

## 4. 研習課程記錄

### 第 1 天 (8/24)

#### 1. Crossing the Threshold :

請學員各自貼牆站立，調整自己狀態，一旦準備好，就讓身體離開牆面，跨入表演場域，進入超日常空間。一旦進入此超日常空間，一切活動都只與專業訓練有關。

#### 2. 球的丟接：

學員跟老師圍成一圈，輪流拋球給其他學員。此練習目標在於訓練精準度及讓演員隨時準備好的狀態。第一輪球的丟接，只使用一顆球，丟球的人先和接球的人眼神對應，確認對方準備好要接球，丟的時候要大聲說出自己的名字。第二輪加入更多的球，此時不再說出名字，所有人專注在球精準的丟接。

#### 3. 棍子活動：

學員和老師圍成一圈，丟接棍子。此練習目標一樣在於練習精準度、時間節奏。

第一輪：只使用一根棍子。

第二輪：加入更多的棍子。

第三輪：所有人不再圍成一圈，而是遊走在空間中，互相丟接棍子。

#### 4. 自我介紹：

所有人遊走在空間中，每遇到一個人，兩人互相握手，互說自己姓名。

第二階段：每個人要使用虛擬名字，每遇到一個新的人，都要換一個虛擬名字。

#### 5. Staccato / Legato

一套暖身訓練，左右上下前後六個方向以快 (Staccato) 慢 (Legato) 交替方式，訓練演員投射能量以及每一個動作完成都必須迅速回到原點 (center)。

#### 6. 行走練習：身體的移動速度與質感變化

學員在限定空間內遊走，依照老師指令調整走路的方式：快走 (fast walk)、倒退走 (back walk)、走路時必須每一步都穿越兩個人中間 (equal distance)。第一階段嘗試不同方式的走路，接下來加入四種身體質地的變化：塑形 (molding)、流動 (flowing)、飛行 (flying)、放射 (radiating)。

### 第 2 天 (8/25)

#### 1. Crossing the Threshold

#### 2. 球的丟接

#### 3. 棍子練習

#### 4. Staccato / Legato (投射訓練)

#### 5. Walking Exercise (行走練習)

從 molding > flowing > flying > radiating 往上提昇走路的能量和投射，前三個階段都有十個 level，到達最後一個階段之後，可以自由選擇走路的質地、速度及方向。過程中，老師會隨時喊：Freeze，此時學員必須從身體各個部位由內在檢視自己現在看起來的狀態和樣子。

## 6. Warm-up Sequence (暖身系列)

第一階段：抽象自由創作形體，中間不可停頓、不可重複任何做過的動作、不可做對稱的動作、注重身體的表現性，留意動作的方向、速度、節奏、身體高低、時間長度、身體質地的變化性。

第二階段：完成一個完整的動作，停頓。再開始創造下一個完整的動作。此階段講究動作的完整性。

第三階段：做一個完整的動作，之後再重複做一次。完成後，開始下一個新的動作。此階段講究重複的精準度。

第四階段：做一個完整的動作，停頓。利用身體記憶，於同樣的時間長度中，於內在重現剛剛做的動作。完成後，再開始下一個動作與內在重現。

第五階段：回到第一階段的動作自由創作，直到找到完美動作(plastique)之後，一再精準重現這個動作，直到演員覺得這個動作不有趣了，再開始回到抽象動作，尋找下一個 plastique。

## 7. 想像力訓練

坐定，閉上眼睛，聽到任何聲音，想像畫面，不要放過任何細節，可以 zoom in/zoom out(如：卡車司機握著方向盤的手帶了一個戒指)，並描述對於每個聲音的感受及畫面

## 8. 想像力練習：意象與聯想

兩個人一組，從細節出發，找到另外一個細節

如：A:娃娃(書房的櫃子上的)，B:電燈開關 但是不要說太同類型的東西

## 9. 肢體雕塑

兩人一組，任意的為對方雕塑肢體，不要預設故事，完成肢體動作之後，對方必須回答自己是誰。可問對方關於此人物的細節，有沒有穿衣服、什麼顏色，有沒有拿東西，你是誰？你在哪裡？你旁邊有誰？

