 함께 작용하는 것을 인지하도록 한다. 또한 타프 테크닉에서는 호흡이 상체에서만 이루어지는 것이 아니라

신체 전체가 하나가 되어 호흡이 이루어지는 심상을 권유한다. 이것은 호흡이 신체의 순환과 연관이 있을 뿐만 아니라 신체 정렬과도 밀접한 관계를 가지고 있기 때문이다(그림 9 참조).



〈그림 9〉 호흡의 이미지

타프는 호흡작용을 바다의 밀물과 썰물의 연속 작용에 비유한다. 스트레치와 심상 그리고 자유로운 즉흥 움직임으로 이루어진 테크닉 수업에서 스트레치와 심상을 할

때에는 바다 소리 음악을 사용하는데 이것은 심신의 안정을 도모하고 편안한 호흡을 유도할 뿐만 아니라 밀물과 썰물이 모두 중요하듯이 들이마시는 호흡과 내쉬는 호흡의 길이를 균형있게 느낄 수 있도록 유도하는 방법이기도 하다.

타프 테크닉에서는 정지자세에서 호흡 심상 훈련을 집중적으로 하기보다는 지속적인 움직임 속에서 호흡 심상을 떠올릴 수 있도록 치료사가 다양한 이미지들을 연속적으로 제시해준다. 또한 호흡 심상만을 위한 움직임을 하는 것이 아니라 움직임 속에서 호흡과 심상을 자연스럽게 할 수 있도록 유도한다. 타프는 “호흡 속에서 수행자의 감정을 발견할 수 있다”고 언급하였다.¹³⁾ 그녀는 몸과 마음은 서로에게 영향을 미치고 호흡이야말로 감정과 직접적으로 연결되어 있음을 강조한 것으로 사료된다.

VI. 세 가지 기법의 호흡 훈련법 비교연구

필라테스는 심상 이미지를 사용하지만 해부학적인 구조를 더욱 강조하는데 특징이 있다. 수행자에게 지시하는 방법에 있어서도 심상 이미지보다는 해부학적인 용어와 구체적인 기능학적 역할을 사용한다. 다만, 호흡법을 강조하는데 있어서 코로 공기를 마시고 입으로 공기를 빼라는 지시를 한다. 결국 공기를 받아들이는 곳은 폐인데, 필라테스는 호흡을 할 때, 들숨 때는 폐에 모든 공기를 가득 채우고, 내쉬 때는 그 폐에 있는 모든 공기를 완전히 비우는 기분을 갖도록 유도한다. 그렇게 하면 결과적으로, 흉부가 늑골로 최대한 달라붙는 효과를 가져 오기 때문이다. 흉부를 쓰게 되면 배 쪽에 있는 배꼽주변이 늑골 쪽으로 들어가면서 결국 흉부 쪽으로 달라붙으면서 동시에 위로 끌어올려지는 현상을 유도할 수 있다는 것이다. 결과적으로 이것은 척추가 길어지는 현상을 기대하게 되는 것이다. 다시 구체적으로 말하면, 디스크와 디스크 사이의 간격이 늘어남으로써 그 공간의 간격으로 척추건강을 도음을 준다고 죠셉 필라테스는 언급했다.

필라테스가 심상 이미지를 동원 할 때는 숨을 들이쉴 때, 마치 자신의 몸 사이즈

13) Nancy Topf(1997) “Nine Dynamic Anatomy Workshops” 중에서 녹음 발췌, New York, 10월 5일.

보다 작은 청바지를 억지로 입었을 때 나타나는 느낌과 동일한 호흡을 하라고 지시한다. 억지로 호흡을 조이면서 입었던 청바지가 시간이 지남에 따라 차츰 몸이 그 청바지에 적응하게 됨에 따라 처음 입었을 때 불편함 보다는 훨씬 적응된 자신의 몸을 발견 하게 된다. 이러한 경험의 상상으로 호흡을 하라고 지시하고, 그렇게 되면 내설 때는 흥부가 늑골로 달라붙는 느낌을 갖게 된다. 궁극적으로 필라테스는 '파워하우스' 라는 것을 강조하는데, 이는 단계적으로 파워하우스를 몸으로 인식하는 과정에서 두 가지 단계가 있다고 한다. 첫 번째는 몸 중심부가 허리띠를 착용하고 있는 신체 부분을 이야기 하는 것인데, 그것은 허리띠가 내 몸에 둘러있다고 생각하는 것이다. 다음 단계에는 신체의 사지를 다 떼어 놓은 상태, 즉 몸통 전체를 인식하는 것이다. 이러한 몸의 인식을 깨닫게 하는 가장 기초적인 중요한 요인을 호흡에 두고 있다. 필라테스는 올바른 호흡법이야말로 심신을 통합하는데 있어서 중요한 요인이고, 이것은 처음 필라테스를 접하는 수행자들에게 호흡방법을 쉽게 접근시키기 위해 사용한다는 점이다. 타프 역시 신체정렬을 위한 신체 훈련법으로 해부학적 구조와 생리학적 구조를 강조하지만 연상기법을 동시에 쓴다는 점에서 다소 차이가 있다.

