

알렉산더테크닉 강의 계획

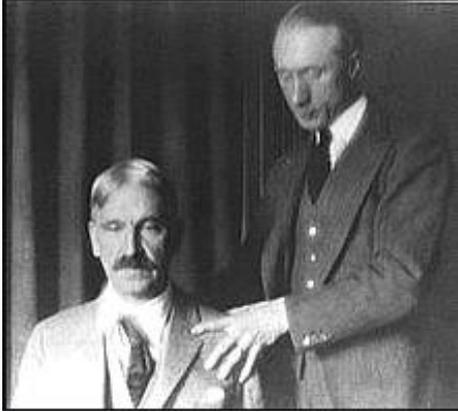
강좌명 : 알렉산더테크닉 기초

지도교사 김재희

차시	지도 계획
1	1. 자기 소개 및 설문 조사 / 2. 알렉산더테크닉 소개 영상 시청 3. 알렉산더테크닉 원리 소개 및 실습
2	1. 편안하게 서기 (발바닥 관찰, 무릎의 긴장 관찰하기) 2. 편안하게 선 후 몸의 사용
3	1. 편안하게 앉기 (의자의 사용) 2. 편안하게 앉은 후 몸의 사용
4	1. 편안하게 누워 있기 (세미수파인 자세) 2. 편안하게 누워서 호흡하기 (위스퍼 Ah~ 호흡)
5	1. 중립자세 (명키) 2. 중립자세에서 몸의 사용
6	1. 의자의 사용 / 앉기, 서기, 명키 2. 기기 (건강한 척추의 사용)
7	1. 습관 관찰하기 2. Inhibition 하기
8	1. 손의 사용 2. 중추신경계 배우기
9	1. 호흡과 발성 (의식의 활용하여 강연하기) 2. 몸의 사용을 통한 마음 공부
10	1. 건강한 요가 배우기 01 2. 건강한 명상 배우기 01
11	1. 건강한 요가 배우기 02 2. 건강한 명상 배우기 02
12	1. 몸의 사용으로 계단 오르내리기 2. 몸의 사용으로 점프하기
13	1. 건강한 내몸 사용법 수강 후기 발표 2. 질의 응답
14	1. 건강한 내몸 사용 종합정리 2. 사후 설문 조사

1. 알렉산더테크닉 개요와 원리

1) 개요



알렉산더테크닉은 F.M 알렉산더(Frederick Matthias Alexander 1869~1955)가 창안한 것으로, 스스로 인지하지 못하는 고정된 생각과 행동습관으로부터 벗어나 심신의 조화를 회복하는 삶의 기술이라 할 수 있습니다.

알렉산더테크닉을 창시한 F.M. 알렉산더는 우리가 스스로 멈출 수만 있다면 괴로움은 즐거움으로 바뀐다는 것을 가르쳤습니다. 멈출 수 없는 습관적 반응은 모든 스트레스의 근본 원인이며 긴장과 통증을 지속시킵니다.

인간에게는 이 문제를 자각하고 회복시키는 충분한 의식이 내재되어 있습니다. 그래서 알렉산더테크닉은 의식을 활용하여 자연스럽게 자기를 사용하는 기술이며, 잘못된 습관에 의한 삶의 방식을 변화시키는 탈학습적 교육법이라 할 수 있습니다. 여기에는 7가지 중요한 원리가 있는데, 이 원리를 중심으로 삶을 재교육할 수 있는 것입니다.

2) 원리

(1) 중추조절(Primary Control)

중추조절은 복잡한 기능을 통합하고 단순하게 제어하는 내적 지성이라 할 수 있습니다. 이것은 신체의 최상부에 있는 머리(뇌와 감각기관들의 집합부)와 목(척추의 최상부)과의 연결 상태에 의해 큰 영향을 받게 됩니다.

이것은 모든 척추동물에게서 나타나는 반사적 움직임의 총체이기에 심신의 지휘자와 같은 기능을 하는데, 이 기능을 온전히 회복하기 전에는 심신의 통합과 자연스러움은 회복하기 어렵습니다.

(2) 디렉션(Direction)

인간에게 있어 언어는 의식의 촉매와 같습니다. 전신에 펼쳐진 몸의식을 통합하고 언제나 깨어서 새로운 반응을 안내하는 정신적 지시는 언어를 통해 의미를 전달합니다. 여러 가지 상상, 심상화, 암시와 다르기 때문에 지시된 문장과 순서를 지켜 순수하게 메시지를 보내는 것이 중요합니다. 디렉션은 의식 속에서 자각력을

발휘하여 습관적 반응을 자제시키고 온전한 중추조절을 작동시킵니다.

