

出國進修報告書

一、提要

獲補助者	林微弋
計畫名稱	美國林克雷特聲音系統認證教師訓練階段二
出國地區	美國（紐約市為主要地區，中途曾至台灣高雄以及中國上海跟隨林克雷特老師前往教習聲音工作坊。）
進修單位	美國紐約林克雷特聲音訓練中心。
出國期間	2016/05/1-2017/04/30
報告日期	2017/05/29
內容摘要	1. 林克雷特聲音訓練系統認證教師階段二進修目的。 2. 進修行程表以及進修內容介紹。 A. 整年行程列表，包括： B. 認證聲音課程（課程一小時或三小時） C. 各大聲音工作坊（地點包括紐約林克雷特聲音訓練中心，台灣高雄衛武營，以及中國上海戲劇學院。） 3. 進修心得。 4. 附錄：課堂紀錄。 5. 照片圖說。

二、進修目的：

以林克雷特聲音大師本人的認可及親函榮譽邀請為前提，進行林氏聲音認證教師培訓之第二階段。獲得正式認證證書，成為第一位中文林克雷特教師之目標邁進。

三、進修日誌

日期	內容	備註
06/06/2016	Andrea Haring 聲音課（一小時）	開始介紹課程
06/25-26/2016	紐約林克雷特聲音文本工作坊自然聲音工作坊 Natural Voice Workshop - Level 1	聲音課程初級，與許多未接觸過林氏聲音的學生一起上課。
07/07/2016	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
07/09-10/2016	紐約林克雷特聲音文本工作坊：自然聲音工作坊 Natural Voice Workshop - Level 2	聲音課程階段二，與許多未接觸過林氏聲音的學生一起上課。
07/12~7/14/2016	Kristin Linklater 親授 聲音文本工作坊： 身體與心智的自然之音 Voice in Body and Mind	三堂共九小時。與許多非藝術領域等專業人士工作，得以觀察非演員對課程的反應。
08/12/2016	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
8/13-14/2016	紐約林克雷特聲音文本工作坊：進階聲音與文本 Advanced Voice and Text	Andrea Haring 授課。演員以獨白工作聲音。
08/26-09/02/2016	Kristin Linklater 親授：高雄衛武營 首次林克雷特聲音工作坊	助理教師及翻譯，觀察紀錄。首次與中文表演者工作，教習林氏聲音
10/24/2016	Andrea Haring 聲音課(一小時)	持續依步驟上課
10/25/2016	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
11/01/2016	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
11/01/2016	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
11/05/2016	紐約林克雷特聲音文本工作坊： Professional Women Voice	Andrea Haring 授課 本課程針對女性聲音
12/05-12/10/2016	Kristin Linklater 親授 上海戲劇學院舉辦：大師班 林克雷特聲音工作坊（五天期）	助理教師及翻譯。學員大多為教師，其對林氏聲音之反應以及理解與一般演員大有不同。
02/24/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
02/24/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課

02/25-26/2017	紐約林克雷特聲音文本工作坊 即興人生：未知的力量。 An Improvised Life - Playing and the Power of Not Knowing.	Ken Cheeseman 授課。 帶入即興表演的元素，將林克 雷特聲音融和其他表演方 法，提供學員變化。
02/27/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
02/27/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
03/03/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
03/03/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
03/10/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
03/10/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
03/17/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
03/17/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
03/24/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
03/24/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課
04/07/2017	Andrea Haring 聲音課（一小時）	持續依步驟上課
04/07/2017	Andrea Haring 聲音課（三小時）	持續依步驟上課

四、進修心得：

林克雷特聲音系統認證階段二進修課程內容摘要以及觀察心得

一、Kristin Linklater Voice Technique- 林克雷特聲音訓練系統：

從聲音在身體內部因為一股想要溝通的慾望而自然產生的神經肌肉反應，到帶領此股慾望的氣體，通過腔體及聲帶越發增強震波以及能量，最後迫不及待地離開身體，傳遞給想要他理解的人事物身上。這樣的過程可能只有幾秒鐘的時間，但大腦以及全身神經肌肉跟骨骼的全體合作是再精密不過的龐大系統。因此，林克雷特透過其五十年的教學經驗以及身為專業演員的經歷感受，替我們設好了縝密的步驟以確保我們能一步步打開體內的聲音通道，讓有效的聲音自然發出。