바티니에프 신체훈련법은 라반의 신체(body), 에포트(effort), 형태(shape), 그리고 공간(space)개념과 소매틱의 창시자 코헨의 이론을 바탕으로 하고 있다. 6가지 신체 훈련법은 단순한 동작으로 구성되어 있지만 신체 구성은 코헨의 이론을, 동작 수행의 기법은 라반의 이론을 바탕으로 하고 있다는 점이다. 6가지 움직임 시리즈에서 제시하는 해부학적 규칙은 매우 엄격히 다루고 있으나, 호흡법은 심상 이미지를 더욱 강조한다. 마치 고무줄이 당기는 것처럼 중심부를 위/아래로 길게 늘리거나 짧게 하고, 좌/우로 넓게 하거나 좁히고, 그리고 전/후로 불룩이게 하거나 움푹 들어가게 하면서 에포트(effort)는 강하게 하거나 가볍게, 느리거나 빠르게, 이완되게 하거나 긴장스럽게, 그리고 시선을 한곳에 집중하거나 다양하게 시선을 집중하는 방법으로 효율적인 호흡을 하도록 유도한다.

타프 테크닉은 무엇보다 중요하게 다루는 것은 척주를 바르게 세우는 것에 있다. 다시 말해서 척주의 바른 자세가 모든 신체의 조화의 근본이 될 수 있음을 강조하고, 척주를 바로 세우는데 호흡은 중요한 역할을 한다고 강조한다. 숨을 들이 마시

게 되면 각이 짧아지고 수축되는데, 이것은 횡격막을 아래로 내리게 함으로써 폐에 공기를 채우게 된다는 것이다. 반대로 숨을 내쉬게 되면 요추와 연결되어 있는 각은 늘어나면서 횡격막이 올라가고 폐가 비워지게 된다. 다시 말해서 호흡을 길게 내쉬면서 각이 길어지고 요추를 수직으로 세워주는 심상은 척추를 바르게 세우는 데 도움이 된다는 것이다. 타프는 호흡 심상만을 위한 움직임을 하는 것이 아니라 움직임 속에서 호흡과 심상을 자연스럽게 할 수 있도록 유도하는 것이 특징이다. 세 가지 기법에서 나타난 호흡법 방법론은 다음과 같다(표 1).

위의 세 가지 기법에서 나타난 원리에 따른 호흡기법을 살펴보면 필라테스

〈표 1〉 세 가지 기법에서 나타난 호흡 방법론

	필라테스	바티니에프기본원리	타프 테크닉
해부학적 접근	호흡을 들이실 때, 양쪽 늑골을 중심부 쪽으로 모이게 하고, 숨을 내실 때에는, 양쪽 늑골이 배꼽을 향해 척추 뒤로 붙인다. 호흡을 들이 마실 때 횡격막을 팽창시키고 있는 동안 어깨를 이완시키는 것이며, 호흡을 내실 때 횡격막을 아래, 즉 손목 쪽으로 척추 근육과 더불어 골반 바닥 쪽 근육으로 수축 시킨다.	흉근의 저항을 최대한 없애고 신체의 만곡선을 유지하여 움직임을 효율적으로 수행할 수 있도록 척추를 바닥에 편안하게 놓아둔다.	2개의 작은 근육 다발인 각은 제1-3요추의 좌, 우 측에 붙어 있으므로 호흡을 할 때 수직적으로 움직여 척추를 바르게 세운다.
심상 이미지	풍선에 바람을 부는 것처럼 호흡하고, 내 실때는 풍선이 바람이 빠지듯이 천천히 가늘고 길게 호흡을 조절하라고 한다.	신체 중심축(center of axis)을 중심으로 위, 아래로 늘리고(Lengtheing)/줄이고(Shortening), 넓히고(Widening) 좁히고(Narrowing), 그리고 볼록하게(Bulging), 움푹들어가게(Hollowing)하면서 서로 고무줄 잡아당기듯 호흡하여 마치 뫼비우스 띠가 자신을 둘러싸고 있다는 이미지를 쓰게 한다.	손바닥을 이용하여 호흡 심상을 해보도록 제시한다. 손바닥을 위로 하여 손바닥 가운데를 중심선으로 가정하고 숨을 내실 때 손가락을 모으면서 중심선 쪽으로 집결되는 것을 심상해보고, 숨을 들이 마실 때 손가락을 퍼면서 중심선이 퍼지는 것을 심상해보도록 하는 것이다.

