

바티니에프 기본원리를 통해 본 양식 태극권에 관한 연구

왕 지 권

(중국)옌안대학교 강사

목차

-
1. 서론
 2. 태극권에 대한 이론적 고찰
 - 1) 태극권의 기원
 - 2) 양식 태극권의 특징
 3. 바티니에프 기본원리와 양식태극권의 상관성
 - 1) 4가지 주요논제와 양식태극권
 - 2) 9가지 기본원칙과 양식태극권
 4. 바티니에프 발달 모형을 바탕으로 한 양식 태극권 움직임 분석
 - 1) 호흡
 - 2) 중심-말초부 연결/중양 반사
 - 3) 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임
 - 4) 상체-하체 연결/상응하는 움직임
 - 5) 신체의 반쪽 연결/동중 편측 연결
 - 6) 교차 측면 연결/대측 연결
 5. 결론

요약문

본 연구는 태극권 움직임에서 신체의 이완방법을 개발하기 위해 바티니에프 기본원리를 적용하여 태극권 움직임의 원리를 분석하였다. 이 연구과정을 통해 태극권과 바티니에프의 신체 움직임이 일맥상통한다는 것을 알 수 있었다.

첫째, 태극권과 바티니에프의 신체 움직임 철학 각도에서 살펴보면 두 기법의 궁극적인 목표는 모두 정신과 신체의 통합이다. 즉 동양의 심신일원론(心身一元論)과 서양의 신체자각(Body Awareness)이 일맥상통하였다.

둘째, 바티니에프가 제시한 호흡지지의 측면에서 살펴보면 두 기법은 모두 호흡을 통해 신체를 자연스럽게 움직이게 하고 각 부위를 이완시킨다. 태극권에서 기(氣)는 생명의 바탕이며 신(身)의 힘이다. 즉, 태극권의 호흡은 몸과 마음(Body- Mind)을 소통, 조화, 융화시킬 수 있는 것이다. 다시 말해서 태극권의 호흡은 정신적인 융합을 통하여 이루어지며 움직임에 영향을 주었다. 바티니에프의 호흡지지도 마찬가지다. 바티니에프의 호흡은 모든 관점에서 움직임에 영향을 주고 호흡은 몸의 내부와 외부의 형태를 모두 변화시킨다고 한다.

셋째, 바티니에프가 제시한 중심부지지의 측면에서 살펴보면 두 기법은 모두 중심을 강조하였다. 중심 지지를 의식하면서 움직이면 몸의 표면적인 근육보다는 좀 더 깊은 근육을 사용할 수 있으며 이를 통해 강하고 유연한 움직임을 가능하게 하였다. 태극권의 기침단전(氣沉丹田)은 의식적으로 복식호흡을 사용하고 힘을 중심으로 모은다. 이러한 운동을 할 때 중심은 더 안정되고 호흡 역시 순조로워진다.

넷째, 바티니에프 기본원리에서 제시한 회전적 요인의 측면에서 살펴보면 모두 회전을 사용한 움직임을 통해 신체 이완이라는 목적을 이루게 된다. 바티니에프의 회전적 요인은 축을 중심으로 3차원적으로 움직이는 관절운동이라는 특성을 인지함으로써 동작을 더욱 쉽게 하고 자유롭게 할 수 있었다. 태극권도 마찬가지다. 태극권은 원형과 나선형(Spiral Movement)의 움직임을 통해서 공간을 최대한 접근하고 매끄럽게 흐름을 전환해서 이완이

라는 목적을 이루게 되었다.

다섯 번째, 코헨(Bonnie Bainbridge Cohen)의 Body-Mind Centering Work 이론을 토대로 바티니에프가 정립한 발달 모형의 각도에서 살펴보면 태극권의 움직임의 발전과정과 발달 모형에서 제시한 호흡, 중심-말초부 연결 / 중앙 반사, 머리-꼬리뼈 연결 / 척추의 움직임, 상체-하체 연결 / 상응하는 움직임, 신체의 반쪽 연결 / 동중 편측 연결, 교차 측면 연결 / 대측 연결 모두 일맥상통함을 알 수 있었다. 즉 태극권은 호흡을 통해 에너지를 중심으로 모으고, 요추를 통해 상체와 하체를 연결하며 움직임이 발전할 때 동중 편측 연결뿐만 아니라 교차 측면 연결을 할 수 있다. 이러한 연구를 통해 무용의 움직임을 자연스럽게 표현하고, 신체 자각을 토대로 중심축과 관절, 및 균형을 이용한 신체의 움직임 원리를 분석해낼 수 있었다.

주제어

태극권, 바티니에프 기본원리, 신체자각, 9가지 원칙, 발달 모형

1. 서론

20세기 초부터 신체움직임과 정신의 연관성에 대한 연구가 집중되어왔다. 심리학계, 체육계뿐만 아니라 무용계 역시 움직임의 특질과 표현성에 대해 관심을 갖고 있다. 특히 포스트모던 댄스(Post-modern Dance) 무용가들은 전통 현대무용의 경직화된 훈련을 거부한다. 그렇기 때문에 움직임을 자연스럽게 표현하기 위해 신체 인지를 바탕으로 테크닉을 정립하였고 안무와 즉흥에 적용하여 새로운 무용 스타일을 만들었다.

소매틱스(Somatics)과 관련된 분야인 신체 자각(Body Awareness)의 관점에서는 엄가르트 바티니에프(Irmgard Bartenieff, 1900-1981)가 제시한 움직임의 원리 및 신체훈련법과 태극권이 유사성이 있다고 평가한다. ‘신체자각(Body Awareness)’이라는 용어는 20세기부터 서양에서 대두되어 지속적으로 연구되고 있지만 그 기원은 동양에서 발달되어 온 ‘심신일원론(心身一元論)’과 일맥상통한다.¹ 바티니에프 기본원리는 신체의 과학적 접근과 정신의 자발적인 심상을 동원하여 신체자각을 발달시키는 것이다. 그리고 신체자각은 태극권의 철학관점에서 제시한 심신통일(心身統一)의 관점에서 유사한 점이 있다.

태극권은 기(氣)를 중요시하는 중국의 전통적인 신체단련법으로서 연속된 동작을 의식, 그리고 호흡과 조화를 이루며 지속적으로 수행하는 권법이다. 역사적으로 살펴보면 태극권의 기원에 대해 여러 가지 관점이 있지만 각 문파나 계통에 따라 주장하는 수련방법을 보면 모두 심신일원론의 철학관점을 갖고 있다.

태극권은 여러 가지 유파가 있지만 그중에 신체이완 그리고 신체정련과 효율적인 권법 동작 수행을 특징으로 하는 양식 태극권(楊氏太極拳)이 있다. 태극의 최고 경지에서 신체의 이완이 이루어진다.² 양식 태극권의 운동원리에서 송(鬆)은 가장 중요한 원칙이다. 송은 인체의 이완 상태를 말하며

¹ 조은숙, 「신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성」, 『무용예술학연구』 제24집, 2008, 245쪽.

² www.cntaijiquan.com(2009.09)

여기서의 이완은 몸이 늘어진 상태가 아니라 정확한 자세 하에 일정한 정도의 근육이완을 의미하는 것이다. 태극권의 동작은 이완 속에서 이루어져야 하고 근육뿐만 아니라 골격, 내장, 피부, 모발 등 전신의 모든 부분이 조금도 긴장된 곳이 없는 상태에서 수행되어야 한다.³ 또한 태극권에서 제시한 이완의 관점은 힘을 쓰지 않는 것이 이완의 뜻이 아니라 신체의 각각의 관절과 기관 및 근육과 인대를 풀어주는 것을 의미한다.

태극권의 이론의 핵심에서는 이완(放鬆)과 호흡(呼吸) 그리고 의식(意識)을 강조한다. 태극권에서의 의식이란 마음에서 발생된 정신의 기능을 지휘하는 정신작용이며, 태극권 수련 시 의도하는 모든 정신작용을 총괄하는 것이다. 그리고 태극권에서의 호흡이란 태극권 수련 시에 내경(內勁)의 사용과 방송(放鬆)을 돕는 중요한 요소로서, 기본규칙을 바탕으로 자연스럽게 행하는 것이다.⁴ 또한 태극권은 정신과 기(氣)의 움직임이고, 몸의 각 부분들이 서로 연관되어 조화를 이루며 수행되어야 한다.

바티니에프 기본원리는 라반의 공간적 개념과 해부학적 근거를 융합시켜서 효율적인 신체변화를 추구한다. 바티니에프는 심리적인 면과 운동기능학적인 면을 토대로 신체 재교육을 위해 제시한 6 기초연습은 깊은 근육(Deep Muscles)을 강화시키고 움직임을 통해 신체를 의식하는 것, 즉 Body Awareness에 목적을 둔다.

