編舞的話

身體是什麼?「人類……是世界上最偉大的產物。」舞者這樣回答著。

過去幾個月，全球高科技領域最火紅的議題非聊天機器人ChatGPT莫屬，無論懂不懂技術，或多或少都在談論著這股熱潮，人工智能越發無所不在參與我們的生活。疫情加速了AI機器人的量產可能……人類在發明一個跟自己很像的人，但僅把意識裝進軀殼中，便可稱爲「人」?

前幾年躺在手術台的次數很高，當陷入麻醉就不會有意識的存在，我不禁在想，當沒有意識時，身體只不過是一具還在運作的軀殼，那這個身體，可以算是身體嗎?或者這個躺在病床上的人，還是個人嗎?沒有靈魂時，軀體會覺得孤單嗎?
麻醉醒來後，身體壞掉的部分就被修復了，如果身體是由各種零件組合而成，壞了這個就修這個，但是對抗復原過程中產生的無形情緒，也是屬於零件的一部分嗎?

如果沒有軀體可以裝載，靈魂該去哪裡?

對於身體的各種疑問，驅使我回到構成身體組成的研究開始。5感、5指、7種脈輪、7大行星、彩虹的7種顏色；脊椎包含著腰椎、頸椎、胸椎等，其中7節頸椎乘載著人體最精密的部位，也就是「頭」與「腦」，以及12節胸椎支撐著我們的軀幹，12是5和7的總和，12星座、12月份、12小時……身體構造的邏輯向我們傳達生活中的各種連結。
「一開始身體的存在即爲明亮的光點、黑暗中的指引。」

謝謝舞蹈空間舞團全體人員在這個製作的投入與付出，carry me，開啟身體篇章的序曲；也要特別感謝在排練場最常與我一同處在觀看視角的助理藝術總監凱怡，我們永保赤子之心。

這是一場沒有終點的旅程，是個人的，也是每個人的……

編舞 // 鄭伊雯

苗栗人，女性，最近有感老化現象襲捲而來。小時候喜歡跳舞，大學畢業被舞蹈空間舞團拾獲，參與舞團20餘檔製作演出並擔任要角，爲舞團編創《十號線》、《世界末日這天，你會愛誰?》、《美麗新世界——窗》、《紅與白》，題材橫跨舞蹈、科技、文學等不拘，動作上天下地更見突破，被稱「大膽女王」。作品曾於法國、西班牙、馬來西亞、泰國等地發表，舞蹈變成一生的志業。2018年創立「人尹合作社」，從創作寶寶劇場開始，透過劇場表演將藝術滲透進每個幼小心靈，以自由爲創作理念，關注不同年齡層的需要，更以身爲一位母親爲榮。

編舞家小筆記

→ 蝶骨，頭顱的正中間，長得很像蝴蝶，是構成眼眶的其中一塊骨頭，他的位置是和我們的眼睛有很大的關係。
→ 如果你的眼睛是相機，等同於5.76億像素的水準，科技有沒有勝過身體的一天?
→ 蝶骨有很多個孔洞可以提供不同的神經和血管通過，也是我們腦內許多組織的附著點，
包括我們的大腦鐮和小腦鐮都是有關係的。
→ 根據研究顯示，我們的頭顱骨間會有微動的動作，是爲了調節顱內外的壓力，讓腦脊髓液可以排泄……
→ 尾椎跟頭一起平衡上半身，默默幫你控制方向。外面的世界常常讓我感到混亂，有尾椎就會有根，
家就在那裡，這隻蝴蝶，絕對不會飛走。
→ 眼淚其實有分口味……喜極而泣的眼淚含水分較多，味道偏淡；悲傷時的眼淚含水分較少，味道偏鹹。
也許遇到比較不容易表達心情的人，可以從品嚐他的眼淚來辨識……