第二階段課程大部分著重在對林氏聲音的不甚熟悉之學生或非專業人士首次嘗試與自己身體工作與對話的初體驗。因此如何帶領學生從呼吸開始，重新認識身體創造聲音的過程以及如何排除可能造成聲音自由發揮的障礙等練習是今年認證訓練的重心。

二、課程第一步：理解聲音如何有效形成。

林氏不停強調如何訓練“聲音在不被阻礙的情況下離開自己的身體”。意即身為一個演員的最大責任，是能夠確保自己情緒在身體內部被觸發之後，能通過自身腔體，產生有機的震動共鳴，在肌肉絕不干擾阻礙的情況之下，自然發出。

A. 如何給予身體訊息是自然聲音產生的關鍵—『有效』聲音形成簡略過程：

身體是極度敏感的接收器。若告訴自己『吸氣，吐氣』身體接受到的訊息是『運用腹部肌肉以及胸部肌肉，拉緊喉嚨，用嘴巴肌肉人工的把空氣吸入；再用腹部肌肉壓縮肚子，肋間肌用力內縮逼肺部擠出空氣，讓氣被身體肌肉動作擠出來。』

若說『讓空氣自然進入身體中間，然後帶著強烈想要溝通的慾望逃離你的身體。』，這代表著『肺部因此有足夠的空間向下延伸，而胸腔內部自然形成的真空狀態會在嘴巴放鬆的情況之下讓空氣輕鬆進入肺部；身體充滿空氣之後，希望放鬆的慾望接而來臨、再度啟動了橫隔膜上的神經放鬆了橫膈肌，自然回彈。變小的胸腔跟肋骨間隙自然推動了肺部縮小的動作，氣體通過放鬆的喉嚨跟變小的腔體，充滿能量的逃離身體。』

而產生『有效』聲音則更複雜，我們給予自身一個訊息：『我想告訴你……』時，一股想要溝通的慾念產生，體內管理情緒的神經中樞接受此慾念衝動，將神經訊號透過錯綜複雜的太陽神經叢刺激與之緊密相連的橫隔膜運動。橫隔膜如絲狀的降落傘下沉，外來氣體因此自然向體內傳送。此時，腹部肌肉不因為想要“大聲”而“用力”，胸腔不因為緊張而畏縮；肩膀不拱起，因此肩膀肌肉不產生多餘的力氣，影響胸腔共鳴；肋骨不因肋骨肌肉群的習慣而鎖緊，肺也能因肋骨的放鬆而自然的擴大；外在氣體更能自然地充飽，促使氣體離開時更充足，飽滿的透過聲帶及腔體產生有利的震動。氣體通過喉嚨時，咽喉肌群不鎖死，不阻礙空氣的離去；而聲帶除了讓氣體自然的通過發出音波震動、並在通過嘴腔之時確保舌頭能不習慣性的擋路，舌頭肌群不僵硬地過分用力咬字；最後氣體便充滿情緒及能量，透過身體腔體有機的增強震波音波，有效地透過聲帶以及齒舌唇適時的幫助，發出清楚，強力，乾淨，充飽的聲音訊息。

B. 如何清理阻擋聲音有效發出的障礙：

用自身已經具備的聲音，連結圖像以及身體對圖像有機造成的情緒反應，並在不被習慣性外層肌肉阻礙的狀況之下與聲音結合，充滿能量的離開自身。因此，放鬆以及圖像的練習是兩大關鍵。

1. 放鬆：

透過連串的呼吸練習，有意識地放鬆演員的身體，讓身體在不浪費任何力氣之下，接受任何即將發生的事件，並對事件作出誠實以及完整的反應。

2. 善用圖像 Image: Imagination 與生俱來的想像力。

孩童起初的學習不是靠文字，而是靠眼前所見的事物跟其伴隨而來的聲音連結文字。當孩子看見杯子，他看見的是形狀，顏色，質感，材質，以及這杯子可能激起的自然身裡或情緒反應。大人會指著杯子說『杯子』，久而久之，孩童能看見杯子這個圖像，發出他記憶的聲音，因而說出杯子這兩個字。但成長之後，看見的事物早已習以為常，我們遺忘最初連結身體情緒以及記憶的媒介其實是圖像，而非文字。林克雷特期許將我們帶回初始我們運用想像力的工作方式，重設我們與文本工作的關係。