바티니에프 기본원리와 태극권은 모두 철학적으로 심신일원론의 특징을 갖고 있다. 심신 일원론적 통합성은 감정과 정서를 온전히 신체적 활동으로 표현할 수 있는 것을 의미한다. 이것은 신체재교육의 궁극적인 목표라고 볼 수 있다. 다시 말해서, 수행자가 내부감각과 일치하는 구체화된 움직임으로 표현하였을 때 비로소 정신과 신체가 통합적(Integration)으로 조화를 이루어 온전한 삶을 영위할 수 있다는 것이다. 바티니에프 기본원리와 태극권의 두 기법은 몸의 통제(self-regulation)를 통해 균형을 유지하는 방법으로써 정신과 신체표현활동이 하나로 통합될 수 있도록 하는 '전체성'을 목표로 한다. 바타니에프 기본원리와 태극권은 심신일원론에 따라서 몸과 마음

³ 위의 논문, 255쪽.

⁴ 송림아, 「태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색」, 한국체육대학교 석사학위논문, 2008, 4쪽.

은 서로 영향을 미치고 있다. 또한 태극권은 심신을 융합시킬 수 있도록 적절히 이완된 상태를 원칙으로 한다. 그래서 신체와 정신의 통합성의 관점에서 두 기법은 서로 유사성을 가지고 있다.

신체자각을 바탕으로 하는 테크닉이나 즉흥 수업 모델을 개발한다면 움직임에 대한 새로운 접근 방법론을 제시할 수 있으리라고 생각한다. 그러므로 이 태극권의 이완 테크닉은 현대무용의 훈련기법의 연결 및 협조적인 훈련이 될 수 있을 것이다. 이를 통해 신체자각과 신체의 이완을 위한 현대무용 기법 훈련에 태극권 원리를 적용하는 연구는 가치가 있다고 사료된다. 또한 이러한 훈련을 통하여 현대무용훈련의 질적 향상과 무용수의 자유로운 신체 표현력의 향상을 기대해볼 수 있겠다. 바타니에프 기본원리와 태극권은 과학적인 이론을 토대로 단순한 동작들로 구성되어 있으므로 앞으로 무용교육 뿐만 아니라 체육, 재활, 무용치료 등에서 신체 재교육 움직임 치료 도구로 다양하게 쓰일 수 있을 것이라고 확신한다.

2. 태극권에 대한 이론적 고찰

1) 태극권의 기원

태극권(太極拳)의 기원에 대해 여러 가지 학설이 있다. 태극권은 누가 처음 시작하였는지 많은 학설이 있지만 역사적 인물과 고대 전설을 바탕으로 살펴보면 4가지 관점으로 정리할 수 있다 (기타 관점과 학설 도 있다).

진가구(陳家溝) 기원설

이 기원설은 진가구의 9대 조인 진완정(陳王庭, 1600-1680)으로 부터 비롯되었다. 태극권이 진가구에서 발생하였다는 관점은 20세기 초중반 당호(唐豪, 1896-1959)와 고유형(顧留馨, 1908-1990) 등의 무술 연구가들이 주장하는 관점이다. 당호(唐豪)는 직접적인 중국의 하남성 원현(河南省, 溫縣)지

역을 고찰하여 진완정(陳王庭)을 창시자로 보는 근거는 『陳氏家譜』에서 찾을 수 있다.

태극권이란 명칭은 15대 진청평(陳淸萍)의 제자이자 무가 태극권(武式太極拳)의 창시자 무우양(武禹襄)이 처음 사용한 것이다. 또 진가구에는 원래 태극권이란 명칭이 없었고 진가구의 권술이 외부로 나간 후에 명칭이 역수입된 것이다. 진완정(陳王庭)은 진식 문중의 권술가로서 진식의 무술을 창시한 사람임은 틀림이 없으나 陳王庭이 바로 태극권의 창시자라는 직접적인 기록은 없다.

태극권이란 명칭이 진가구(陳家溝)로 역수입된 이후에 그 후손들이 진식 무술의 창시자 陳王庭을 태극권 창시자로 추대한 것이 전부이다. 이는 당호(唐豪)등의 무술사학자들의 주장에 힘입은 바가 크다. 당호는 영가 태극권의 창시자 양로선(楊露禪)이 진가(陳家)태극권을 14대 진장흥(陳長興)에게서 배웠으며, 현존하는 모든 태극권의 구성방식은 모두 진식 태극권을 따랐으므로 진식 무술의 창시자 진완정(陳王庭)은 당연히 태극권을 창시한 사람이라고 단정하였다.⁵

장삼풍(張三丰) 기원설

태극권의 이론적 근거가 태극의 철학사상에서 비롯되었다. 이 사상은 도가(道家)에서 기원하기 때문에 진완정(陳王庭) 기원설을 나오기 전에 장삼풍(張三丰) 기원설은 이미 존재하였다. 장삼풍을 창시자로 보는 근거는 양정보(楊澄甫, 1883-1936)의 『楊澄甫拳体用書』와 李亦畬(Li Yi Yu, 1832-1892)의 『太極拳小序』에서 찾을 수 있다.

송나라 말기 호북성(湖北省) 무당산(武當山)도가선인(道家仙人) 장삼풍은 송나라 말부터 명나라에 걸쳐서 장수했다고 전해온다. 송산 소림사(嵩山少林寺)에서 소림권법을 수련하였고 신선으로부터 권법을 전수받아 백과 학의 싸움을 보고 태극권을 만들게 되었다고 한다.

중국의 무술사가인 당호唐豪(Tang Hao)는 1930년에 무당과의 완고한 자

⁵ 한창희, 「태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색」, 공주대학교 석사학위논문, 2012, 16쪽.

기주장이 무술의 상호 발전을 저해하는 것을 개탄하여 각종 문헌을 연구하여 현지 조사를 병행하여 이를 검증한 후 소림무당고(少林武當考)를 저술하였다. 장삼풍은 명나라 사람이라고도 하고 또는 송나라 사람이라고도 하므로 어느 때의 사람인지는 불분명하다. 설령 실존 인물이라 하더라도, 어떤 자료에도 장삼풍과 권웅을 일관시키는 기록은 없었다. 이러한 이유로 장삼풍을 태극권의 시조라고 하는 설은 학문적으로 전혀 고려의 대상으로 보지 않고 있다.⁶

왕종악(王宗岳) 기원설

『태극권보』(太極拳譜)책을 저술한 산서성, 태골현(山西省, 太谷縣) 사람으로 병서 및 의학 그리고 무술에 능하였으며, 건륭(乾隆) 연간에 왕종악이 진가구를 방문하여 진가구(陳家溝)에 태극권을 전수해 주었다는 학설이다. 왕종악이 진가구와 교류가 있었다고 추정할 수 있는 근거는 두 종류가 있다.⁷ 하나는 문헌자료상의 유사성이다. 진가구의 『陳家溝春秋刀譜』와 왕종악이 남긴 『春秋刀殘譜』는의 내용이 유사하며 왕종악의 저술이라고 하는 『太極拳譜』중의 打手歌는 陳王庭이 남겼다고 전해진 진구춘추도보 『陳家溝春秋刀譜』와 일치한다. 또 하나는 왕종악의 거취에 관한 기록 들이다.

태극권보』를 처음 발견하였다고 한 사람은 무식 태극권(武式太極拳)을 제정한 무우양(武禹襄)이다. 그러나 저명한 무술사가인 唐豪에 의하면 『태극권보』는 왕종악이 지었다고 전해지는 『王宗岳陰符槍譜』중의 일부를 전록하여 『태극권보』라고 한 것이라는 설을 제기하고 있다(唐豪, 顧留馨, 太極拳研究).

무당산(武當山) 기원설

중국의 무술과 종교의 관계는 매우 밀접하다. 특히 이론적으로 살펴보면 무당(武當)는 내가(內家)권법이고, 소림(少林)은 외가(外家)권법이다. 자세

⁶ 박재홍, 『태극권』, 삼호미디어, 1997, 30쪽.

⁷ 한창희, 「태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색」, 공주대학교 석사학위논문, 2012, 16쪽.

히 설명하면 소림무술은 인도의 승려 蓮摩가 전한 것으로 외래의 무술이니 외가이고 장삼풍의 무술은 국산 무술이므로 내가(內家)라고 분명히 구분 짓고 있다. 내가권법은 무당에서 비롯되었다. 게다가 태극권의 움직임의 원리와 내가권의 움직임원리는 일맥상통한다.

태극권의 유파

현존하는 태극권의 원형은 진식태극권(陳氏太極拳)이며, 태극권의 유파는 전승(傳承) 발전의 과정을 거치면서 여러 유파가 형성되었다. 무당(武當) 태극권, 진식 태극권(陳氏太極拳), 양식 태극권(楊氏太極拳), 오식 태극권(吳氏太極拳), 무식 태극권(武式太極拳), 손식 태극권(孫式太極拳), 조보 태극권(趙堡太極拳), 이식 태극권(李氏太極拳) 여덟 유파가 가장 널리 알려져 있다.

① 무당(武當) 태극권

무당 태극권은 내가권(內家拳)의 이론을 기초로 하여 장삼풍(張三丰)이 정리한 권법이다. 장삼풍의 무술은 국산 무술이므로 내가(內家)라고 분명히 하고 있다.⁸ 내가권법은 무당에서 비롯되었다. 태극권의 움직임의 원리와 내가권의 움직임원리가 일맥상통한다. 이후 무당의 제자가 진식 양식 등의 대표적인 인물을 다시 정리하여 개선한 후에 오늘의 진식 태극권 양식 태극권, 오식 태극권, 무식 태극권, 손식 태극권, 조보 태극권, 팔괘 태극권, 홀뢰태극권 등의 유파가 형성되었다.

