

國際文化交流 成果報告書

引言

在台灣原是不抽菸的，這趟到歐洲，為了體驗一下傳說中的滋味，才開始學。說學，因為真是用學的。朋友們教的方法不盡相同，開始時老覺得抽不進去。從二月初到四五月，斷斷續續隔幾天十幾天，有機會時抽一下，才逐漸抓到竅門。現在的方法，是先吸一口菸到嘴裡，再微開嘴唇，用胸腔舒展打開的方式，像吸塵器一樣，讓第二口空氣把口腔裡的菸給抽吸進肺。有朋友說喉嚨如果有沙沙的感覺，基本上就對了。

有一陣子注意到自己要微微仰頭，讓喉管暢通，才能順利。每一項步驟的時機點，用力的大小輕重等，要用一種活的、恰好的力，而不是僵的死力。總之花了好些時候才拿捏到，據說也有用鼻子吸的方法云云。如果僅只把煙吸進嘴裡，沒有過肺，那就是所謂的抽假煙，徒具其形但無效果。抽真煙竟也是要練的，起碼我是要練的。

是，抽煙也需要協調。或者，對打小協調不優的我來說，所有事都是協調。抽菸自不是什麼值得誇讚的事，為何要寫？

韻律、節奏、時機、力道輕重。現在我是這樣想生活中的每一件事，凡事皆舞。

這趟歐洲行前我剛滿30歲，正式習舞8年，在那之前稍微接觸也有4、5年，總之是過了青春期才開始的，而且年少時喜算讀，不愛運動。換言之，我的身軀從未內建許多活動所必備的協調，即使只是生活中的某些小事，這一切使得我在習舞過程中格外辛苦。撐持到了30歲，也算跳到一個奇妙的位置，身邊都是台灣頂尖舞者，可供觀察模仿。我既然非科班出身，許多基礎練習事倍功半不說，甚至是否使用了對的意念、對的協調，都常懷疑。觀察身邊這些傑出舞者，我知其然但也常不知其所以然。他們有時也無法跟我解釋得太細、太分解步驟，對他們而言這很「自然」，我怎能硬是要分解？可不如此我根本無從把握。我以為是他們不大有這種「重建協調」的過程。這是種二手的概念。

因此累積了許多疑問。最大的是，跳舞有沒有「正確」的方法？即各種風格的舞蹈，有沒有共有的某些通則是不可違背的？抑或者，身體並沒有附上正確的使用說明書，依喜好隨意變化突顯，就成了個人風格？又或者，跟抽煙一樣，也有可能我動來動去累得全身虛脫，其實方法全錯了，仍然在跳假舞？所以我雖然一直進步，卻有很深的焦慮，沒有真正的信心。身邊沒有相似經驗的參考，我不能確定自己走的路是可以通的，抑或一直在用錯誤的方法逼近，就算無限接近目標，終有一天會發現是死巷？

在這趟歐洲舞團甄選之旅出發前，這是潛意識裡困擾著我的問題。

經過4個半月的旅程，我找到部分答案。因此即使最後，沒有真正「考上」某個舞團，這趟旅程其實是異常成功的。

行程規劃總體策略說明

交通、住宿、生活費 & 甄選、上課、工作坊

我於台灣時間1/16出發，5/29抵台，4個半月來考了9個舞團，參加4個工作坊，與一位編舞家短期合作，另走訪14個國家和無數城市，非常充實。此趟旅程規劃，在摸索中逐漸形成適合自己的型態，或與多數考團舞者不太相同，現略述試供參考。

若能在歐洲有一處據點，可借宿或短租數月，平日就近上課維持，週末往返考試，是最能集中的理想狀態。而我這次使用的可稱為跳棋式，幾乎是一路線折來彎去，僅有一二中繼站存放多餘行李，較消耗精神氣力，但可於短時間內充實經驗，是不以考試為唯一目標的走法。在甄選與工作坊之間為第一優先之外，另依駐地及行經路線，安排觀看大團演出、參觀美術館等，填塞得極為豐富。

住宿，以青年旅館、Airbnb為主，借宿為輔。近年盛行的沙發衝浪（Coachsuring），由於目標仍是考試，並非純旅遊，不想花太多精神氣力與人交流，最後未採用到。生活費方面，節儉但不過分苛求，若情況允許，自炊確實省下不少錢。多數時間我密集奔走，故仍以低廉外食為主。在柯布倫茲、安特衛普、都柏林等，因待的時間較長、居處有廚房，才採自炊。一般青旅即使有附廚房，往往大排長龍，嘗試幾次發現未必划算。