(3) 자제심(Inhibition)

자제심은 자극과 반응 사이에 일정한 간격을 두어 불필요한 반응을 제어할 수 있게 하는 원리입니다. 습관적 반응이 일어나면 ‘잠시 멈추기 pause’를 함으로써 새로운 선택의 가능성이 생깁니다. 이것은 학습된 패턴에서 벗어나 새로운 신경 네트워크를 형성하여 감정, 사고, 행동 수준에 큰 변화를 가져옵니다. 주어진 자극에 대한 특정 반응을 의식적으로 통제하는 멈춤의 기술을 훈련함으로써, 무의식적 충동과 부적절한 긴장 반응을 스스로 해소할 수 있는 상태가 될 수 있습니다.

(4) 목적의식(End-gaining)

목적의식은 원하는 것을 즉각적으로 만족하려는 욕망적 충동에 따른 여러 심신의 반응습관에 대한 원리입니다. 목표를 설정하고 성실하게 계획적으로 수행하는 것의 본 뜻이 아니라 목적의식에 사로잡히는 것을 말합니다.

목표에 도달하기 위해 사회적으로 학습되어진 긴장 반응들을 자각하고, 그 목적의식을 내려놓을 때 모든 진행과정이 순조로워져 성공적인 결과에 다다르게 된다는 순리를 언급하는 것입니다.

(5) 진행과정(Means whereby)

습관이 자제되는 과정은 이미 알던 것도 아니며, 미리 예측할 수도 없는 순간 속에 진행됩니다. 맑게 깨어있지만 매순간 무심히 자신을 변화과정 속에 맡기고 디렉션의 안내가 허용되도록 합니다. 이것은 언제나 새로움으로 나아가는 원리입니다. 과거의 경험에 연연하지 않으며, 미래를 근심하지 않는 삶의 태도입니다.

(6) 판단하지 않음(Non judgement)

사리분별을 하지 말라는 의미가 아닙니다. 습관에 의해 일어나게 되는 즉각적인 반응에는 스스로 인지하지 못하는 판단내림이 있습니다. “이렇게 하는 것이 언제나 옳았다. 그렇기 때문에 이렇게 빨리 해야 한다.”라는 식입니다.

이러한 판단내림이 자제되지 못하면 목적으로 향하는 강한 힘은 언제나 같은 방식으로만 진행될 것입니다. 극단적인 긍정 또는 부정으로 판단하려드는 사고 체계의 습관은 편견과 감각인식오류에 의해 이루어집니다.

(7) 년두잉(Non-doing)

두잉(Doing)은 익숙한 대로 하려는 경향(충동)입니다. 따라서 학습되어진 대로

기계적인 자동 반응에 의존해 행동해버립니다. 닌두잉(non-doing)은 이러한 습관화된 행위가 나타나지 않는다는 의미입니다. 모든 습관이 새로운 출발점에 놓이도록 하기 위함이며, 이 출발점은 무심하고 평정합니다.

기존에 목적인 의도와 반응, 그 과정 속에 수많은 느낌과 생각들이 스쳐지나가게 내버려둘 수 있는 평정함 속에서 자연스러움이 시작됩니다.

2. 알렉산더테크닉의 효과

1) 자연스러운 자세 회복

자세를 바르게 해서 건강을 도모하고 더 멋있게 보이려는 바램들이 있습니다. 하지만 다양한 자세교정술과 운동들을 해와도 계속 뭔가 불편하고 제대로 하고 있는지 확신이 들지 않을 수 있습니다. 하지만 알렉산더테크닉을 통해 애써 자신이 이미지화한 바른 자세를 만들려하는 방식들의 문제를 알게 됩니다. 감각 인식 속에 있는 오류를 수정하면 몸은 스스로가 긴장을 해소하여 저절로 편안하고 자연스러운 움직임과 자세를 이루어간다는 중추조절의 원리를 체득할 수 있게 됩니다.

2) 정서적 안정

뭔가에 쫓기며 짜증이 늘어나고, 우울감은 자꾸 늘어나며 기분이 좋아지지 않아 더욱 자극적으로 풀어 보려하게 됩니다. 과음, 과식, 격한 활동 등을 통해 이 문제들을 해결하고 싶지만 결과는 후회스럽고 이런 자신에 더욱 불만이 쌓여가게 됩니다.

알렉산더테크닉의 다양한 원리를 일상 속에서 또한 시간을 정해놓고 짧은 시간이라도 수행을 한 결과, 있는 그대로 자기를 바라보는 시간이 이젠 불편하지 않게 됩니다. 또한 나의 욕구가 무엇이고 어떻게 충족시킬지 지혜로운 선택을 할 수 있게 됩니다. 이를 통해 자신을 신뢰할 수 있는 상태가 될 수 있습니다.

3) 에너지 효율성 향상

몸이 피로하고 아프면 불안해져서 약이나 물리치료, 마사지 등에 의존합니다. 내 몸인데 내가 잘 모르는 상태로 지내며 몸이 약한 것이라 치부해버리고 말게 됩니다.