② 진식 태극권(陳氏太極拳)

진식 태극권의 기원설에 대해서는 많은 견해가 있지만 2가지의 관점으로 정리해볼 수 있다. 첫째 진식태극권은 왕종악(王宗岳)이 조보(趙堡)와 장발(獎發)에게 태극권을 전수하고 장발은 진왕정(陳王庭)에게 태극권을 전수하였다. 이때부터 태극권의 독특한 스타일을 형성하였다. 즉 당호(唐豪)은

⁸ 위의 논문, 16쪽.

주장하는 관점이다. 당호는 직접적인 중국의 허난성, 윈현(河南省, 溫縣)지역을 고찰하여 징왕정(陳王庭)을 창시자로 보는 근거는 「陳氏家譜」에서 찾을 수 있다. 두 번째 관점은 14대인 진장흥(陳長興)부터 태극권이 체계화가 되었다는 것이다. 이 관점의 근거가 진식의 후세인 진흠(陳鑫)의 『陳氏太極拳圖說·自序』에서 비롯되었다.

진식 태극권은 특징을 몇 가지의 지니고 있다. 첫째, 일종의 나선으로 회전하는 운동으로 움직인다. 둘째, 끊임없이 이어지는 실과 같이 가늘고 부드러워지면 쇠와 같이 견고해진다. 셋째, 전신이 조화롭게 어울리면 내경이 산생되고 표면화되지 않으면 기운이 경직된다. 즉 전사경(纏絲勁)은 진식태극권의 가장 큰 특징이다. 연습할 때 신체, 팔, 다리의 공간에 입체 원을 만들어야 하고 큰 원에서 작은 원을 만들어야 한다.

③ 양식 태극권(楊氏太極拳)

양식 태극권은 하북(河北) 영년(永年)사람인 양로선(楊露禪, 1799-1872)에 의해 창시되었다. 양로선은 어렸을 때 하남(河南) 온현(溫縣) 진가구(陳家溝)에서 일을 하며 진식 14대인 진장흥(陳長興)으로부터 태극권을 배운 후 고향으로 돌아와 무하청(武河淸)의 추천으로 북경에서 무술을 가르쳤고 수많은 명수들과 대적하여 모두 물리쳤다. 그의 명성은 하늘을 찔렀고, 후에는 청나라의 궁왕(宮王)에서 무술을 가르치는 교관이 되었다. 그러나 무술을 배우는 사람이 대부분 귀족의 자제로서 그들의 체질이 연약하여 그에 알맞도록 권가(拳架)를 수정하여 지도하였다. 즉 본래의 진식 태극권 전체 동작 힘을 전사경(纏絲勁)과 뛰고 달리며 도약하거나 발경(發勁)을 요하는 등 난이도가 높은 동작들을 비교적 단순하고 부드럽게 개조하여 종횡으로 뛰거나 도약하는 동작이 없도록 재구성하였다.⁹ 양식 태극권의 특징은 자세가 전체적으로 크고 넓게 펼치는 동작을 위주로 하나 강함과 부드러움을 담고 있고 부드럽게 단련하여 강함을 이룰 수 있어 강함과 부드러움이 조화를 이루는 외유내강(外柔內剛)의 품격을 이룬다.¹⁰

⁹ 이황우, 「태극권의 원리와 특성에 관한 연구」, 명지대학교 석사학위논문, 2007.

¹⁰ 안진수, 「太極拳 修練이 現代人의 心身健康에 미치는 影響」, 원광대학교 석사학위논문, 2003.

④ 오식 태극권(吳氏太極拳)

오식 태극권은 오감천(吳獎泉, 1870-1942)에 의해서 전해진 태극권을 오식태극권이라 한다. 황실의 호위로 있던 만주족인 전우가 양로선(楊露禪)에게서 대가식(大架式)을 배우고 나중에 그의 아들 양반후에게서 소가식(小架式)을 배워 발전시켰으며, 전우의 아들인 오감천에 의해 완성되었다. 오식 태극권의 특징은 부드러움으로 그 명성이 높으며 수행할 때는 고요함을 지키면서도 움직임을 잊지 않으며, 자세의 크기가 정당하고 부드러우면서도 치밀하다는 특징을 지니고 있다.¹¹

⑤ 무식 태극권(武式太極拳)

청(淸)나라 하북(河北) 영년(永年)사람인 무하청(武河淸, 1812-1880)은 무우양(武禹襄)이라고도 한다. 무우양은 양로선에게 대가식(大架式)을 배운 후 진씨 7대인 진정평(陳淸萍, 1795-1865)에게서 소가식(小架式)을 배웠으며, 그가 두 가지를 연구하여 발전시킨 권술을 무식 태극권이라 한다.

무양은 그의 조카인 이역여(李亦畬, 1832-1920)에게 전수하였고, 이역여는 다시 학위진(郝為真, 1849-1933)에게 가르쳤고, 학위진은 그의 아들 월여(月如)와 소여(少如)에게 전수하였다. 그 후 월여가 직업적으로 권법을 가르치게 됨에 따라 무식 태극권이 외부에 알려지게 되었다. 무식 태극권의 특징은 동작이 가볍고 재빠르며, 보법(步伐)이 민첩하고 구성이 치밀하고 아름답다는 것이다.

⑥ 손식 태극권(孫式太極拳)

손식 태극권은 하북(河北) 망도현(望都縣)사람인 손록당(孫祿堂, 1860-1892)이 창시하였다. 손록당은 태극권을 학위진에게 처음 배우고 스스로 하나의 파를 창시하였는데 사람들이 그 성씨를 따라 손가 태극권이라고 불렀다. 손록당은 북경에서 팔괘장(八卦掌)과 형의권(形意拳)으로 유명하고 고수였다. 무식태극권의 전인(傳人) 학위진이 북경에 왔다가 큰 병을 앓게

¹¹ 이황우, 「태극권의 원리와 특성에 관한 연구」, 명지대학교 석사학위논문, 2007.

되었는데, 손록당의 도움으로 쾌유할 수 있었다.

학위진은 이에 대한 보답으로 손록당에게 무식태극권을 전수해 주었고, 손록당은 형의권, 팔괘장, 무식태극권을 하나로 융합시켜서 손식 태극권을 창시하였다. 손식 태극권의 특징은 개합(開合)이 신속하고 권가(拳架)가 높으며 보법(步伐)이 활달한 독특한 품격을 지닌다.

⑦ 조보 태극권(趙堡太極拳)

조보 태극권은 하남(河南)온현(溫縣)사람인 화조원(和兆元, 1810-1890)이 창시하였다. 화조원의 증손자인 화유녹(和有祿)은 『和氏太極拳譜』에서 화가 태극권은 화조원에서 시작되었다.

진청평은 인근의 조보진(趙堡鎮)에 데릴사위로 들어갔고 그곳에서 권을 가르쳤다. 소가식(小架式)은 조보진 일대에서 유행했기 때문에 조보가(趙堡式)라 불리기도 한다. 화조원이 과연 진청평의 제자였는지는 의문점이 많지만 진청평의 제자 가운데 대표적인 사람 중 하나인 것은 분명하다.

⑧ 이식 태극권(李氏太極拳)

이식 태극권은 하북(河北)무청(武清) 사람인 이서동(李瑞東, 1851-1917)이 창시하였다. 이서동은 처음에 여러 종류의 다른 권술을 수련하였다. 광서년(光緒) 초기에 절친한 벗인 왕란정(王蘭亭)¹²에게 태극권을 배웠고 이서동은 양로선(楊露禪)에게 배웠다. 이후 이서동(李瑞東)은 태극권의 기본 동작을 취하여 팔괘장(八卦掌) 등의 권법을 정리하고 융합하여 독특한 권법을 이루었다. 사람들은 이것을 이식 태극권이라 불렀다.

2) 양식태극권의 특징

양식 태극권은 여러 가지 태극권의 유파 중 하나이다. 양식 태극권의 특징을 정리하면 다음과 같다.

¹² 왕란정은 양론선의 제자이다.

첫째, 복식호흡을 통해 신체를 자연스럽게 움직이고 신체의 각 부위를 이완시킨다. 신체의 이완을 이루기 위해서는 호흡이 중요한 역할을 한다. 태극권에서의 호흡은 다른 기법들에서 사용하는 호흡방법과 크게 다르지 않다. 양식 태극권에서의 호흡은 복식호흡으로, 조용하고 고르며 천천히 실시하도록 한다. 태극권의 호흡은 복부를 이완함으로써 중심을 전환하고 힘을 전달하는 작용을 한다. 그리고 태극권은 기(氣)를 중심으로 하며 동양 철학을 근거로 하여 신체 자각을 하도록 한다. 또한 정신과 기(氣)의 움직임 통해서 몸의 각 부분들이 서로 연관되어 조화를 이루며 신체의 각 부위를 이완시킨다.

