**I. 토요일 (3 시간)**

**1. 워크숍 배경에 대한 간단한 설명 (15~20분)**

1) 말로 설명

 - 지역사회 참여 건강 연구 방법론 세미나: 파울로 프레이리, 아우구스토 보알

 - International Center for Theater of the Oppressed

 - 데이비드 다이아몬드의 Theater for Living (한쪽만 oppressed? 모두의 내면적인 oppressed?)

 - 아우구스토 보알의 연극론: 행동하고 있는 자신을 관찰하는 순간 연극이 탄생, 스스로를 상황 안과 밖에 동시에 위치, 공간과 시간을 분리시킬 수 있어, 지금의 나와 미래의 나, 현재와 미래 사이의 거리를 상징화하고 싶어함, 회화, 음악, 말의 상징적 언어를 창조. 연극은 모든 인간 속에 존재하는 적성이며 인간성의 진실한 본질. Theater of the oppressed에는 교육적, 사회적, 치료적, 정치적 영역이 있음. Invisible theater, Forum theater, Rainbow of desire and Legislative theater. 갈등에서 멈추고, 대안들을 리허설 해 보도록 도움. 그리고 연극 속에서 실천한 행동들을 실제 삶으로 이식할 수 있게.

 - 조커: 우리는 전문 조커는 아님. 건희, 송, 조이가 같이 할 것임.

2) 몸으로: 생각이 몸을 어떻게 변화시키는 지

 - 오른손 들고 시계방향으로 회전

 - 눈 감고 마음 속으로 생각 (①첫 회전 경험, ②최대한 더, ③360도 이상으로 회전)

 - 눈 뜨고 다시 한번 오른손을 들고 시계방향으로 더 돌려보기

 - 생각만으로도 몸의 한계를 변화시킬 수 있음

3) 연극 혹은 삶의 기본: 밀기와 반응하기 (pushing)

 - 둘이 짝을 만들고, 서로의 가운데 가상의 선이 있다고 생각하고, 서로 그 선을 넘어가지 않게, 어깨를 잡고 서로 밀기 (단, 넘어지지 않게), 준비가 점점 된다면, 최대한 세게 밀기

 - 같은 요령으로 등을 맞대고, 서로 밀기

 - 몸의 다른 부분을(엉덩이, 어깨, 무릎 등) 맞대고, 서로 밀기

 - (등을 맞댄 자세로 음악 없이 춤을 출 수도 있음, 상대가 하고 싶어 하는 것이 무엇이고, 어디로 가고 싶어하는 지를 직관적으로 감지하고 노력해야 함. 등을 붙인 자세를 잘 유지하면서)

 - 말 없이, 믿는 것이 중요함, 집중하는 것이 중요함

 - (연습 마친 뒤, 느낌과 상징에 대한 토론: 밀고 반응하기가 연극(혹은, 삶)의 기본)

**2. 공간 편해지기 (20~30분, 총 40~50분)**

1) 걷기

 - 자기가 가장 편한 공간에 가서 서 있기 - 공간을 자유롭게 마음대로 걷기

 - 평소 걸음새와 리듬을 생각해 보면서, 고치고 싶으면 걸음새난 리듬을 좀 고치면서 걷기

 - 빈 공간이 보이면, 그곳을 메꾸기

 - 좀더 빠르게 (중간 중간에 ‘그만’하고 멈추면 공간이 있는지 없는지 확인)

 - 다음엔, 둘이 팔짱을 끼고 걷기 - 그 다음엔, 셋이 팔짱을 끼고 걷기

 - (서로 positioning과repositioning을 돕는 것)

1-2) 천천히 걷기 (생략 가능)

 - 공간의 끝에서 그 다음 끝으로 최대한 천천히 걷기

 - 보폭은 최대한, 발은 무릎 높이 위로, 동시에 두 발이 땅에 닿으면 안 됨, 발이 땅에 닿을 때는 소리가 나게

2) 눈 감고 시리즈 (174쪽)

 - 방의 한 지점에 시선을 고정, 그곳을 향해 천천히 나아가기 (손은 어깨에, 다른 사람을 고려하면서 매우 천천히 걷기)

 - 다시 한번 더 시도 (좀더 길게 목표를 잡거나, 짧게 잡아서)

 - 짝을 정하고, 살짝 껴안는다 (껴안는 행동에 대한 불편함 있는지 미리 확인!). 눈을 감고 천천히 뒤로 5발자국. 눈을 감은 채로 다시 천천히 앞으로 5발자국, 서로 만났는지?