이것은 왜 피로하고 아픈지, 몸과 마음의 관계를 잘 느낄 수 없었으며 목적의식에 매어 몸을 과로케 하고 마음의 여유를 갖지 못하고 자주 나 스스로를 궁지로 몰아넣어왔기 때문임을 스스로 알아차릴 수 있게 됩니다. 몸의 언어를 이해하고 불필요한 생각과 활동을 줄이고 적절한 쉬를 즐기게 됩니다.

4) 효과적인 스트레스 해소

그저 단순히 스트레스를 받았다고 생각하고, 환경이나 누군가의 탓으로만 돌리고 억울해하며, 아무리 풀려고 애써도 기분 나쁜 느낌이 오래도록 사로잡혀 있었던 시간들이 알렉산더테크닉을 배우고 평소의 삶에 적용하며 지낸 결과 스트레스를 잘 받지 않게 되며, 자기 자신을 잘 관찰하고 있기 때문에 원인이 무엇인지 쉽게 자각이 되고 빨리 문제해결을 할 수 있게 됩니다. 불필요하게 몸의 긴장으로 쌓이지 않게끔 디렉션을 잘 활용할 수 있게 됩니다.

5) 자율적 습관 조절

스스로도 원하지 않는 습관적 반응이 부지불식간에 자주 이루어져 주변 사람들에게 스트레스를 주게 되고 오래된 습관이라 바꿀 수 없는 것이라 생각하고 지내던 것이 언제 어떤 자극과 조건에 의해 반응되는지 자각이 잘 되고, 스스로도 멈추어 그 충동이 사라질 수 있도록 의식적인 자기 조절을 할 수 있게 됩니다. 바꿀 수 없었던 것이 아니라 방법을 몰랐기 때문입니다.

6) 이성적 자기 조절

빨리 해결해야만 할 문제 상황에 닥치면, 무엇부터 어떻게 해야할지 우왕자왕해지고 조급한 감정에 생각이 많아져 실수를 할 확률이 높았다면, 알렉산더테크닉을 배우고 그 원리를 터득해나가면 문제 상황이 직면했을 때 이성을 놓치지 않고 평정한 마음을 유지할 수 있게 됩니다. 그리고 호흡을 의식하여 감정을 잘 다스리고, 생각을 여러 방식으로 하면서도 몸의 의식이 놓치지 않게 되어 보다 침착한 행동으로 실수를 줄이고 문제 상황의 해결 능력이 향상될 수 있습니다.

3. 알렉산더테크닉의 수업 진행 방식

1) 수업 방식

교사(Alexander Technique Teacher)가 간단한 원리와 멘트를 학생들에게 전해 주면서 실질적으로 몸의 사용(서기, 앉기, 누워있기, 걷기, 말하기, 숨쉬기, 손의 사용, 눈의 사용 등등)하면서 스스로 원리를 터득하고 실지로 삶에 적용하면서 자신의 습관을 발견하고 그것을 스스로 해소해나갈 수 있도록 수업이 진행됩니다.

그러므로, 십여명의 인원이 신발을 벗고 수업이 진행될 수 있는 차분한 공간이 있길 희망합니다.

2) 참가 인원 제한

알렉산더테크닉은 전통적으로 1:1 개인레슨과 소규모그룹워크숍(레슨)으로 진행됩니다. 또한 알렉산더테크닉은 이론의 강의 보다는 교사의 Hands-on을 통해 원리가 온전한 경험으로 전달되는 교육이기 때문에 한번에 많은 이들의 수업은 단편적일 수 있습니다.

그래서, 최대 인원을 15명 정도로 제한하고 적정인원은 12명으로 수업을 진행할 수 있게 되길 희망합니다. 수업 횟수는 조정할 수 있습니다.

4. 강사 소개

저는 한국알렉산더테크닉협회에서 진행하는 3년 1,600시간의 교사과정을 졸업한 알렉산더테크닉공인교사입니다. 전세계적으로 3년 1,600시간의 수업이 교사 자격의 기준이기 때문에 이 기간과 수업시간을 언급하게 됩니다.

또한 저는 원광디지털대학교 요가명상학과를 졸업한 명상지도사이기도 합니다. 알렉산더테크닉이 서양에서 온 명상법이라고 설명하기도 하는데 동서양의 명상기법을 지역주민들에게 전하여 서울이 아닌 지방에서도 선진 몸 건강 기법을 배울 수 있는 기회를 제공하고, 또한 지역에서 전문 공연자, 전문 인력들에게 건강한 몸 사용을 통해 자신의 직무 역량을 향상시킬 수 있는 기회를 제공하고자 합니다.

5. 알렉산더테크닉 강의 계획서

(다음 쪽)