둘째, 양식 태극권은 흐름(Flow)이라는 연속적인 움직임을 통해서 이완의 목적을 이루게 된다. 태극권은 기(氣)를 중요시하는 중국의 전통적인 신체단련법으로서 연속된 동작을 의식과 호흡의 조화를 이루어 지속적으로 수행하는 권법이다. 음양은 상호 대립적이고 상호 의존적인 요소들을 지니고 있다. 또한 태극권의 움직임은 8자 형상(8 figure)의 에너지 흐름을 지니고 있는 특징을 지니고 있다. 8자 형상은 에너지가 끊어지지 않고 지속적으로 순환되는 것이다. 그래서 태극권의 음과 양의 이론에 따라 움직임의 전체가 연속적으로 일어난다. 그리고 태극권의 동적인 연결은 관절이 연속적으로 일어나는 연속동작이다. 즉 태극권의 연속된 흐름이 이완의 목적을 이루게 한다.

셋째, 양식 태극권의 동작은 원(圓)형의 노선을 통해서 부드러운 움직임과 이완의 목적을 이루게 된다. 태극권의 동작은 원형을 기본으로 하고 처음부터 끝까지 천천히 연속적으로 움직인다. 양식 태극권의 운동을 살펴보면 대부분 원호(圓弧)의 운동노선을 볼 수 있다. 즉 곡선이다. 다시 말해서 곡선을 기본으로 하는 태극권의 동작들은 인체의 관절들과 근육들을 사용함으로써 유연성과 탄력성을 함께 지닐 수 있게 하고 신경들의 긴장을 완화시켜 준다.¹³ 그래서 태극권은 이러한 호형, 즉, 곡선의 연결 노선을 통해서 동작의 전후 연결이 더 자연스럽게 부드럽다. 그리하여 신체는 이완의 목적을 이루게 된다.

¹³ 조은숙, 「신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성」, 『무용예술학연구』 제24집, 2008, 249쪽.

넷째, 양식 태극권은 관절의 능동적인 움직임에 강조하여 근육을 이완시킨다. 양식 태극권의 움직임을 할 때 관절이 주도적으로 힘을 써서 관절의 운동을 유발하면 근육이 수동적이게 되고 그 결과 신체는 부드럽고 이완적인 움직임을 나타낸다. 이를 통해 태극권의 운동 원리는 전통적인 근육의 주도적인 방식이 아니라 관절의 주도적인 운동을 통해 근육은 수동적이게 되며, 따라서 신체 이완의 목적을 이루게 된다. 양식 태극권의 이완은 몸이 늘어진 상태가 아니라 정확한 자세 하에 일정한 정도의 근육이완을 의미하는 것이다. 태극권의 동작은 이완 속에서 이루어져야 하고 근육뿐만 아니라 골격, 내장, 피부, 모발 등 전신의 모든 부분이 조금도 긴장된 곳이 없는 상태에서 수행되어야 한다. 또한 근육이 주도적으로 움직이는 습관에서 벗어나서 골격이 운동을 지배하고 관절의 회전을 강조해서 골격이 주도적으로 힘을 이용하는 움직임이다.

3. 바티니에프 기본원리와 양식태극권의 상관성

1) 4가지 주요논제와 양식 태극권

바티니에프 원리에서 제시하는 가장 중요한 개념은 4 가지 주요주제, 9 가지 기본 원칙 그리고 이를 근거로 창작된 6 가지 기본 동작 훈련법이 있으며, 움직임에 관한 연구 무용이나 치료, 움직임훈련 등 다양한 분야에 이론적인 토대를 제공하면서 폭넓게 활용된다. 즉, 바티니에프의 네 가지 주요 주제는 내면성Inner/외면성Outer, 기능Function/표현Expression, 진력Exertion/회복Recuperation, 그리고 운동성Mobility/안정성Stability이며, 라반이 발견한 움직임의 원리와 원칙을 기본 토대로 한다.

(1) 내면성/외면성(Inner/Outer)

내적 충동은 외적형식에 의하여 표현되기도 하며 반대로 외부의 세계에

대한 참여는 내적 경험에 영향을 주는 것을 말한다(성지민, 2004). 즉, 외적인 것(Outer)은 내적인(Inner)을 반영하며, 내적인 것은 외적인 것을 반영하므로 모든 움직임은 의미가 있다는 것을 뜻한다.¹⁴

동양철학의 경우 몸과 마음은 유기적인 관련성 속에서 이해되어 심신불이(身心不二)의 입장에 서있다.¹⁵ 바티니에프의 움직임 철학은 ‘신체가 자신의 내부로부터 지각될 때 신체와 정신은 분리되지 않고 하나로 경험 된다’라는 신체(Somatic)와 연관된다.¹⁶ 바티니에프 기본원리의 특징은 신체를 정신적, 육체적으로 가장 좋은 컨디션을 유지하며 자유롭게 활동할 수 있도록 돕는 것이다. 즉 정신과 신체의 통합이다. 이것은 태극권의 철학적 관점에서 제시한 심신통일(心身統一)의 관점과 유사하다. 양식 태극권은 심신을 융합시킬 수 있도록 적절히 이완된 상태를 원칙으로 한다.

양식 태극권의 움직임이 심리적 또는 정신적 상태와 연관되어 있다는 것을 강조한 심신일원론에 의하면 몸과 마음은 서로 영향을 미치고 있고 근운동 감각이라는 용어가 몸과 마음을 포함한다는 의미를 가지고 있다. 이것은 4가지 주요 논제의 내면성과 외면성의 원칙과 일맥상통한다. 바티니에프의 기본원리에서 제시한 내면성과 외면성은 인간의 내적 충동이 신체의 외부의 움직임을 통해 나타난다고 주장한다. 이는 양식 태극권의 철학 관점에서 제시한 심신통일(心身統一)과 비슷한 점이 있다.

(2) 기능/표현(Function/Expression)

움직임의 기능적인 부분과 표현적인 부분은 친밀한 연관성을 가지고 있음을 말하는 것이다. 기능적인 혹은 표현적인 움직임은 서로 친밀한 관계를 가지며 이들의 조합을 통해 의미 있는 움직임을 만들 수 있다.

움직임의 구성 요소, 즉 신체, 에퍼트, 웨이프, 공간(Body/Effort/Shape/Space) 네 가지 요소 중 하나가 변하거나 달라지면 움직임의 기능적인 측면

14 김경희, 『바티니에프 기본원리』, 눈빛, 2006, 17쪽.

15 김부찬, 「맹자와 장자의 신체관 비교」, 『儒學研究』 제28집, 2013.

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

뿐만 아니라 표현적인 측면까지 변하거나 달라지는 것을 알 수 있다. 또한 기능적으로 움직이거나 표현적으로 움직이는 것도 그 목적과 상황에 따라 서로의 역할을 바꿔 효율적이고 표현적인 움직임은 만든다는 것도 알 수 있다.¹⁷

양식 태극권의 움직임에서는 기능적인 움직임과 표현적인 움직임이 상반된 것이 아니라 상호작용하는 것이라고 강조한다. 양식 태극권은 심신통일을 강조하기 때문에 기능적인 움직임과 표현적인 움직임은 서로 밀접한 관계를 가지고 있다. 예를 들어, 양식 태극권은 신체의 이완을 위해 움직임을 할 때 관절이 주도적으로 힘을 써서 관절의 운동을 유발하면 근육이 수동적이게 되고, 그 결과 신체는 부드럽고 이완적인 움직임을 나타낸다. 다시 말해서 자연스러운 표현을 하기 위해 움직임을 할 때 근육이 주도적으로 움직이는 습관에서 의식적으로 벗어나 골격이 운동을 지배하고 골격이 주도적으로 힘을 이용해야한다. 이러한 움직임의 방식을 통해 신체의 부드럽고 자연스러운 표현을 한다는 목적을 이루게 된다. 즉 기능과 표현이 조화롭게 상호작용하여 효과적인 움직임이 가능해진다.

(3) 진력/회복(Exertion/Recuperation)

생명을 유지하기 위한 자연적인 현상을 의미한다. 모든 움직임은 시작한 후에 재충전과 에너지를 보충해 또 다른 움직임으로 넘어간다. 이처럼 움직임을 하려는 진력은 독립적으로 존재하는 것이 아니라 회복을 통해 다시 살아나게 된다. 이와 마찬가지로 움직임을 다시 시작하고자 원래의 상태로 되돌아오는 회복도 진력을 한 다음에야 이루어질 수 있게 된다. 따라서 회복은 아무것도 하지 않는 것이 아니라 다른 움직임을 하기 위해 스스로 에너지를 보충하는 능동적인 것을 의미한다. 이처럼 진력과 회복의 순환 과정은 우리가 하고 있는 모든 움직임에서 볼 수 있는 능동적이고 자연적인 현상이다.¹⁸

¹⁷ 신상미, 김재리, 『몸과 움직임』, 이화여자대학교출판부, 2008, 60쪽.

¹⁸ 앞의 책, 61쪽.

양식 태극권의 용의불용력(用意不用力)의 원칙에서 진력과 회복의 관계를 볼 수 있다. 양식 태극권은 신체의 이완을 위해 움직임의 할 때 동작에 힘이 들어가는 다른 운동과는 달리 정신적인 수련을 더 강조한다. 이러한 원칙을 통해 움직임이 시작한 후에도 에너지를 지속적으로 보충할 수 있다. 양식 태극권의 움직임에서 진력은 독립적으로 존재하는 것이 아니라 회복을 통해 다시 살아나게 된다.