## 第3天 (8/26)

### 1. Crossing the Threshold

### 2. 球的丟接

### 3. 棍子練習

### 4. Staccato / Legato (投射訓練)

### 5. Walking Exercise (行走練習)

### 6. Warm-up Sequence (暖身系列)

### 7. Image Work :

老師給四個形容詞，用這四個形容詞去發展形體，可以選擇一次用幾個，去觀察自己有沒有辦法做到相反的動作

### 8. 肢體雕塑：

進階到不斷的非常微小的動作變化，被雕塑者要馬上反應自己是誰

### 9. Rope Exercise (繩索練習)

學員輪流上場，閉上眼睛，把一條繩子往空中拋，聽見繩子落地聲響時，睜開眼睛看繩子，利用繩子落在地上的形體，抓住其中的任何細節，開始跳舞。注意原點的能量流動。利用繩子樣態的刺激，會讓演員產生意象或特定質感聯想，運用直覺開始移動身體。過程中，可能會產生



新的意象，記得隨時回到最初的意象細節。

#### 第 4 天 (8/27)

1. **Crossing the Threshold**
2. 球的丟接
3. 棍子練習
4. **Staccato / Legato** (投射訓練)
5. **Walking Exercise** (行走練習)
6. **Warm-up Sequence** (暖身系列)
7. **Plastique Game**

一個人先發展出一個 plastic 和聲音，另一個人上場，複製這個動作和聲音，並把這個動作變成自己的動作。當老師覺得第二個人已經掌握這組動作及聲音，會要求學員先把聲音收掉，動作持續，並為這個動作發展一個屬於自己的聲音。當聲音完成，再把動作收掉，為新找的聲音發展出一個 plastique。動作和聲音都完成之後，再換下一個人上場，重複接力。

#### 8. **Rope Exercise** (繩索練習)

movement > sensation > feeling > emotion 從動作開始發展，不要等，不要想，不要預設故事，從動作出發，去牽動你的感覺、情緒

#### 9. **Object Exercise** (物件練習)

繩子可以跳舞，任何東西都可以跳舞：如同繩索練習，這次將繩索置換成其他物件，如厚厚的紅色筆記本、深藍色包包、原子筆，要求學員掌握特定物件的質地、顏色開始跳舞。不管你是用哪一個細節去發展你的舞蹈，會帶給觀眾不一樣的想像，觀眾也會有自己的詮釋，而觀眾永遠都是對的

10. **兩人肢體即興**：一個人選擇一個意象，開始發展形體，找到你的 plastic 時，另一個人上去呼應，無須帶意象上去，即興，兩個人觀察自己感受到什麼，有什麼改變。接著大家各自選定一個意象開始發展形體，老師會隨機分配兩兩一組，要維持自己的意象，同時去回應另一個人，去查覺自己有什麼改變。討論你感受到的，質感、速度、顏色，不要用內在的情緒性的詞彙。

#### 第 5 天 (8/28)

1. **Crossing the Threshold**
2. 球的丟接
3. 棍子練習
4. **Staccato / Legato** (投射訓練)
5. **Walking Exercise** (行走練習)
6. **Warm-up Sequence** (暖身系列)
7. **Naming Game** (命名遊戲)

兩人即興發展，一方做任何的肢體碰觸/或不碰觸，另一方為此命名(如：旋轉、壓、戳)，並給予回應，但不用說出來，詮釋因人而異，但必須去分析對方給出的動作原則，依此原則回應對方。

## 8. 兩人肢體即興：

大家各自選定一個意象開始發展形體，老師會隨機分配兩兩一組，要維持自己的意象，同時去回應另一個人，去查覺自己有什麼改變。討論你感受到的，質感、速度、顏色，不要用內在的情緒性的詞彙。觀眾永遠是對的，也可以從觀眾的回應知道自己做這個意象時，呈現在別人眼中的是什麼樣子。

9. 俳句練習：用意象去發展動作 > 加入聲音 > 加入俳句中的單音 (phoneme) 用身體的記憶找出剛才發展的動作演出俳句 > 不做動作，用內在能量演出俳句利用意象的發展去尋找創作的素材。把聲音、肢體、台詞作完美的結合。  
注意不要使用太寫實的動作，也不要預設故事，維持抽象，不然會限制想像的空間。發展的過程中是聲音和身體的對話，不要單方面聲音主導動作。