舞蹈空間舞團

臺灣當代舞蹈創新指標團隊，由第三屆國家文藝獎舞蹈類得主平珩於1989年創立，至今已與56位編舞家、170位音樂、服裝、燈光及舞臺藝術家，共同創作88個作品，並至臺灣各地及深入歐亞美加39個城市巡演，全球展演近千場。2008年起著重國際共製合創，與荷蘭、瑞典、西班牙等地舞團及劇場聯合共製，深獲亞洲及歐美舞蹈界專業肯定及讚許，在海內外創造出獨特並總能引人注目的舞蹈個性。2019年以「關照表演藝術深度與廣度的全面視角，已創造出獨特且不可或缺的文化價值」獲臺北文化獎肯定。

感謝名單 (依姓名筆劃排列)

王宏豪、宋明芬、李欣恬、李健偉、易志忠、林家豪、林榮錄、涂盈如、張翊瀅、張慧慧、曹麗蕙、梅少文、麻念台、馮玉芳、黃朝琴、黃瀞霆、廖林秀蘭、鄭沛怡、錢大同、羅孟真
國立臺北教育大學、國立臺灣師範大學、國立蘭陽女子高中、新北市立中和高中、臺北市永樂國小、臺北市東門國小、皇冠文化集團

製作團隊

藝術總監 平珩 | **助理藝術總監** 陳凱怡 | **編舞** 鄭伊雯 | **空間設計** 黃申全 | **燈光設計** 賴科竹 | **音樂設計・演出** 劉子齊 | **影像設計** 鄧雯馨 | **服裝顧問** 林璟如 | **服裝設計** 黃宇聰 | **裝置協力** 彭起夫 | **演出** 黃彥傑、張代欣、陳姵琪、劉彥佩、林思綺、蔡貽亘、王懷陞 | **舞團教師** 劉啟亞、黎美光、張智傑 | **製作經理** 葉瓊斐 | **行銷主任** 李依璇 | **行政** 宋郁晴、黃佳彗 | **行銷助理** 李庭宇 | **舞台監督** 林維辰 | **技術人員** 王宣文、吳宜真、許哲晟、詹鈞如、羅宥倫 | **平面設計** 賴佳韋工作室 | **設計協力** 黃千慈 | **攝影** 陳長志 | **錄影** 片子國際有限公司

舞蹈空間與日本編舞家島崎徹五度合作，
以洗鍊、純熟與極限力度的肢體美學，
道出獨樹一格當代舞蹈的懷石料理!

臺北藝術節重磅登場，206專屬優惠!
即日起至6/30止 —— 206專區
限時限量5折優惠
網路購票優惠代碼 206ONLY

《往月的方向去》
購票QR code

舞蹈空間舞團 www.danceforum.com.tw
地址｜台北市松山區敦化北路120巷50號
電話｜(02)2716-8888 #115-117
IG・FB｜舞蹈空間舞團DANCE FORUM TAIPEI

《206 LAB》
線上填寫觀衆意見表

206 LAB
DANCE FORUM TAIPEI

TAIWAN TOP

舞蹈空間 第之四 JIANG 4

2023
05.18。–20。19:30
05.20。–21。14:30
@舞蹈空間舞團 ※演出全長約60分鐘，無中場休息

主辦・演出 —— 新北市國家戲劇院 當心環境 | 贊助 —— 國家表演藝術中心 NCPA | 台北市文化局 | 財團法人 信義文化藝術基金會

藝術總監 // 平珩

一向以開創人所不能的動作、被稱爲「大膽女王」的鄭伊雯，此次一反急於排練的常態，毫不擔心進度的從去年11月開始帶著舞者讀起書來，以研究亞歷山大技巧爲軸心，從新的角度切入舞者的身體觀。

亞歷山大技巧是一門身心學技術，目的在讓大腦練習如何正確的接收身體訊息，以增進身心效能與健康。這個觀點一開始就讓舞者納悶：舞者本該對身體是要夠敏感，才能累積出「上天下海」的超凡技能，何況舞者也常提醒大家「要相信身體的本能」，難道身體的訊息會「僞裝」？透過章節的細讀，舞者們開始回想、反思，理出許多全新的「感受」，伊雯最後引導出此次創作的主題之一：「我們要如何找到一個有效率的使用身體邏輯？」