中長程交通部份，以歐鐵通票和廉價航空為主，區域交通自然是地鐵、公車、步行。廉航、地鐵、步行自不用說，機票除提早訂購價差甚大、須注意隨身行李體積重量限制外，無須贅言。比較特殊的是歐鐵通票和單車，現稍加敘述以供參考。

歐鐵通票（Eurail Pass）

我使用的歐鐵通票是最高規格，連續3個月28國不限次數搭乘，要價1626歐元，雖所費不貲，但保留最大彈性，臨時想走即刻可走，也省去訂票麻煩（眾所週知歐美各式票券，購買時間之早晚價差可達數倍）。原訂購2個月內彈性15日的歐鐵通票（897歐元），出發後因策略調整，審慎評估後，採取退票另購的方式。

此種通票在德奧瑞荷等國最為方便，不但日間一般快車皆不強制訂位（訂位另有費用，夜車則強制訂位），且可搭乘區域火車（S-Bahn），因此可省去許多城市至機場的捷運費用。如義大利則需訂位，各國使用細則不同，須留意。

單車

每到一個新城市，查詢市區交通往往耗時耗力。捷運、公車單程多在2-3歐元間，因此往往步行20-30分內能到的，就會想省錢亦省去查詢的麻煩。但步行耗時甚多，歐洲多數城市開闊氣候宜人，單車盛行。若能騎車，巡航半徑可擴至3倍，因此時時夢想。而備有城市單車供租借的城市不多，且常常要價不低、辦法亦繁。3月初我曾以170歐元網購一台可隨我上歐鐵的折疊單車，後因寄送屢出問題而未能成真。

4月在安特衛普參加 Gaga 工作坊時，因市內單日交通需5-6歐元，而除城市單車外，竟有公營單車，租賃一週42歐元。乃毫不考慮地租下，除解決通勤問題，並於課後恣意徜徉城市之間，終於圓夢。後訪巴黎，城市單車租借站密度既高、收費亦廉，可盡享城市美景。

因此我會建議除考團外還想訪勝的朋友們，依自己行程與體力，考慮單車通勤的可能。若重來一次，我會改選擇搭乘較便宜、轉機較多，但可託運更多行李的中國航班，帶上一台折疊車，或至當地網購100-150歐元級的入門車款。折疊後可帶上火車，即使搭廉航託運，單程約15-20歐元。雖是一筆花銷，但只要品質足堪撐上3個月（離歐前尚可轉讓），省下的區域交通費、查詢時間，增加的愜意時光，依我看來，頗為划算。這是在交通問題上比較特別的心得，故稍費文字分享。

甄選

歐洲舞團一般合約從8月起算至隔年7月，因此舞團的考試旺季多在年末1-3月，加上前後延伸，由11-6月都仍有甄選。甄選一般分為兩種，其一為寄送履歷，由舞團決定是否邀請；其二為公開甄選，完成報名手續即可參加。如甄選日期未能配合，或舞團並無正式公佈甄選消息時，有時亦可試求私人甄選。此趟我均採前二種甄選方式。

消息除公告在甄選平台網站上，其實尚有許多是在舞團官網，或如台灣般私下流傳。德奧劇院舞團極多，消息清楚。其他國家則有許多 Project based 的現代舞團，生態類似台灣，不易提供工作簽證。歐洲近年經濟滑落，更顯艱難。我這次投件甄選仍以平台公告為主，大半是大劇院，對照我的背景，稍顯不利。而在地消息，自然在每次考試認識更多朋友後，才逐步聽聞。台灣旅歐的舞者不少，這次我在行前探問得不夠，建議朋友們要以長時間換取消息廣度。

初期我對自己的履歷信心不夠，一直希望替換影片，申請拖得較晚寄出，建議亦及早。除越早收到回覆邀請越好規劃行程，機票等可便宜甚多之外，有時舞團亦有邀請上限。年輕朋友們亦可考慮以申請打工度假簽證方式，就有更多中小舞團、單檔製作等選擇。

舞蹈課

如何持續上課是個問題。若無熟人相幫，跟到舞團課並不是太容易。我因行程常臨時更動，故除楊育鳴學長所在的 Bern 劇院、張建明學長所在的 Hofesh 舞團、項馨儀學姊曾在的 Batsheva 二團，並未跟到其他舞團課，稍微可惜。某些城市有舞蹈中心，如倫敦的 Pineapple、杜塞朵夫的 Tanzhaus NRW、巴黎的_____等，是我曾前往的。此類中心客群多樣，課程並非全為專業舞者而設，故維持狀況尚可，增進則未必。