## 第 6 天 (8/29)

### 1. Crossing the Threshold

### 2. 球的丟接

### 3. 棍子練習

### 4. Staccato / Legato (投射訓練)

### 5. Walking Exercise (行走練習)

### 6. Warm-up Sequence (暖身系列)

### 7. 俳句練習

用意象去發展動作 > 加入聲音 > 加入俳句中的單音 > 用身體的記憶找出剛才發展的動作演出俳句 > 不做動作，用內在能量演出俳句利用意象的發展去尋找創作的素材。把聲音、肢體、台詞作完美的結合，不要用聲音去強調動作，讓身體去發掘聲音，使用連貫的長音或許可以改善。

### 8. Imaginary Body (想像的身體)

從手指開始，到全身，想像你是極瘦/極胖的身體，這個身體完全正常，沒有任何疾病，去發現自己如何用這樣的身體走路，站或坐或跑或跳。去觀察此時能量的中心在哪裡，質感是什麼。

### 9. 角色想像的身體

用肢體以及想像去探索角色，先口頭描述角色，每描述一個特徵，就讓你的身體擁有那個特徵 (Don't do it. Have it!) 從內在投射出那個想像，並且去感受每個特徵如何改變你的姿態，並且感受能量中心的位置、質感、顏色。下一步，誇張每一個特徵做出有漫畫感的誇張動作 (the grotesque)，找出哪些是無法放棄的特徵。

練習重點：區分哪些特徵屬於角色，哪些屬於演員的。每一個細節都是重要的，都是可以讓演員和導演發展的素材

## 第 7 天 (8/30)

### 1. Crossing the Threshold

### 2. 球的丟接

### 3. 棍子練習



#### 4. Staccato / Legato (招 訓練)

#### 5. Walking Exercise (行走練習)

#### 6. Warm-up Sequence (暖身系列)

#### 7. Imaginary Body (想像的身體)

#### 8. Archetypal Gesture (典型動作)

老師給予指令，要求演員聽見一個動詞，即找尋各種肢體表現的方式呈現該動詞，直到演員尋找到表達該動詞最有效的方式。這些動詞包括：open、close、push、pull、lift、smash、grab。

練習重點：用全身去表現，可以先往相反的地方走，才有空間(如 open 之前先 close)

動作停止後能量繼續往外投射、不要預設任何寫實的動作(如推門)。可以加入聲音。接下來加入動作的情感質地(emotional quality)，如暴力的抓、溫柔的開展。

#### 9. Psychological Gesture (心理動作)

為角色的最高目標找到一個動詞，以一個肢體動作表現出該動詞，並給予一個質感。發展完成心理動作之後，做三次，能量與慾望一次要比一次還要強烈，當作是生死交關的一件事，第四次在內在做。

練習重點：選擇動詞與動作時也要問自己 Why、How。去感受做了動作之後，關於角色什麼東西是你之前沒想過的。要相信身體的直覺，如果發現你的身體做一些不一樣的事，跟隨他！

契訶夫技巧和方法演技不同，並非從個人生命經驗或情感去融入角色，而是利用想像力去進入角色。

演員上台前，或是失去專注時，可以內在在做這個心理動作，幫助自己迅速找回角色貫穿全劇的核心狀態。

### 第 8 天 (8/31)

#### 1. Crossing the Threshold

#### 2. 球的丟接

#### 3. 棍子練習

#### 4. Staccato / Legato (投射訓練)

#### 5. Walking Exercise (行走練習)

#### 6. Warm-up Sequence (暖身系列)

#### 7. Psychological Gesture (心理動作)

是有意志的驅力，有質感的。是表達最高目標的典型動作(Fill with desire)。這個動作是演員在做，並非角色在做。演員用身體去發掘，找到另一個身體、變成另一個角色，演員去感受這個角色的能量中心、質感、給你什麼感受、什麼意象。

練習重點：留意自己做的每一個小細節，但這個並非魔法療效，有時候也許無效。

#### 8. 獨白練習

開始念獨白之前，先做三次心理動作，第四次內在在做心理動作，接著開始講獨白，每當停頓時，內在在做這個心理動作，每個 Beat 的轉換時也做。

#### 9. 影片呈現與說明

老師播放以前的製作片段，具體說明該製作中運用哪些契訶夫表演方法，哪些段落演員具體使用什麼意象來完成該場戲。透過具體的製作片段呈現說明如何將這套表演方法實際應用於演出中。