(Pilates), 바티니에프(Bartenieff Fundamentals), 그리고 탑프 테크닉(Topf Technique)에서 얘기하는 궁극적인 목적은 몸을 바로 인식하는 것이다. 여기에서 몸의 인식이라는 것은 인간의 몸과 정신을 하나로 보는 심신 일원론적 관점에서 그것의 원초적인 출발은 호흡에 있다고 강조한다. 그것은 자신의 몸, 즉 정신과 신체가 분리된 것이 아닌 하나의 통합된 몸을 인식하는 데 있어서 매우 중요한 요인으로 작용한다는 것을 강조하는 것이다. 다만 연상기법에서 서로 다른 심상 이미지를 동원하여 사용하고, 같은 해부학적 바탕아래 사용하는 언어적 방법론이 다를 뿐 거의 동일하다는 것을 알 수 있었다.

V. 결 론

최근, 자신의 몸의 ‘알아차림’에 대한 현상학적 연구가 활발히 연구되고, 그 중요성이 더욱 강조되고 있다. ‘알아차림’ 즉 ‘신체지각’의 근본 출발은 호흡이라는 것에 누구도 반론을 지게하지 않는다. 호흡은 인류탄생부터 다루었던 화두이면서 가장 쉽게 간과하고 있었던 주제이기도 하다. 그것이 21세기 이 시대에 다시 그 중요성이 대두되고 있는 이유는 우리 사회에서 무의식적인 억압, 스트레스 등으로 인해 우리의 몸은 그 ‘알아차림’에 잃어가고 있다는 반증이기도 하다. 그러나 대부분은 이론적으로 이미 누구나 그 중요성을 강조하면서도 구체적인 방법론에 대한 제시는 미비한 상태이다. 이러한 시점에서 이 연구에서 제시한 세 가지 신체훈련법에서 제시하는 호흡법에 대한 연구는 의미가 있다고 사료된다.

신체동작 치료 기법들 중에서 가장 널리 널리 알려진 바티니에프 기본 원리(Bartenieff Fundamentals), 필라테스(Pilates), 그리고 탑프 테크닉(Topf Technique)에서 언급하는 호흡에 관한 특성을 알아보았다. 이 세 가지에서 기법들에서 내린 결론은 신체의 해부학적 바탕은 같으나 동작을 수행하는 과정에서 각각 독특한 연상기법 또는 방법론이 달랐다. 그러나 한 가지 공통점은 호흡이 모든 동작을 효율적으로 수행하는데 있어서 절대적인 중요한 요소이고, 그 호흡법에 대한 구체적인 방법론을 제시함으로써 각자가 궁극적으로 목표로 하는, 즉 동작의 효율적

인 수행에 따른 몸의 '바른 정렬'에 대한 것에 집중하고 있다는 점이다. 몸의 '바른 정렬'은 신체지각을 인식하게 되는 결과를 가져오고, 그것은 정신을 수반하게 되어 결국은 건강한 정신과 신체를 도모할 수 있다는 것을 시사한다.