(4) 운동성/안정성(Mobility/Stability)

움직임을 안정시키는 요소와 가동시키는 요소는 움직임의 효율성을 만들어 내기 위하여 끊임없이 상호작용을 한다는 내용을 포함한다. 바티니에프의 기본원리에서 움직임을 안정시키는 요소와 가동시키는 요소의 상호작용을 강조하는데, 이는 신체의 중심에서부터 사지에까지 이르는 활동적 연결을 찾고자 하는데 매우 중요하며, 이러한 연결은 두 가지 요소, 즉 운동성과 안정성을 높이기 위해 활성화된다.¹⁹

양식 태극권의 동중정(動中靜)의 원칙에서 운동성과 안정성의 관계를 볼 수 있다. 양식태극권에서 동(動)은 운동성을 보여주고, 정(靜)은 안정성을 보여준다. 양식 태극권의 움직임은 느린 움직임(動)을 강조하기 때문에 동작을 연습할 때 느리게 할수록 좋다. 그리고 양식 태극권의 동작은 천천히 연속적(Sequential)으로 움직이고 에너지가 끊어지지 않고 지속적으로 순환한다. 또한 양식 태극권의 움직임은 곡선의 동작을 통해 신체의 각 부분들의 연결이 더 자연스럽게 부드러워진다. 또한 근육이 힘을 분배시켜 신체 내부에서는 안정성을 유지하게 하고, 외부에서는 더 활동적으로 동작 수행을 가능하게 하여 관절부위의 안정성과 운동성을 동시에 성취하도록 한다.

2) 9가지 기본원칙과 양식 태극권

바티니에프 9가지 원칙에서 호흡지지, 중심부지지, 동작인 노선/연결, 무

¹⁹ 김경희, 『바티니에프 기본원리』, 눈빛. 2006, 23쪽.

게이동, 시작/연속, 공간적 의도, 에퍼트 의도, 회전적 요인, 그리고 발달 모형이 있다. 그녀의 9가지 원칙은 태극권 원리의 유사성을 내포하고 있다. 다음 호흡지지, 중심부지지, 동작인 노선/연결, 회전적 요인 등의 원칙에 대해서 논하고자 한다.

(1) 호흡 지지(Breath Support)

바티니에프 기본원리에서 호흡은 모든 관점에서 움직임에 영향을 준다고 했고 호흡은 몸의 내부와 외부의 형태를 모두 변화시킨다고 했다. 이처럼 움직이는 동안 동작에 매우 중요한 영향을 미치는 호흡을 인식하는 것을 호흡지지라고 한다.²⁰ 호흡의 의미는 움직이는 사람의 내적 공간(Inner space)을 뜻하는 것이고 호흡의 흐름을 통하여 신체의 중심을 인식하게 한다.

양식 태극권과 바티니에프가 제시한 호흡 지지는 마찬가지로 모두 같은 의미이다. 호흡을 통해서 움직임의 영향을 준다는 것이다. 태극권의 호흡은 정신적인 융합을 통하여 이루어지며, 자연호흡과 복식호흡으로 나뉜다. 태극권의 자연호흡은 강한 움직임의 동작을 하여도 호흡은 달라지지 않고 같은 호흡이 유지된다. 즉 태극권은 자연 호흡이다. 태극권의 복식호흡은 복부를 이완함으로써 중심을 전환하고 힘을 전달하는 작용을 한다. 예를 들어 태극권의 복식호흡을 통해 어깨를 펴고 고관절의 이완 및 다리의 이완 골격이 원래 있는 힘을 이용해서 신체를 세우는 것이다. 또한 태극권을 수련할 때는 다른 운동이나 무술과 달리 형태를 유지할 정도의 힘 외에는 모든 근육과 관절들을 이완시키면서 움직인다.

양식 태극권과 바티니에프 기본원리 두 기법 모두의 주장은 호흡은 인간의 삶에서 매우 중요한 과정이며 움직임을 유동적이고 자연스럽게 하기 위해서도 매우 중요하다는 것이다. 또한 두 기법 모두 기초적인 호흡에서부터 점차적으로 다양한 방법으로 확장 시킨다. 그리고 호흡 과정에서 몸의 형태 변화뿐만 아니라 움직임 양식의 변화를 볼 수 있고, 이를 통해 공간적 감각을 함께 느낄 수 있다.

²⁰ 신상미, 김재리, 『몸과 움직임』, 이화여자대학교출판부, 2008, 64쪽.

(2) 중심부지지(Core Support)

신체의 중심부지지는 몸통의 중심축을 이루고 있는 척추와 관련된 근육들을 발달시켜 사용함으로써 힘의 균형을 이룰 수 있도록 한다. 중심 지지를 의식하면서 움직이면 몸의 표면적인 근육보다는 좀 더 깊은 근육을 사용할 수 있으며 이를 통해 강하고 유연한 움직임을 할 수 있게 된다.

양식 태극권은 중심 지지를 강조하는 움직임이다. 신체를 지탱해주고 신체의 무게를 효과적으로 분배시켜주는 요인이다. 이 원칙은 태극권의 기침단전(氣沉丹田)의 이론과 일맥상통하고 있다. 양식 태극권에서 기침단전은 복부에 힘을 집중하기 때문에 몸의 중심이 낮고 아랫배가 클수록 안정성이 더 높다. 운동할 때는 항상 호흡이 올라가기 때문에 호흡이 순조롭지 않을 수 있다. 그래서 태극권의 기침단전은 의식적으로 복식호흡을 사용하고 힘을 중심으로 모은다. 이러한 운동을 할 때 중심은 더 안정되고 호흡은 더 순조로워진다. 양식 태극권의 경우는 심신을 융합시킬 수 있도록 적절히 이완한 상태를 원칙으로 한다. 그것은 중립적인 이완이었을 때 에너지의 흐름에 더욱 집중할 수 있기 때문이다. 양식 태극권은 움직임일 때 몸의 중심을 강조하여 복부나 요추를 신체의 중심부위를 보는 관점이다. 또한 몸을 움직일 때 신체의 중축선이 아무리 변화해도 머리부터 몸통까지 직선으로 유지한다. 그리고 이 중심축이 균형을 이룰 때 바른 자세를 유지할 수 있으며 상해를 방지할 수 있다.

(3) 동적인 노선/연결(Dynamic Alignment/Connectivity)

동적인 노선과 연결이란 동적인 노선은 공간에서 끊임없이 변화하는 신체 부분의 조직체를 의미한다. 이는 공간에서의 신체 각 부분들 간의 관계, 즉 머리에서 꼬리뼈까지(Head-Tail), 견갑골에서 손까지(Scapular-Hand), 그리고 좌골에서 발뒤꿈치까지(Sitz bones-heels)의 연결을 포함한다. 또한 신체 각 기관들끼리 서로 지지하여 평형력(Counterbalance)과 역장력(Countertension)을 유지시켜 3차원적인 공간형성을 가능케 한다.²¹

²¹ 김경희, 『바티니에프 기본원리』, 눈빛, 2006, 26쪽.

양식 태극권은 원형동작을 통해 에너지를 복부에 집중한다. 그리고 신체의 균형을 잡기 위해 척추의 선을 강조한다. 태극권은 머리부터 몸통까지 직선으로 유지하다. 몸이 움직일 때 신체의 중축선이 아무리 변화해도 머리부터 미골까지 직선으로 유지한다. 또한 척추의 수직 상태는 지속된다. (그 목적은 척추를 수직으로 유지하면 어떠한 각도로 변화해도 몸의 균형을 유지할 수 있다는 것이다.) 또한 태극권에서는 중심축과 직접 연결되는 척추의 심상(Imagery) 선을 요추에서 머리까지 이어지게 하고, 상체와 하체가 요추와 대요근을 통해서 연결되어 있게 한다.

(4) 회전적 요인(Rotary Factor)

바티니에프의 회전적 요인(Rotary Factor)은 축을 중심으로 3차원적으로 움직이는 관절운동의 특성을 인지함으로써 동작을 더욱 쉽게 하고 자유롭게 할 수 있도록 돕는다. 또한 움직임이 발생하는 관절에서 충분한 공간을 느낄 수 있게 하여 넓은 움직임의 범위를 사용할 수 있게 도와준다.

양식 태극권에서는 원형의 움직임뿐만 아니라 관절의 능동적인 움직임을 강조하여 관절의 회전을 통해서 근육의 이완시키는 목표를 이루게 된다. 특히 양식 태극권의 움직임은 관절이 회전을 통한 이완의 목적을 이루어진다. 양식 태극권은 근육이 주도적으로 움직이는 습관에서 벗어나서 골격이 운동을 지배하고 관절의 회전을 강조하여 골격이 주도적으로 힘을 이용하는 움직임이다.

4. 바티니에프 발달 모형을 바탕으로 한 양식 태극권 움직임 분석

1) 호흡(Breath)

호흡은 발달 모형에서 나타나는 첫 번째 유형으로서, 조직세포와 폐호흡을 의미하며, 이는 뒤에 이어지는 모든 유형들의 기초가 된다.²² 인간은 숨

을 들이마시고 내쉬면서 몸이 성장하거나 오그라드는 움직임을 만들며 이것은 몸의 모든 부분을 살아 있게 한다. 일상생활에서는 생명을 유지하기 위해 의식적으로 혹은 무의식적으로 호흡을 한다. 이는 생명과 밀접한 관계가 있다. 이러한 중요한 역할을 하는 호흡은 인간의 첫 번째 발달 유형으로서 뒤에 이어지는 모든 유형들의 기초가 된다.