 - 짝을 정하고, 악수한 뒤, 눈을 감고 천천히 뒤로 5발자국. 눈을 감은 채로 다시 천천히 앞으로 5발자국, 서로 만났는지?

 - 한 사람은 무릎 의자를 만들어 주고, 다른 사람은 무릎에 앉은 뒤, 눈을 감고 앞으로 7발자국, 그 다음 다시 눈을 감고 뒤로 7발자국 온 뒤에 앉기 (엉뚱한 곳에 앉으려고 하면, 잡아 주기)

 - 혹은, 짝 만들고, 각 팀의 소리를 정해, 한 사람은 소리로 인도하고, 다른 사람은 눈 감고 소리 따라 움직이기, 소리가 없으면 멈추고

3) 흡혈귀 (180, 생략가능)

 - 눈을 감고 공간을 천천히 돌아다닌다

 - 조커가 목을 살짝 누르면, 흡혈귀 소리를 내며 변신하고 양 손을 앞으로 뻗는다.

 - 흡혈귀의 손에 닿은 사람은 괴이한 소리를 내며 흡혈귀로 변신

 - 다만, 흡혈귀가 흡혈귀의 손에 또 다으면, 황홀한 소리를 내며 사람으로 변신

**(5~10분 휴식, 총 1시간)**

**3. 몸, 소리, 리듬 (50~60분)**

1) 거울 손 (10~15분) , **말 없이!**

 - 두 명이 짝을 만들고, 한 명이 손바닥으로 leading. 다른 한 명은 얼굴과 손바닥 사이를 일정 거리를 유지하며 따라 움직이기

 - (우스꽝스럽고, 그로테스크하고, 불편한 자세를 취할 수 있도록 도와줘야, 평소 안 쓰던 근육을 사용하게 됨. 다만, 너무 무리하지는 말고, 상대방을 도와 준다는 생각으로)

 - 변형: leader는 공간에 있는 다른 사람의 몸 한 부분을 쳐다보면서, 짝꿍 leading을 계속

2) 평평한 거울 (195쪽) (10~20분), **말 없이!**

 - 한 사람은 주체, 한 사람은 이미지: 두 줄로 서서(가운데 거울이 있다고 가정)

 - (경쟁이 아닌 정확성과 동시성, 천천히 느리게, 이미지가 다음 동작을 기대할 수 있도록, 몸이나 표정까지 아주 세세하게)

 - 2 단계: 주체, 이미지 역할을 바꿔서

 - 3 단계: 둘 모두가 주체와 이미지를 동시에: 자유와 공감이 필수, 동일성과 충실성, 의사소통은 눈을 통해서 진행, 주의를 집중

 - 양 옆 팀과 손에 손을 맞잡고: 시각적인 측면에서 신체적 측면이 보태짐, 상대방의 동작을 따라해야 하는 의무와 자기 동작을 마음대로 할 자유를 동시에 누린다

 - 잡았던 손을 놓고, 모두가 자유롭게 이동하면서 이미지를 서로 만들기, 다만 원래 한 가운데 거울은 여전히 존재, 모두가 주체이자 이미지

 - 깨진 거울 (오직 짝꿍 사이에만 거울이 존재하고, 거울이 움직이기도 함, 생략 가능)

 - 짝 바꾸기 (조커가 세 번 손뼉치면 짝을 바꾼다. 눈으로만 대화, 서로 유혹하기): 자기 동작의 리듬이나 본래 짝의 리듬을 흐트러뜨리지 말고, 상대의 몸짓을 관찰하면서 풍부한 대화를 주고 받기