課堂舉例(2016.08.28 林克雷特親授工作坊)：

- 接下來是個意象的練習。在我呈現給你一些圖後，閉上眼睛。這時請想像將圖移到腦部的後方，接著再將圖移到腹部，像投影機投射在眼後的布幕上，再將那影像下沉

送到腹部。這個圖像會讓你的身體產繩什麼感覺呢？請想像腹部深層有個很大的房間。你將房間的門打開，讓對沉到腹部的圖像激出情緒離開房間，讓身體中央的氣體在橫隔膜上產生震動，拾起那充滿情緒的圖像訊息。在吐氣時產生音波而釋放出來。在此，要想像橫隔膜是電影幕，你只是將圖像放在橫隔膜上。眼睛閉上，嘴巴放鬆。

- 第一張圖：荷花。重複以上步驟。學員們身體對荷花立即感受後，將自己的感受透過聲音送回給這張圖。
- 第二張圖：龍。重複以上步驟。注意，我們並不是用聲音『形容』圖像，而是圖像跟感覺結合，從身體跑出來，好像感覺和圖像同時被顯影出來。我要聽到的聲音是圖像及感覺。
- 第三個物品：香蕉。重複以上步驟。
- 第四個物品：紫色絲巾。重複以上步驟。
-

學員回饋：

1. 絲巾對自己的感覺比較強烈，在聲音往下到腹部的時候，有感覺自己觸碰到絲巾。將圖像轉換到後腦時，呼吸會改變，而圖像下沉時，會去看見自己的音色形狀顏色，這是較明顯的改變。
 2. 在圖像中還是會有產生味道的感覺，這樣是可以的嗎？還是只要圖像就好？老師回應:這些感覺都是相關的，可以有很多不同的感知反應，都很好，沒有問題的。
- 第五張圖：月亮。重複以上步驟。
 - 第六張圖：月亮（文字）。讓文字下沉至腹部與本來就存在的圖像結合，將文字說出時與感覺合一。
 - 第七張圖：黑月亮（文字）。重複以上步驟。
 - 回到第一張圖：荷花。想像圖案往下沉，釋放情緒的聲音，讓圖案和文字往下沉，然後說出文字。
 - 回到第二張圖：龍。釋放情緒的聲音，讓圖案和文字往下沉，然後說出文字。
 - 最後荷花和龍（圖案及文字：龍吃荷花）。

學員回饋：

1. 腹部裡面其實有感覺和圖案的能量。
2. 在黑月亮的時候，有點恐怖，覺得心跳加速。老師回應:很好，因為並不是所有情緒都是美好的，我們會在生活中遇到很醜陋、不好的，我們要透過情緒去觀賞、不要去抵抗它，去處理這些情緒。
3. 一開始練習時會將圖像經過後腦，但後來很快速地會直接傳送到腹部。當文字進來後，有試著將意義忽略，注重在文字的聲音，發現這樣更接近語意，蠻有趣的。老師回應:希望可以透過這樣的練習去看文字後面的圖像及情緒，傳遞出來只是讓文字有更多細節。

本人觀察心得：

文字對每個人都有不同的意義和感覺，這沒有關係，每個人都不見得相同。有個具體的圖像能幫助在閱讀文本時感覺文字。其實中文應能比英文更易想像，因為中文是以圖像出發的。簡而言之，用腦，我們能快速『理解』台詞在說什麼，那是最淺層的結果。而透過此練習，是開始學著相信身體感受到文字的情緒反應。龍和荷花的圖像，體內接收後的情緒應不相同，所以離開身體後的聲音應該也不太一樣。讓身體非自主性的肌肉群工作，相信自己的身體，不要擋路。