태극권에서의 호흡은 단순히 그런 생명을 이어주는 역할로서의 의미를 넘어서 기공에서와 마찬가지로 조식의 호흡을 통해 몸에 생기와 활력을 불어넣고 인체의 각 기관에 기를 원활히 공급한다. 또한 태극권을 수련할 때 호흡과 동작에 반드시 마음을 보태어 삼조(三調)의 일치를 이루어야 한다. 삼조란 곧 조심(調心)²³, 조식(調息)²⁴, 조신(調身)²⁵을 말한다.²⁶

양식 태극권에서는 호흡을 통해 신체를 자연스럽게 움직이고 신체의 각 부위를 이완시킨다. 양식 태극권은 호흡을 통해서 움직임에도 영향을 준다. 태극권의 호흡은 정신적인 융합을 통하여 이루어지며, 자연호흡과 복식호흡으로 나뉜다. 태극권의 자연호흡은 강조한 동작을 변화해도 호흡이 달라지지 않고 같은 호흡이 유지된다. 태극권의 복식호흡은 복부를 이완함으로써 중심을 전환하고 힘을 전달하는 작용을 한다.

태극권과 바티니에프 기본원리 모두 호흡은 인간 삶에서 매우 중요한 과정이며, 움직임을 유동적이고 자연스럽게 하기 위해서도 매우 중요하다고 한다. 이러한 중요한 역할을 하는 호흡은 인간의 첫 번째 발달 유형으로서 뒤에 이어지는 모든 유형들의 기초가 된다. 그러나 두 기법의 훈련 목적을 보면 차이점이 있다. 바티니에프 기본원리가 제시한 호흡 지지는 내면과 외면을 연결하여 몸의 형태 변화뿐만 아니라 움직임 양식의 변화도 볼 수 있다. 그러나 양식 태극권에서는 호흡을 통해 신체를 자연스럽게 움직이고 신체의 각 부위를 이완시킨다.

²² 앞의 책, 32쪽.

²³ 조심: 마음을 조절함

²⁴ 조식: 호흡을 조절함

²⁵ 조신: 신체를 조절함

²⁶ 김중현, 「중국 태극권으로 바라본 태권도의 건강수행법에 관한 연구」, 용인대학교 박사학위논문, 2011.

2) 중심-말초부 연결/중앙 반사 (Core-Distal Connectivity/Navel Radiation)

인간에게 배꼽은 최고의 중심 통제로서, 이를 중심지지(Core Support)의 기본으로 하여 몸통, 관절과 관절을 통해 사지의 말초부까지 방사상의 대칭 패턴으로 연결되는 것이다.²⁷ 다시 말해서 발달 모형의 중앙 반사는 몸의 중심부에서 시작되어 말단으로 이동하는 중심 방사 움직임이다.

바티니에프 기본원리와 태극권 움직임의 발전과정을 살펴보면 모두 호흡을 통해서 에너지를 중심으로 모은다. 그 후에 복부를 통해 에너지를 사지로 전달할 수 있다. 이 움직임의 관절을 보면 발달 모형의 두 번째로 나타나는 중앙 반사와 일맥상통한다. 동작의 에너지가 배꼽 중앙으로부터 여섯 개의 사지, 즉 두 팔과, 두 다리, 그리고, 머리와 꼬리뼈로 방출했다가 다시 유입되는 과정을 반복함으로써 우리는 중심을 유지하면서 사지가 조화롭게 되었는지를 알 수 있게 되는 것이다.²⁸ 태극권의 기침단전(氣沉丹田)의 이론과 중앙 반사도 마찬가지다. 태극권의 움직임에 있어서 단전은 그 핵심이다. 그 예로 태극권의 기침단전(氣沉丹田) 혹은 의수단전(意守丹田) 등의 원칙이 있다. 태극권 수련의 중요한 내용 가운데 모든 기(氣)는 단전으로 거두어들이고 또 단전에서 사지말초(四肢末梢)로 보내야 한다는 말이 있다. 이는 태극권 수련 시 단전호흡을 통해 들숨과 날숨의 심호흡을 하면서 의념(意念)²⁹을 단전으로 내리고 사지말초로 보내는데 이러한 행위는 인체의 하복부와 족부(foot)에 순환적 측면에서 긍정적인 영향을 그대로 준다고 본다. 그래서 태극권의 기침단전은 의식적으로 복식호흡을 사용하고 힘을 중심으로 모으며 움직임을 할 때 힘을 사지말초로 보내야 한다. 양식 태극권의 경우는 이론적으로 같은 지만 움직임을 살펴볼 때 Floor Work동작이 없기 때문에 중앙 반사의 동작을 발견할 수 없다.

²⁷ 앞의 책, 34쪽.

²⁸ 앞의 책, 35쪽.

²⁹ 의념(意念)의 뜻 국선도 수련은 조식(調息)과 조신(調身) 그리고 조심(調心)으로 이루어져 있는데 調息이나 調身은 결국 調心을 위한 것이다.

3) 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임 (Head-Tail Connectivity/Spinal)

척추의 운동은 인체 움직임의 가장 기초가 되는 입속에서의 우물거림(mouthing)과 꼬리뼈까지의 움직임을 의미한다.³⁰ 아기는 이 단계에서 몸의 중심축을 이루는 척추를 통해 처음으로 개인 공간을 이루는 움직임을 형성한다. 그리고 척추의 마디마디를 독립적 혹은 유기적으로 사용하게 된다. 이러한 움직임은 같은 척추 운동을 하는 물고기의 움직임에서도 발견된다.

태극권 동작의 발전과정을 살펴보면 호흡을 통해 기(氣)를 중심으로 모은다. 그리고 태극권은 호흡을 중심으로 하는 것을 강조하는 움직임이기 때문에 척추의 중심축과 각 부분들의 연결도 강조한다. 태극권의 동작은 원형을 기본으로 하지만 신체의 중심선도 유지해야하기 때문에 척추의 선을 강조한다. 즉 태극권은 머리부터 몸통까지 중축선이 유지한다. 태극권은 신체의 균형을 특히 중요시한다. 그래서 태극권은 신체를 자각함과 동시에 지속적으로 움직이면서 균형을 유지해야 하기 때문에 많은 집중을 필요로 한다. 그래서 태극권은 원형동작을 통해 에너지를 복부에 집중하며, 신체의 균형을 잡기 위해 척추의 선을 강조한다.

양식 태극권 동작에서는 몸통의 움직임이라 할 수 있는 해저침(海底針) 동작에서 발견된다. 이 동작은 오른쪽다리를 견고하게 앉으며 왼발을 앞으로 한발 내딛으며 발끝을 바닥에 대고 좌허보(左虛步)를 이룬다. 동시에 허리를 왼쪽으로 느슨히 하여 돌리며 좌측 Femoral head(사타구니 뿌리부분)를 거두어들이고, 허리를 접어서 가라앉힌다. 허리를 접는 것에 따라 오른손은 바닥으로 내리 손가락 끝은 아래를 향하고, 손목은 왼쪽무릎과 나란히 한다. 왼손은 호형(弧形)으로 왼쪽대퇴 옆에 내리는데 손바닥은 계속 아래를 향한다.

이 동작은 몸통의 움직임으로 두 다리는 땅을 지탱하고 앞으로 굽힐 때는 꼬리뼈가 있는 엉덩이관절과 함께 머리가 무릎에 가까이 갈 때 까지

³⁰ 앞의 책, 35쪽.

굽힌다. 이때 척추를 길게 유지한다. 위로 다시 되돌아 올 때 척추는 하나씩 들어 올린다.

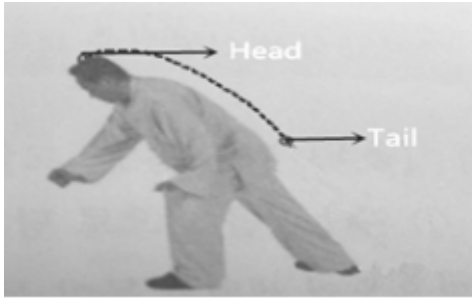
발달 모형에서 척추의 움직임의 기능과 표현각도를 살펴보면 척추의 움직임을 다양하게 발전시켜, 다양한 움직임 속에서 척추의 자연스러운 굴곡의 정도를 경험하고, 움직이는 순간마다 다양한 방향과 높낮이를 조정할 수 있도록 한다. 또한, 자유로운 흐름은 끊임없이 자유롭고 지속적인 움직임을 유도하여 동작의 유연성을 높여 몸의 앞, 뒤 움직임을 확장하므로 척추의 연결성을 인지하는데 유용하다.



| 그림 1 | 양식 태극권의 해저침(海底針)- 척추의 움직임(Spinal)

이 동작은 몸통의 움직임으로 두 다리는 땅을 지탱하고 앞으로 굽힐 때는 꼬리뼈가 있는 엉덩이관절과 함께 머리가 무릎에 가까이 갈 때 까지 굽힌다. 이때 척추를 길게 유지한다. 위로 다시 되돌아 올 때 척추는 하나씩 들어 올린다.