 - 찌그러진 거울: 정확한 모방에서, 주석과 반응을 덧붙이기. 확대, 축소, 일그러뜨리고, 상대화. 동시성은 불가능하지만, 기다리는 시간을 최소화하면서, 여전히 모방도 하면서

 - 나르시스의 거울: 자기가 표현할 수 있는 기쁨과 즐거움, 쾌감과 자부심을 표현, 행복한 몸짓을 하며 그것을 거울을 통해 봄.

(모방과 변형은 우리의 삶의 주요 방식임)

**(약간의 휴식, 총 1시간 40분)**

3) 리듬 (20~30분), **드디어 소리를 낼 수 있음, 단 언어가 아닌 소리**

 - 최선을 다해 보고 듣는 모든 것을 정확하게 모방 (같은 동작, 같은 목소리, 같은 리듬)

 - 동그랗게 원을 만들고 ‘아’에는 얼마나 많은 ‘아’가 있는가? (163쪽, 원에 있는 사람들은 세 번 반복)

 - 동그랗게 서서, 한 사람이 나와 평범하지 않은 소리로 마음껏 리듬을 만들고, 그에 맞춰 움직인다

 - 다른 사람들은 이를 따라한다 (세 번씩)

 - 가운데 사람이 원에 있는 다른 사람을 지목하면, 그 사람이 원 안으로 들어와 리듬과 소리를 바꾼다. 계속

3-1) 개인의 리듬을 만들고 돌아 다니기 (혹은 ‘리듬 트리오’ 162 페이지)

 - ‘통일하라’고 말하면, 그것을 하나로 합쳐 보기

3-2) ‘리듬이 있는 대화’ (160페이지, 생략 가능)

 - 두 팀으로 나누어, 리더를 정하고,

 - 리더가 다른 팀에게 마치 말을 하듯이 어떤 리듬을 네 번 반복 -> 그 다음에 팀 전원이 똑 같은 리듬을 세 번 반복

 - 다른 팀 리더가 그에 답하듯이 네 번 반복 -> 그 팀 전원이 똑 같이 세 번 반복

3-3) 리듬의 기계 (연기훈련 152쪽)

 - 한 명씩 나와 몸과 소리를 이용하여 기계의 각 부분을 표현

 - 리듬에 속도를 붙여보세요

 - 폭발 직전에 속도를 낮추세요. 아주 천천히 멈추게

 (다른 기계를 잘 들어야)

 - ‘사랑’의 기계, ‘오늘의 대한민국’의 기계?

**(10분 휴식, 총 2시간)**

**4. 이미지 연습 (50분)**

1) 이미지 릴레이(208쪽) (5~10분)

 - 두 사람이 대표로 앞으로 나와 악수하는 것으로 시작

 - 어떤 모습인지 그 이미지에서 연상되는 관계를 모두 말해보세요

 - 모두 짝을 지어, 악수하는 이미지에서 시작, 한 명씩 번갈아 가며 이미지를 변형: 오래 고민하지 말고 가능한 빨리 반쪽의 이미지를 채워넣어야 함. 머리가 아니라 몸으로 생각해야 함. 꼭 의미나 상징성이 있을 필요없이, 이미지를 계속 주고받으면서 생각이 이어지게.

2) 동그랗게 서서 이미지 연속으로 만들어 보기(15~20분)

 - 악수로 시작, 원 밖에 있는 사람들이 한 명씩 교대로 이미지 바꾸어 보기

 - 그 다음에는 3명, 4명…이 이미지 덧붙이기

 - 손을 대면, ‘나는 …를 하고 싶다(캐릭터로서)’

3) 그룹 이미지 만들기(15분)

 - 5-6명이 한 그룹 (2개 그룹)

 - 최근에 있었던, 복잡스럽고 억업적인 상황을 생각. 말로는 하지 말고, 보여주거나 직접 조각하는 방식으로 조각 군상 만들기 (2~5인 등장하는 것으로)