爲了建構這個「老酒新裝」的概念，舞者們還上了解剖學，甚至系列的哲學課，排練在此同時也漸漸展開。有趣的是，伊雯總能很快地將學科內容化爲一段段舞蹈的動機，就像展開種種的「人體」實驗，有的要無中生有、有的要潛藏起來。隨著知性與實務的相互驗證，大夥都不禁讚嘆起人體所擁有的骨骼及關節，哪怕是再微小的細骨，都有其存在的價值。

爲了搭配伊雯一連串對身體的創意實驗，空間設計黃申全因而將整個舞台改裝成一個實驗室；服裝設計黃宇聰也將服裝分爲「實驗者」及「被實驗者」兩種類型；音樂設計劉子齊則是不斷試著爲伊雯的「瘋狂」找到最佳聲音的尺度，而燈光設計賴科竹也要爲這最難處理的「白」實驗室上光。

看著漸趨明朗的作品脈絡，我不禁開心起來，這群絕對奇特的舞蹈「生物」學家，應該能讓代表舞蹈空間創意DNA的《勞》系列作品，再次推到一個新的山頭。

助理藝術總監 // 陳凱怡

舞蹈空間一直以來都是一個由藝術家和舞者共同從多元角度對身體進行研究和實驗的場域，在這裡我們盡其所能恣意地探索開發，挑戰身體的極限，運用演出的形式發表研究成果並和觀衆交流。這次在《206 LAB》裡，我們一起閱讀、一起學習，透過討論從生理學、解剖學、身心學、甚至哲學的領域裡，重新認識身體。

過往的日子裡，我們常常對自己的身體無度索求，反覆的訓練、過度的使用、生活習慣的積累、甚至是情緒壓力的影響，其實都會潛移默化地在身體裡留下印記。於是我從左腳外翻的大拇指出發，往左腳踝外側摸索，尋找多年前手術過後留下的疤痕，繼續順著脛骨的前側，感受因疲勞性骨折導致的凹凸肌理，接著走到了膝蓋的內側……就這樣把自己的身體瀏覽了一遍，將這些已知未知的或是被遺忘的訊號搜集起來，試圖找到自己的摩斯密碼。而每一串密碼代表著每個人的生命歷史，擁有自己的故事。

現在我們開始聆聽信號、珍視每個線索，我們要抽絲剝繭解開密碼，展開一段與身心和解的旅程……

節目舞序

Ⅰ 身體需要由意識來帶領

Ⅱ 骨骼結構
- 限制實驗
- 蝶骨與尾骨
- 脊椎

Ⅲ 身體傳來的悸動
- 隱形的浪漫
- 紅色囍事
- 關係

Ⅳ 特別的產物——人

藝術家簡介

空間設計 // 黃申全

台灣新竹人，現任人十二創意有限公司負責人、舞蹈空間技術總監。近年以活動製作、導演、技術統籌、舞台監督與空間設計、燈光設計多樣身分參與活動製作及創作，與戲劇、舞蹈、音樂等表演團體跨界合作。2015年成立人十二創意有限公司，跨足劇場、商業演出、記者發布會、活動規劃、展場舞台燈光音響設計，經驗豐富且結合各種資源使團隊更加強大，創新想法、滿足任何需求。曾參與2017世界大學運動會製作及大型活動晚宴音樂會等製作整合。

燈光設計 // 賴科竹

畢業於臺北藝術大學劇場設計學系主修燈光設計，2005年做了第一檔燈光設計之後一路至今，期間曾任三創 Clapper Studio 技術主任，2017年成立燈光設計品牌—吉拉事業。燈光設計作品橫跨戲劇、音樂劇、歌劇、舞蹈、展覽、演唱會，並與 Shaghayegh Beheshti (Shasha)、姚淑芬、姚立群、鄭皓、李銘辰、青虫、原子邦妮等創作者合作。曾擔任高雄公共藝術節未來馬戲實驗場、台南街頭藝術節、台南藝術節、馬戲玩聚場、馬戲平台、高雄燈會城市親子馬戲的技術統籌。

