실험공유 CC공작실 창작공방 01

모이라님의 시선의 일렁임 Stream of Vipasyana 워크숍 매뉴얼

대상

재미있게 놀고 싶은 사람이나 새로운 감각을 깨우고 싶은 사람이나 색다른 소통을 느끼고 싶은 사람. 그림을 못 그린다고 생각하는 사람이나 그림 좀 그려 본 사람이나 그림을 그려볼 사람.

목적과 방법론

현 세태의 그림그리기에는 아직 근대적인 '가치의 제도화'와 '근본적 독점'이 깃들어 있습니다. 그림그리기의 목적이 수단화 되고 그림그리기의 주체가 독점된 상황을 전환해서, '그릴 수 있는 용기'를 회복합니다.

'정견 Vipasyana'의 방법론을 그림그리기에 도입합니다. 정견이란 마음을 한 대상에 집중하여 평화를 얻기보다는 여러 현상들을 지켜봄으로써 통찰력을 얻는 명상법입니다. 사건이나 사물의 모습은 시시각각 달라집니다. 일반적인 그림그리기란 그러한 대상을 하나의 시점으로 정박하는 행위입니다. 그러나 시선의 일렁임은 무수히 변화하는 형상들의 흐름을 이어가는데 초점을 맞춥니다. 관찰하는 방법과 표현하는 방법을 바꿔서 실체의 무상을 확인합니다. 떠올리는 심상에 의해 감각이 언제든지 다른 것으로 채워질 수 있는 빈 곳임을 깨닫습니다.

'절제 Conviviality'의 방법론을 그림그리기에 도입합니다. 무조건적인 자유방임보다는 행위에 일정한 제약과 규칙을 정하는 것이 더 큰 평등과 해방을 가져다 줄 수 있습니다. 눈과 손에 익은 그리기 방법을 떠나 새로움과 즐거움을 얻고 부담감과 실망감을 떨쳐냅니다. 자율적인 협의를 거쳐서 그림의 원칙을 정하고 교감과 공락의 방법을 모색합니다. 정해진 규약들이 어떤 저항을 일으키고 새로운 운동을 불러내는지 파악하고 이야기를 나눕니다.

워크숍 진행과정 2시간 45분

10분 : 기분 점수를 나누며 어색한 분위기 풀기
- 지금의 기분을 1~10점 사이의 점수로 매겨서 포스트잇에 적기. 기분 점수가 왜 그렇게 나왔는지 서로 이야기하기.

30분 : 1닉네임 3키워드로 자기소개 하기
- 자신의 별명과 자신을 설명할 수 있는 단어 3가지를 포스트잇에 적어 가슴에 붙이기. 닉네임과 키워드에 대한 간략한 설명을 하면서 서로의 성향 파악하기.

10분 : 숨 쉬며 마음 풀기
- 허리를 곧게 펴고 앉아서 호흡을 깊고 고요하게 가다듬기. 숨을 들이마시면서 사랑-행복-믿음과 같은 기분 좋은 힘들이 밝고 따뜻한 빛이 되어 내 온몸을 구석구석 채운다고 상상하기. 숨을 내뱉으면서 몸 안의 증오-분노-불안 같은 기분 나쁜 힘들이 어둡고 차가운 연기가 되어 내 온몸 구석구석에서 빠져나간다고 상상하기. 숨의 박자는 진행에 억지로 맞출 필요 없이 자연스럽게 연출하기. 떠오르는 잡념을 없애려고 애쓰지 말고 그저 지나가도록 내버려두기. 과거나 미래로 종횡무진하고 다른 일에 사로잡혀 붕 떠다니는 마음을 지금 여기의 살아있는 몸에 정착하기.

10분 : 걷고 절하며 몸 풀기
- 일어나서 일렬로 선 다음 두 손을 모으고 천천히 둥글게 걸으며 허리 숙여 절하기. 두 번 걸음을 내딛으며 숨을 들이마시고 한번 허리 숙여 절하면서 숨을 내뱉기. 한걸음 한걸음을 내딛으며 땅과 발바닥이 만나는 지점을 느끼기. 대지에 가득한 웅혼하고 자애로운 기운이 발을 통해 몸으로 솟구쳐 오른다고 상상하기. 장엄한 흐름이 몸을 지나서 머리 위로 잔잔하게 고인다고 상상하기. 허리를 숙여 절하며 머리 위에 고인 힘을 다시 세계로 되돌려준다고 상상하기. 물 위를 걷는 것이 아니라 땅 위를 걷는 것도 기적과 같은 일이라고 감사하기.