발달 모형에서 척추의 움직임의 기능과 표현각도를 살펴보면 척추의 움직임을 다양하게 발전시켜, 다양한 움직임 속에서 척추의 자연스러운 굴곡의 정도를 경험하고, 움직이는 순간마다 다양한 방향과 높낮이를 조정할 수 있도록 한다. 또한, 자유로운 흐름은 끊임없이 자유롭고 지속적인 움직임을 유도하여 동작의 유연성을 높여 몸의 앞, 뒤 움직임을 확장하므로 척추의 연결성을 인지하는데 유용하다.



| 그림 2 | 양식 태극권의 해저침(海底針)- 척추의 움직임(Spinal)

4) 상체-하체 연결/상응하는 움직임 (Upper-Lower Connectivity/Homologous)

인간의 발달 모형에서 본다면 상체와 하체의 상응하는 움직임 단계는 아기가 모든 상체를 같이 움직이고, 또 모든 하체를 같이 움직이는 동작을 행할 때 보여 진다.³¹ 아기는 이 단계에서 처음으로 사지를 사용하게 되는데, 두 다리만을 동시에 움직이거나 두 팔만을 움직이게 된다. 상체-하체 연결/상응하는 움직임은 아기가 배를 땅에 대고 기어갈 때 두 손을 먼저 움직이고 하체가 따라가는 움직임을 보이거나 두 발을 먼저 밀어 내며 기어가는 움직임에서 발견되는 발달 유형이다.

태극권 움직임의 발전과정에서 살펴보면 상체-하체 연결과 같은 원리를 찾을 수 있다. 바로 태극권에서 제시한 상하상수(上下相隨)이다. 상하상수라 함은 태극권 론에서 언급한 바와 같이 뿌리는 발에 있고 다리에서 시작하여 허리에서 통제하며 손가락에서 모습을 보여야 하는데 발에서 다리를 경유하여 허리에 이름은 완전일기(完整一氣, 모든 것이 하나의 기로 이루어짐)하여야 한다는 것이다. 즉, 손의 움직임, 허리의 움직임, 발의 움직임, 눈의 움직임은 동시에 이루어져야 한다.³² 또한 태극권의 모두 움직임에서 요추를 통해 상체와 하체는 조화롭게 연결될 수 있다.

³¹ 앞의 책, 38쪽.

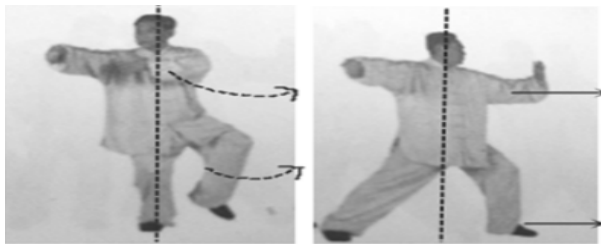
³² 이황우, 「태극권의 원리와 특성에 관한 연구」, 명지대학교 석사학위논문, 2007.

태극권에서는 호흡을 중심으로 강조하기 때문에 기(氣)의 에너지 흐름은 척추의 요추를 중심으로 통해 상지와 하지를 연결할 수 있다. 그리고 태극권에서 나타나는 신체의 에너지 흐름은 상대적인 성격을 지니고 있다. 이 에너지는 위로 올라가며 발산하는 양의 에너지와 아래로 내려가며 수렴하는 음의 에너지로 구분할 수 있다. 양식 태극권의 경우는 상하상수(上下相隨)의 원칙을 통해 기(氣)의 에너지 흐름을 상 하체 연결할 수 있지만 동작에서는 상응하는 움직임은 발견할 수 없다.

5) 신체의 반쪽 연결/동종 편측 연결 (Body-Half Connectivity/Homo-Lateral Connectivity)

신체의 반쪽 연결/동종 편측 연결은 신체의 반쪽 측면이 동시에 움직이고, 이어서 반대 측면이 연결되어 움직이는 것(Homo-Lateral)을 의미한다.³³ 이 패턴은 같은 팔과 같은 쪽의 발, 같은 발과 같은 쪽 팔의 움직임으로 신체의 반쪽 측면이 동시에 움직이고, 이어서 반대 측면이 연결되어 움직이는 것을 의미한다.

태극권의 동작에서는 동종 편측 연결의 동작이 많이 나타난다. 태극권은 신체의 중심을 강조한다. 그래서 몸의 중심부를 중심으로 오른쪽과 왼쪽을 분리하는 움직임이 나타날 수 있다. 예를 들면 하세(下勢), 금계독립(金鷄獨立), 단편(單鞭) 등 동작이 있다.

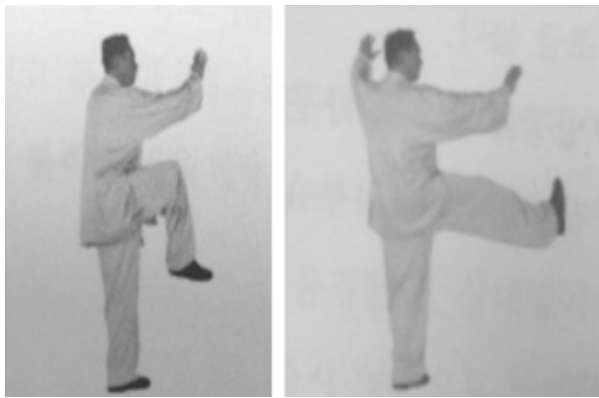


| 그림 3 | 양식 태극권 제4식 단편(單鞭) 동종 편측 연결 (Homo-Lateral Connectivity)

³³ 앞의 책, 42쪽.

단편(單鞭)의 한자를 살펴보면 ‘홀로 단(單)’ 과 ‘채찍 편(鞭)’으로 이루어져 있다. 풀어 보면 ‘채찍을 편 형상’이다. 실제로 단편의 자세를 살펴보면 양팔이 직선에 가깝게 길게 펴 있어서 채찍을 편 모습과 흡사하게 보인다. 이런 이유로 단편(單鞭)이라는 초식 명칭이 붙여진 듯하다. 이 동작을 수행할 때는 먼저 몸의 중심을 잡고, 움직임을 할 때 같은 쪽의 다리와 팔을 공간에서 내뻐는다. 이 동작을 통해 반측움직임이 중심이 되고 대측 움직임과 호흡이 부가된 대측 움직임의 기능성 증진을 위하여 신체 무게 이동과 중심부 지지의 주된 동작으로 Combination이 구성된다.

신체의 반측 연결의 기능과 표현각도에서 살펴보면 신체의 반측 연결은 안정성을 유지하기 위해 지지하고 있는 한쪽 면과 상반된 공간으로 내뻐는 동작을 하는 한쪽 면에 공간적 의지를 향상시킬 수 있는 공간적 긴장감을 적용하여, 신체의 반측 연결 움직임을 강화할 수 있는 동작으로 구성된다. 이와 같이 기능 과정에서는 반측움직임의 정중선을 찾는 다양한 동작의 경험으로 안정성과 운동성을 경험하도록 한다.³⁴



| 그림 4 | 양식 태극권 제58식 금계독립(金鷄獨立)-동중 편측 연결

³⁴ 박은주, 「무용수행능력과 무용표현능력 향상을 위한 Bartenieff Fundamentals 활성화 프로그램 구성과 적용효과」, 세종대학교 박사학위논문, 2013.

6) 교차 측면 연결/대측 연결

(Cross-Lateral Connectivity/Contra lateral Connectivity)

신체의 발달 모형 과정 중 마지막 단계로 신체 양쪽의 상, 하체를 교차하면서 연결하여 움직이는 가장 복잡한 유형이다. 이것은 반대 발을 통한 한쪽 손, 혹은 반대 손을 통한 한쪽 발의 움직임으로 이 패턴은 기는 것을 통해 실현된다.

태극권에서는 교차 측면 연결의 동작이 많이 나타난다. 예를 들면 야마분종(野馬分鬃), 백학량시(白鶴亮翅) 등 동작이 있다. 야마분종의 동작은 양팔과 양발을 좌우로 나누는 대각선과 나선형의 동작이다. 흡사 준마(駿馬)가 말갈기를 휘날리며 빠르게 달리는 형상과 같은 동작을 야마분종이라고 한다.

야마분종 동작을 수행할 때 신체의 교차측면 팔꿈치와 무릎 그리고 팔과 다리의 대각선과 나선형 움직임에서는 시상면(Sagittal), 수직면, 수평면의 요소가 결합해 운동 사슬을 따라 최대의 근육사용을 가능하게 한다. 또한 신체의 내전(Adduction)과 외전(Abduction) 및 중심의 이동을 통해 양팔과 양발을 좌우로 나누는 대각선의 동작을 나타낸다. 대측 움직임을 통해 움직임은 사선적인 동작을 발달시켜 사선의 연결성을 인지하고 신체의 중심점과 방향성을 응용하여 표현력을 향상할 수 있다.