音樂設計・演出 // 劉子齊

2012年起持續創作至今，涉及領域包含劇場音樂設計、廣告與影視配樂、國際展演音樂設計。創作音樂常利用電聲現場演出的即時性及互動性，強化聲音與作品之間的關聯及更多可能性，並讓音樂成爲另一條敍事線，與場上共融於當下的時空。2021年成立白象俱樂部，尋找音樂與觀衆的複合型共同視聽體驗，在個人音樂生涯的發展上也朝向當代聲響及跨域型音樂共製爲發展重點。曾爲舞蹈空間2021年《我的身體．我的歷史》、2022年《談彈》《虎克定律》作曲。

服裝顧問 // 林璟如

臺灣資深劇場服裝設計，四十多年來合作對象遍及國內外各知名團體，參與演出設計作品多達三百餘齣，橫跨現代戲劇、傳統戲曲、歌劇、舞蹈、偶劇、兒童劇、跨界展演等，展現高度創意。近年來致力於技術劇場新生代人才培訓工作，並積極講學分享創作生命經驗。1992年曾獲傅爲伯萊特獎學金及文化藝術基金會補助，赴紐約遊學一年，參與紐約市立芭蕾舞團及紐約市立歌劇院五十週年演出之服裝工作。2006年獲頒第十屆國家文化藝術獎。

服裝設計 // 黃宇聰

新生代劇場服裝設計，過去曾多次與造型師合作節目造型、MV服裝造型設計製作及時裝製作。因被舞臺燈光與表演者的肢體互動深深吸引，進而專注於劇場服裝設計。2019年起受教於林璟如老師，並參與舞蹈空間舞團製作至今，參與製作計有2019年《舞力》、2020年《媒體入侵》、2021年聖桑斯《舞夜狂歡》、2022年《談彈》《翼托邦喧嘩．沉默不再》《虎克定律》服裝製作。

舞者的話

舞者 // 黃彥傑

國立臺灣藝術大學舞蹈學士
2017年加入舞蹈空間

《206 LAB》是一檔充滿挑戰的實驗性製作，有著科學、醫學、哲學、解剖學、生理學等，多元且豐富的素材，進而觸發了一連串的好奇心，並開始著手研究、蒐集資料、交流探問、吸收整合。由亞歷山大技巧找到人體「首要控制」的基礎，回歸身體本身，尋視身心平衡與協調的關係。藉由前面所學，亦可發現在每次的排練中，一次又一次的堆疊，抓住這些知識後便可很有機的去實務應用，產生不一樣的化學效應。在排練時，啟動意識去體會自我感受，帶上意念去創造更多的可能性，打開意象去看見身體的地圖構造，覺察其中細微之處，但也不忘觀照整體的關聯，就像你正在料理一碗大雜燴熱湯，如何調味、加什麼食材，皆可自由調整，雖然燒腦卻兼富趣味，在沸騰中不知不覺的發酵著。

舞者 // 張代欣

國立臺灣大學戲劇學士
2022年加入舞蹈空間

我很喜歡《倚天屠龍記》中，張三丰教張無忌打太極拳的段落。當時張三丰打完第一遍，張無忌說自己全部都記住了；教完第二遍，張無忌忘了大半；到了第三遍，他已經什麼都不記得了。旁邊的人都在瞎著急，只有張三丰捏著自己的鬍子，笑而不語。張無忌看似學了就忘，但事實上他是練武奇才，打完三遍就已經吸收太極拳的精要，所以招式到也不是那麼重要了。我沒有張無忌那麼聰明，舞團最近安排的學科課含金量都偏高，除了和作品有直接相關的硬知識(例如什麼是蝶骨)，其他部分恐怕都還要讓子彈飛一會兒—尤其得「練進身體裡的」，更需要時間去調整和習慣。也許在更久遠的未來往後看，才會發現自己已經走了多遠吧!