15분 : 얼굴만 보며 그리기, 돋보기 떠올리기
- 화지와 펜을 준비하기. 짝을 지어 마주보고 앉기. 서로의 얼굴을 세밀하게 관찰하며 그리기. 다른 곳을 보지 말고 오직 상대방 생김새에 온 정신을 집중하기. 한곳 한곳의 형상을 확대경으로 살펴보듯 상상하기. 손은 눈이 움직이는 궤적을 그대로 따르기. 펜을 화지에서 떼지 않고 한 선으로 그리기. 어떻게 잘 그릴까가 아니라 어떻게 잘 볼까에 의식을 두기.

15분 : 손 맞잡고 그리기, 거짓말탐지기 떠올리기
- 새로 짝을 지어 마주 보기. 얼굴만 보며 그림그리기를 기본으로 한가지 규약을 더하기. 서로 손을 마주잡아 펜을 함께 쥐고 그리기. 서로의 얼굴이 하나로 겹친 그림을 만들기. 상대방이 그리는 곳이 어디인지 손으로 가늠하면서 시선과 의지를 교류하기. 손이 상대방 감정의 진폭을 민감하게 느끼는 거짓말탐지기인 듯이 상상하기. 서로의 의지에 감응하며 가해지는 힘의 정도를 조율하기.

15분 : 눈 감고 그리기. 점토 떠올리기
- 새로 짝을 지어 마주 보기. 시간을 정해 서로의 얼굴 기억하기. 뇌리에 아로새긴 서로의 생김새를 떠올리며 눈을 감고 그리기. 처음부터 실제 얼굴을 생각하지 말고 먼저 커다란 찰흙 덩어리부터 떠올리기. 그 점토가 상대방의 얼굴로 빚어진다고 상상하기. 점토가 입체적으로 돌아간다고 연상하면서 그 움직임을 추적하기. 차츰 상대방의 생김새로 형성되는 과정을 그리며 그리기.

30분 : 스스로 규약 정해서 그림그리기
- 새로 짝을 지어 마주 보기. 더 새롭게 그리는 방식은 없을까 생각하기. 더 깊은 교감을 나누고 더 많은 공락을 누리려면 어떤 절제와 접촉이 필요할까 상상하기. 서로 협의해서 자율적 규약을 마련하고 그에 따라 그림그리기.

15분 : 그림 펼쳐놓고 돌아가며 이야기나누기
- 자신이 그린 그림의 왼쪽에 그린 사람 이름을 적고, 오른쪽 위에 그려진 사람의 이름을 적기. 이제까지 그린 그림들을 한 자리에 펼쳐놓고 모두 둘러앉기. 한 사람씩 돌아가며 자신이 그린 그림을 소개하고 감상을 이야기하기. 서로가 새로 꾸민 규약의 내용을 설명하며 새로운 소통의 방식을 모색하기.

15분 : 그림 꾸미고 함께 사진 찍기
- 그림에 색깔을 입히거나 가공해서 새로운 형태와 의미 부여하기. 마음에 드는 그림과 자신의 얼굴이 함께 나오도록 개별적으로 사진 찍기. 그림을 얼굴에 씌우고 다함께 모여 사진 찍기.

+ 결과물 제작 : 1시간
- 그림이나 사진을 엮어서 책으로 만들기. 표지 꾸미기.

CC공작실에 의해 창작된 모이라님의 시선의 일렁임 워크숍 매뉴얼 은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시 2.0 대한민국 라이선스에 따라 이용할 수 있습니다.
CC공작실 "배워서 남주는 사람들"
강사 배현진(모이라)님께서 지식과 정보는 공유될 때에 훨씬 가치가 있다는 CC공작실 취지에 동참하셔서 흔쾌히 강연 기부를 해 주셨습니다. 감사드립니다.