三、培訓課程一年半的心路轉變：

1. 一年中大量旁聽、私人課程訓練以及多次工作坊的參與，使自己對於林氏聲音系統的熟悉度明顯增強，並能對細節更加關注。觀察中，將我認為能運用在中華文化或中文表演上的練習下注記，並私下練習，改良；以利期後於台灣教習時直接實用在中文表演者身上。
2. 從專業表演演員的角色逐漸轉變成教習角度的視野。觀察林克雷特聲音老師們在面對不同程度、國籍、文化背景之學生時；如何調整練習以及運用的字詞，讓所有學生均能找到對自身文化等更親密的圖像連結，從而實際運用。課堂中不再專注於如何成為更好的表演者，而是集中心力在發掘更多有效的練習方法，讓學生們更加理解林克雷特聲音系統的實用方法。
3. 將所有課程的各個環節步驟拆解紀錄後，我理解到翻譯與轉化成貼近中文文化及表演系統，將會是能否將林克雷特聲音成功融入大中華表演體系的關鍵。

四、如何將林氏聲音系統轉化成有效的中文學習表演體系：

核心：增加圖像與文化連結的強度。

文化意義的替代以及相似事件的提醒是關鍵。譬如說，暖聲課程的某一練習是老師為了挑起同學的興奮之情，從秋天南瓜熟成開始（顏色，溫度的聯想），一路帶領我們至聖誕節冬天雪景的美好（季節轉換造成的情緒改變，顏色的連結），與家人團聚在聖誕樹下拆禮物的開心（美好的記憶，與家人生動記憶的連結，啟動的情緒應是開心，感恩，拆禮物嚮

該興奮期待感），還有煙囪火爐之下木頭燃燒爆裂的景象（溫暖的溫度，木頭柴燒的香氣，牽起的安全感的連結，以及溫馨感）……等。這一連串的圖像情景記憶帶領我們發出各種對應情形的發聲，每發出的聲響都有情感的連結。這對美國學生來說歷歷在目，熟悉又能立即理解的情境，會不適合運用在台灣表演者身上。文化，圖像對應到身體情感的連結必須要貼近本身國情，文化，以及背景才有可能牽引出最深層，誠實的真正情感。因此，若我在帶領學生進入相同的感受練習時，我會更改為台灣人年假的一連串活動：放寒假的愉快，新冬衣的購買，買年貨，大掃除，煮滿漢全席，繁忙的廚房，貼春聯，紅紙，放鞭炮的興奮刺激，飽滿的肚子，紅包收穫，鎮夜不眠的守歲，整夜賀歲電影的馬拉松……等。如此生動的景象，顏色，記憶，溫度，將會帶給中文學生完全不同的理解度，但相似的情感以及可能觸發的豐富聲音。

五、成為林氏聲音認證教師的期許：

A. 熟練的技巧使用是為基礎

身為演員的我現在已能使用林氏聲音系統探索文本，進而找出各種角色不同的聲音可能性，甚至能在五百人的劇場中不用麥克風便能清楚傳達；或能教習四小時、六小時的課程而不覺疲憊——以運用為題，我有信心駕輕就熟。然而，林克雷特對於任何人欲傳授她的聲音刻有極其嚴格的限制。原因在於，這些已有紀錄的項目、練習、資料、以及步驟，都是林克雷特多年與專業演員，職業教師們重複練習，探索得來的『心得』；不是一本她坐在書桌前面，寒窗苦讀而發的奇異之作。此門技巧，是『心得』，是『紀錄』。許多人會捧著她的書作為聖經，將步驟死背，整個訓練過程變成只求『結果』的背書課。也有許多人會在上過幾堂林克雷特聲音課之後，便開授聲音課程。這樣的舉動對於未接觸過林克雷特聲音的人相當危險。若無適當的引領，科學的舉證以及相輔，足夠的耐心沉潛練習，正確的字彙以及字詞的教導；此聲音技巧會淪為空泛，僅剩響亮名詞充數。

B. 教師的重要任務不是給予命令，而是引導學生正確地與自己身體工作

我們相信聲音跟身體是合而為一的。身體比我們想像的更能思考，對外接受到的訊息，有時無需經過頭內的大腦，便能夠直達體內，由第二大腦經營，並與情緒連結，毫不費力地傳遞出來。親身經歷是絕對關鍵，學生無法坐在書桌前將書讀完就獲得技能。因此，教師如何給予資訊、如何使用辭彙、以及如何根據不同學生的情況調整教習內容；是學生能不能真實感受的關鍵。認證必須嚴格把關，才能確保每一位出去教授的林氏聲音老師，能在保持彈性的狀況之下，讓學生不陷入『奉為教條』的窠臼。