舞者 // 陳姵琪

臺北市立大學舞蹈學士
2022年加入舞蹈空間

透過舞作元素的發展，以及生理學、經驗解剖學課程，這些實作與知識的建立，帶給我超乎想像的反饋，也更加了解自己的身體。認識骨骼與骨骼之間的排列組合，讓我可以清晰明瞭地去使用身體部位，不管是關節的限制與解放，或是由蝶骨所帶領的動作發展，甚至能夠知道身體受傷的原因，更能再往前回溯找到源頭，因此更加珍惜自己的身體。也許習以爲常的身體很容易被我們忽視，但它眞的是一種非常精密細緻的造物，並且陪伴我們到死亡的那一刻。每個人都擁有一個獨一無二屬於自己的身體，祝福大家都能好好地珍視它的存在。

舞者 // 劉彥佩

國立臺北藝術大學舞蹈學士
2022年加入舞蹈空間

《206 LAB》從亞歷山大技巧、解剖學、舞蹈生理學、哲學討論出發，套用在我們的身體架構中來做延續，透過新知識的引導，讓身體更快速的在舞作中找到有效而美好的位置；同時也更認識人體骨骼的位置分佈，像是藏在深處的蝶骨、以及許多無法碰觸到的地方，試著想像自己操控懸絲傀儡一樣，透過無數條絲線帶領著骨骼，便與那些深藏隱密的骨骼有了連結，就能夠更清楚的下達正確指令。這次的舞作喚起了以前曾聽過卻毫不在意的骨骼相關知識，學習讓骨骼在正確的位置上，以減輕身體的負擔、減少多餘的力氣。

舞者 // 林思綺

國立臺灣體育運動大學舞蹈學士
2023年加入舞蹈空間

身體是我們從小到大一直習以爲常的存在，可是在我們使用之餘，了解它的組成會不會讓這些習慣、這些驅動變得不同？在進入《206 LAB》製作之前，我們先由學科研究出發，探討亞歷山大技巧、經驗解剖學等，過程中不斷去發掘人體中不被我們察覺的小細節。以舞蹈來說，透過這些課程研究讓我在使用身體時，可以展開更多的可能性，或許外觀上並無太大的差別，但對於自己的身體內觀卻能變得輕鬆，並且探索到一些從未想像的使用。這樣的身體連結再加上哲學課程，讓我對於作品不單單只是純身體的運用，而是加上了一些些的思辨，腦袋與身體的並用，是肢體豐富的開始。

實習舞者 // 蔡貽亘

國立臺灣藝術大學舞蹈學士

近期上了許多不同的學科課程，特別是哲學課讓我轉換了自己的思考方式，在功利主義社會下跳舞及創作，讓我一直質疑自己的目的、必要性是什麼，但哲學讓我瞭解並不是每一件事情都需要一個完好的答案，哲學家們在不停的提問、懷疑中反覆辯證尋找一個平衡，這讓我對自己的矛盾有了不一樣的化解，有時是一個感覺或是直覺性的事情，反而不需要後設的解釋，專注於當下的感受及狀態，其實才是最美好的事。在這次的排練中，拆解骨骼結構也更瞭解自己的身體，由內而外的組合都是如此珍貴且缺一不可的禮物，練習與自己的身體共處、找到平衡是一個必要且漫長的旅程。

客席舞者 // 王懷陞

中國文化大學舞蹈學士
2019-2022年舞蹈空間專職舞者

在這次的排練過程中，將解剖學與哲學課程所學習到的知識，融入舞蹈中能爲我帶來不同的身體感受，不僅提高了我對身體的意識和掌控能力，運用解剖學發展動作素材，更能幫助我創造出符合身體構造且具有挑戰性的舞蹈動作。其中在舞作中讓我感受最深刻的是當肌肉與骨骼的運動原理相互作用後，能夠更精確地掌控動作速度、節奏和力量，同時也能有效的保護身體、避免過多的損耗，期許這些經驗，除了在《206 LAB》中好好發揮外，還能帶著這些好的身體觀念，延長往後舞蹈職涯使用身體的工作期限。自身在作品探索身體的意義，身體是一個物理實體，也是一個具有豐富情感表達的符號系統。

蝶骨在哪?

蝶骨長這樣!