서구에서는 학문적으로 신체동작치료가 활발히 연구되어있지만 국내에서는 단편적인 연구만 이루어지고 있으므로 좀 더 심도 있는 연구가 필요하다. 아직까지는 신체요법들에 대한 소개가 이론적으로만 그치고 있어서 무용에 종사하는 전문가들이 실질적으로 신체 훈련하는 현장에서 사용할 수 있는 구체적인 방법론이 필요하다고 생각된다. 이러한 상황에서 이 연구에서 제시하고 있는 호흡법에 관한 해부학적, 생리학적 바탕으로 이루어지는 심상 이미지 훈련법은 차후 신체치료 또는 교육 현장에서 유효하게 수용할 수 있을 것이라 기대한다. 지금까지 소개된 신체치료에서 대표적인 필라테스, 바티니에프, 그리고 타프 테크닉이외도 수많은 이론과 기법들이 더 연구되어 실질적이고 현실적인 신체 훈련하는 방법으로 더욱 활성화되길 기대해본다.

■참고문헌

김경희(2005). 『라반동작분석법』. 서울: 눈빛.

김우겸(1995). 『인체의 생리』. 서울: 생명의 이치.

마이클 로이젠 & 메렛 오즈(2005) 『내 몸 사용설명서』. 유태우(역). 서울: 김영사, 2007.

에릭 프랭클린(1996). 『무용에서의 심상을 통한 자세 교정학』. 김두련 & 황문숙(역). 서울: 금광, 2000.

최월봉 외 4일 공저(1987). 『기본 인체해부학』. 서울: 탐구당.

Bartenieff, I. & Lewis, D(1980). *Body movement: Coping With the Environment*. New York, NY: Gordon & Breach Science Pub.

Bartenieff, I (1977). *Space Harmony: Basic terms*. New York: Dance Notation Bureau Press.

Knaster, Mirka(1996). *Discovering the Body's Wisdom*. New York: Gordon & Breach.

www.kci.go.kr

Sean. P. Gallagher & Romana Kryzanowska(1999). *The Pilates Method of Body Conditioning*. Bainbridge Books, Philadelphia.

Mari Winsor with Mark Laska(1999). *The Pilates Powerhouse*, Preseus Books, Cambridge, Massachusetts.

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

조은숙&이경희(2009). 신체재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프 테크닉(Topf Technique)의 Floor Work, 『무용예술학 연구』, 27: 131-152.

조은숙(2001). 심상을 토대로 한 호흡에 관한 연구. 『한국무용교육학회』, 12(2): 123-138.

Topf, Nancy (1997). "Nine Dynamic Anatomy Workshops" 중에서 녹음 발췌, New York.

논문투고일	2012년	4월	19일
심사일		4월	20일
심사완료일		4월	29일

Abstract

Study on Breathing in Body Movement Therapy

- Centering on Bartenieff Fundamentals, Pilates and Topf Technique -

Eun-sook Cho · Kyung-Hee Lee

*Professor of Dance · Lecturer of Dance Department
Chung-Ang University · Sung Kyun Kwan University*

Body Movement Therapy pursuing convergence of body and mind is being developed through more diverse techniques. At present, the techniques that are registered in the International Somatic Movement Education & Therapy Association are about 22 types. These techniques are different according to their approach, but their common goal can be said as awareness of the body and body alignment on the basis of identity theory. Body Movement Therapy attaches great importance to connection and harmony between each part of the body for overall balance of the body rather than treatment or education of only one part of the body.

It can be said that while pursuing overall balance of the body, the most basic thing is breathing. During daily life or in the midst of performing dance movement, breathing represents the situation of the performer most exactly. Breathing influences not only on physical tension and relaxation but also on mental tension and relaxation. Physiological effects of breathing influence steadily on performance of large or small movements and expressional ability as well as even on stationary condition of movement.

The objective of this study is to compare and analyze how diverse techniques of Body Movement Therapy suggest the principle and application of breathing. The techniques of Body Movement Therapy to be compared and analyzed in this study are Bartenieff Fundamentals, Pilates and Topf Technique. These techniques were applied to the field of dance for effective performance of choreography and movements from the beginning of their development. And they are also properly used by dancers requiring convergence of body and mind.

In order to achieve the objective of this study, first of all, the researcher intends

www.kci.go.kr

to study the concept of breathing and then argues the principle and methods being suggested by each technique of body movement therapy. In addition, the researcher also intends to compare and analyze the principle of breathing that appear in the above three techniques.

keywords: Body Movement Therapy(신체동작치료), Breathing(호흡), Bartenieff Fundamentals(바티니에프 기본 원리), Pilates(필라테스), Topf Technique (타프 테크닉)