대측 움직임을 통해 움직임은 사선적인 동작을 발달시켜 사선의 연결성을 인지하고 신체의 중심점과 방향성을 응용하여 표현력을 향상할 수 있다.



| 그림 5 | 양식 태극권 제62식 백학량시(白鶴亮翅)-대측 연결

5. 결론

본 연구는 태극권의 움직임에서 신체의 이완방법을 개발하기 위해 바티니에프 기본원리를 적용하여 태극권의 움직임의 원리를 분석하였다. 이 연구과정을 통해 두 기법은 여러 면에서 일맥상통한다는 것을 알 수 있었다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 철학적인 관점에서 살펴보면 두 기법의 신체움직임의 궁극적인 목표는 모두 정신과 신체의 통합이다. 즉 동양의 심신일원론(心身一元論)과 서양의 신체자각(Body Awareness)은 모두 일맥상통한다. 태극권은 심신일원론을 통해 심신을 융합시킬 수 있도록 적절히 이완된 상태를 원칙으로 한다. 바티니에프의 움직임 철학은 소매틱스(Somatics) 방법론을 통해 신체의 과학적 접근과 정신의 자발적인 심상을 동원하여 신체자각(Body Awareness)을 발달시키는 것이다

둘째, 바티니에프가 제시한 호흡지지(Breath Support)의 각도에서 살펴보면 두 기법은 모두 호흡을 통해 신체를 자연스럽게 움직이게 하고 각 부위를 이완시킨다. 태극권에서 기(氣)는 생명의 바탕이며 신(身)의 힘이다. 즉 태극권의 호흡은 몸과 마음(Body- Mind)을 소통, 조화, 융화시킨다. 다시 말해서 태극권의 호흡은 정신적인 융합을 통하여 이루어지며 움직임에 영향을 준다. 바티니에프의 호흡지지도 마찬가지다. 바티니에프의 호흡은 모든 관점에서 움직임에 영향을 주고 호흡은 몸의 내부와 외부의 형태를 모두 변화시켰다.

셋째, 바티니에프가 기본원리에서 제시한 회전적 요인의 방법론을 살펴보면 모두 회전을 사용한 움직임을 통해 신체 이완이라는 목적을 이루게 된다. 바티니에프의 회전적 요인은 축을 중심으로 3차원적으로 움직이는 관절운동이라는 특성을 인지함으로써 동작을 더욱 쉽게 하고 자유롭게 할 수 있다. 태극권도 마찬가지다. 태극권은 원형과 나선형의 움직임을 통해서 공간을 최대한 접근하고 매끄럽게 흐름을 전환해서 이완이라는 목적을 이루게 되었다.

넷째, 바티니에프 제시한 중심부 지지(Core Support)의 각도에서 살펴보

면 두 기법은 모두 중심을 강조한다. 중심 지지를 의식하면서 움직이면 몸의 표면적인 근육보다는 좀 더 깊은 근육을 사용할 수 있으며 이를 통해 강하고 유연한 움직임을 가능하게 하였다. 태극권의 기침단전은 의식적으로 복식호흡을 사용하고 힘을 중심으로 모은다. 이러한 운동을 할 때 중심은 더 안정되고 호흡 역시 순조로워졌다.

다섯 번째, 바티니에프 발달 모형에서 제시한 호흡, 중심-말초부 연결, 머리-꼬리뼈 연결, 상체-하체 연결, 신체의 반쪽 연결, 교차 측면 연결의 모든 관점은 태극권 움직임의 발전과정 중에서 나타난다. 태극권의 움직임의 발전과정은 생명체의 발전 및 진화 과정과 일맥상통을 뿐만 아니라 바티니에프 발달 모형의 모두 관점에서 찾을 수 있었다. 즉 태극권은 호흡을 통해 에너지를 중심으로 모이고 요추를 통해 상체와 하체를 연결하고 움직임이 발전할 때 동중 편측 연결뿐만 아니라 교차 측면 연결을 할 수 있다.

바티니에프 기본원리와 태극권은 심신융합을 통해 신체정렬을 추구하는 유사점을 지니고 있다. 그리고 신체정렬을 통해 몸의 균형을 유지하게 해주고, 그것이 인식되었을 때 비로소 정신과 신체의 표현활동이 하나로 통합되는 전체성을 획득할 수 있다는 것이다. 태극권과 바티니에프 기본원리에서 의미하는 전체성이란 신체 자각을 통한 인간행동의 재정립과 건강한 표현활동을 확립시키는 것을 의미한다.

태극권과 바티니에프 기본원리는 과학적 원리를 바탕으로 하고 있고 인체의 중심과 균형을 강조하고 있으므로 이 기법들을 토대로 중심축과 관절, 및 균형을 이용한 움직임들을 다양하게 개발해 낼 수 있다. 그리고 신체 자각과 관련된 기법들을 연구하여 비교를 통해 신체자각에 대한 인지도를 높일 수 있으며, 무용교육 뿐만 아니라 무용 동작 수행과 신체의 이완에 도움이 되리라고 확신한다. 또한 신체 자각을 바탕으로 하는 테크닉이나 즉흥 수업을 개발한다면 움직임에 대한 새로운 접근 방법론이 나타날 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

단행본

- 김경희, 『바티니에프 기본원리』, 서울: 눈빛, 2006.
- 박재홍, 『태극권』, 삼호미디어, 1997.
- 신상미, 김재리, 『몸과 움직임 읽기』, 서울: 이화여자대학교출판부, 2008.

논문

- 김중현, 「중국 태극권으로 바라본 태권도의 건강수행법에 관한 연구」, 용인대학교 박사학위논문, 2011.
- 김부찬, 「맹자와 장자의 신체관 비교」, 『儒學研究』 제28집, 2013.
- 박은주, 「무용수행능력과 무용표현능력 향상을 위한 Bartenieff Fundamentals 활성화 프로그램 구성과 적용효과」, 세종대학교 박사학위논문, 2013
- 송림아, 「태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색」, 한국체육대학교 석사학위논문, 2008.
- 안진수, 「太極拳 修練이 現代人의 心身健康에 미치는 影響」, 원광대학교 석사학위 논문, 2003.
- 이황우, 「태극권의 원리와 특성에 관한 연구」, 명지대학교 석사학위논문, 2007.
- 이경희, 「바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체지각에 미치는 효과」, 한양대학교 박사학위논문, 2007.
- 조은숙, 「신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성」, 『무용예술학연구』 제24집, 2008.
- 한창희, 「태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색」, 공주대학교 석사학위논문, 2012.

Abstract

A study on Yang Shi Tai Chi Chuan in Bartenieff Fundamentals Perspectives

Wang, Zhiquan

Yan'an University

Assistant Professor

This research is based on using Bartenieff Fundamentals to analyze the fundamentals of Tai Chi Chuan's movements in order to develop the methods of relaxation from Tai Chi Chuan's principle movement movements. It also shows that the two techniques have commonalities in many ways.

First of all, taking a philosophical approach on the body movements of Tai Chi Chuan and Bartenieff, for both methods the ultimate goal is the integration of mind and body. In other words, there is a thread of connection between the East's body and mind monism and the west's Body Awareness.

Secondly, looking at it from a Breath Support standpoint as used in the Bartenieff method, the two methods both use the breathing to naturally move the body and relax the body. In Tai Chi Chuan the Breath is the basis of life and the strength of the Body. So the breathing of Tai Chi chuan is what makes body and mind communicate, harmonize and integrate. In other words, Breathing in Tai Chi is realized through mental fusion and affects the movements. This is the same as the Breath Support of Bartenieff. It is said that in every aspect the Breath Support of Bartenieff influences the movement and changes both the inner and outer form of the body.

Thirdly, looking at the Core Support used in the Bartenieff method, both methods emphasize core. At the same time of moving and being conscious of one's core, the usage of muscles can be deeper rather than

superficial and this enables strong and flexible movement. In Tai Chi Chuan abdominal muscles used when one coughs are consciously engaged through abdominal breathing and so strength is collected in the core. When one exercises like that the core becomes more stable and breathing becomes more smooth.

Fourthly, analyzing the Rotary Factor used in the Bartenieff Fundamentals, they both use rotary movement to reach the goal of physical relaxation. The rotation factor of Bartenieff allows movement to be easier and more free because of the characteristic of joint exercise where the center axis moved in three dimensions, this is the same in Tai Chi chuan. According to Tai Chi chuan's circle and Spiral Movements, it can achieve the relaxation through switching into a seamless flow and access space as much as possible.

Finally, when looking at Developmental Patterning through Bonnie Bainbridge Cohen's Body-Mind Centering Work theory, presented from Bartenieff developmental model are similar with the developmental process of Tai Chi chuan Breath, Core-Distal Connectivity/Navel Radiation, Head-Tail Connectivity/Spinal Movement, Upper-Lower Connectivity/Homologous, Body-Half Connectivity/Homo-Lateral Connectivity, Cross-Lateral Connectivity/Contra-Lateral Connectivity. They are all similar.

In other words, in Tai Chi Chuan energy is gathered in the core through breathing, upper and lower body are connected through the spine, not only homo-laterally but also cross-laterally.

Through this study the expression of the dance movements can be more natural. Additionally based on the Body Awareness balance usage of the central axis, joints and body can develop the relax technique.

Keywords

Tai Chi Chuan, *Bartenieff Fundamentals*, *Body Awareness*, *9 Principles*, *Developmental Patterning*