 - 모든 팀원이 다 한번 씩 만들기

 - 상황에 대한 설명은 없지만 (지능 조각, intelligence clay) 각 배역이 적극적으로 자신에 대해 생각 (이미지 메이커는 각 이미지에게 선물을 준 것, 원 상황에 대한 설명은 필요없음)

 - 다 같이 모여서, 모든 이미지를 보여주면, 관객이 투표로 1개의 이미지를 선택 (그 뒤 연습은 내일로)

**5. 마무리**

1) 동그랗게 손잡고,

 - 최대한 원을 작게 만들고, - 최대한 원을 넓게 만들고, - 원을 꼬아보고, 풀어보고 (생략 가능)

**일요일(3시간)**

0) 어제 wrap-up, 모두 한 마디 (15분)

0) 누워서 완전히 이완하기 (5분)

**1. 신뢰 게임 등 (40분)**

1) 악마와 천사 (5분)

 - 악마를 정해서 최대한 떨어지게 걷기

 - 다음엔 천사를 정해서 천사가 늘 악마와 내 사이에서 나를 보호하게 걷기

 - 빨리 걷다가 정지, 누가 살아 남았는지 손 들기

 - 걸어다니면서, 자기의 ‘천사’의 어깨에 손 올리기, 다음엔 ‘악마’의 어깨에 손 올리기

1-1) 어깨에 손잡기

 - 어제 나를 즐겁게 해 준 사람, 산, 들, 바람, 불, 물, 흙, 마음 속에 큰 비밀이 있는 것 같은 사람, 등

2) 통나무 게임 (10여 분)

 - 2인 1조, 5~6명 1조

3) 눈감고 시리즈 (15~20분), 안경 벗고

 - 자석: 같은 극, 다른 극

 - 눈 감고 두 사람 씩 짝이 되어, 얼굴 만지고, 누구인지 상상하기, 그 다음에 눈 뜨고 확인.

 - 손 만지고 손 찾기는 설명만

3-1) 장님 안내 (10~15분)

 - 2명으로 짝을 만들고, 각 팀의 고유 소리를 정하고,

 - 한 사람은 장님이 되고, 다른 사람은 리딩이 되어, 소리로 짝을 인도

 - 잠시 정지, 3발자국 더 떨어지세요. (몇 번 더)

 - 잠시 정지, 최대한 멀리 떨어지고, 멈춰서 올 때까지 기다리기

 - (듣기는 어렵다, 대화는 더 어렵다)

**(10분 휴식)**

**2. 이미지 연극 연습 (50분)**

 - 어제 선택한 각 팀의 이미지로 연습 (2조 2개 팀, 각 팀당 20~30분)

 - 같은/비슷한 상황에 처한적이 있는 사람들은 각 이미지 뒤에 붙어 있기

 - ‘나는 …를 원한다, I want’

 - 관객 중 한명이, ideal image 제안. (magic이 아니라 현실적인), 그 다음 다섯 손벽 동안 ideal image로 움직이려고 노력, 그러나 그 캐릭터로서 움직여야. 결과는 달라질 수 있음

 - ‘나는 … 되면 좋겠다, I wish’

 - touch 하면, 소리로 감정 표현

 - 극대화하는 image로 바꾸어 보기

 - 비밀 생각 말로 표현

 - 2이미지끼리 대화 (즉흥극), 캐릭터로서

 - 비밀 생각을 고려해서 goal을 정하고 1 step 이동하며 조각 변동, 5 번 이동한 뒤에, ‘비밀 생각’ 다시 말하기

 …

**3. 놀이 (15분 정도)**

 - 톰과 제리

 - 장님 여행, 혹은 손 찾기, 등등 (부 조커들이 하고 싶은 것으로)

**4. 전체 평가 (각각 말하기, 20분) + 이미지 연극 훈련 다음에 할 수 있는 다양한 옵션들에 대한 설명**