工作坊

當我認識到考試成功與否，除實力外亦與機運有關時，為能學習更多，留待日後，我開始注意知名舞團開設的工作坊。最後參加了3個舞團4個工作坊共21天，我想也是比較特別的。收費乍看不低，其實以歐洲消費水準言不能算高。舞團若敢開設工作坊，肯定對自己的風格語彙有信心，密集學習吸收下，對照後來的體會與收穫，覺得非常划算。

總體行程

此行不論是外在發生的事件，或內心的變化，實在又多又強烈，如一一細數將成為流水帳，故以重大事件為經，內心變化為緯做報告。我將行程分為十站，略去中間較不重要的部分，但這十站將儘可能將現實與心境一併詳述。過分囉唆，但於個人可作為紀錄，於他人或可供參考，乃姑且為之，尚祈見諒。以下為簡表及分節敘述：

站別	日期	甄選	工作坊	主要觀看演出	備註
一	1/19	Nürnberg 劇院 (德)			
二	1/26-30		Cie 7273, 5天 (瑞)		
	2/5	Cie 7273, Geneva (瑞)			
	2/8	Münster 劇院 (德)			
三	2/13	Batsheva Ensemble (以)			
四	2/18-21		Hofesh Shechter, 4天 (英)		
五	3/1	Gießen 劇院 (德)			
	3/8	Kamea 舞團 (以) 於 Amsterdam			
六	3/11	Cie Twain (義)			獲錄取，因短期製作條件亦有限，後放棄
七	3/17-19	Inbal Pinto & Avshalon Bollack (以)			約180人參與，決選13人之一。後未獲合約
八	3/25-28			Belgrade Dance Festival	Sadler's Wells, Inbal Pinto, 7273, Ballet Wiesbaden
	4/4-5	Tanzcompagnie Landesbühnen Sachsen (德)			Radebaul
	4/7-9			Belgrade Dance Festival	Hofesh, Ballet Bazel
九	4/13-19		Gaga Intensive, 7天 (比)		Batsheva (以) 主辦
	4/21			Peeping Tom: Sader	布魯日
四	4/26			Pina Bausch: Anhen	倫敦
	4/27-5/1		Hofesh Shechter, 5天 (英)		
十	5/11-27			Dublin Dance Festival	Emma Martin Dance Research & Showing

1. 甄選第一站：紐倫堡劇院 Nürnberg Ballet & 倫敦 (1/16-1/25)

2014年底我投件北歐三個知名舞團，後均未獲邀請，故在1/16出發時，手上僅有一個德國紐倫堡劇院的邀請函。就這樣在不知下一步的情況下往倫敦出發了。倫敦有較多相熟的台灣旅外舞者，當時計畫先借宿張建明學長家三四週，熟悉考團情況，日後伺機前往歐洲選點短租常駐。1/16深夜抵達倫敦，兩日後即出發紐倫堡。

在1/19考試前一晚，我與伙伴方妤婷飛抵紐倫堡，並於勘查劇院路線後再抵達旅館。紐倫堡是中大型劇院，女生考試比男生早，依兩人邀請函，猜測各分兩組。由於1/16晚上才抵倫敦，1/17上了堂芭蕾舞課，1/18即又飛來，身體已多日不在正常節奏之內，我們在房間內做些簡單的伸展及練習。

妤婷是8點報到，我則是11點。一般劇院考試會先上一堂芭蕾舞課，接下來做第一階段篩選。我報到時便驚覺周遭一片芭蕾舞海，除了更加緊張，也非常納悶為何會發給我們二人邀請。雖說紐倫堡並不是太古典的舞團，但他們的當代舞風格仍然頗為芭蕾。芭蕾舞者暖身伸展時自有一派，非常注重踝部保暖、腿部及全身伸展，眾所皆知台灣純芭蕾舞者寥寥可數，雖然我近三年在轟舞劇場的日常身體訓練也是芭蕾，但決不可同日而語。我首次身在芭蕾舞海當中，自覺非常詭異。

一般劇院編制，藝術總監下設芭蕾教師（Ballet Master）一職，其實等同排練指導，除協助藝術總監/編舞家排練，同時負責舞者訓練課程。紐倫堡的芭蕾教師身材非常高大，動作講解清楚精確，且僅示範一遍，或者示範部分，其餘口述。其實這是專業芭蕾舞體系的日常罷，但我一向只有耳聞，未身在其中。一堂課下來果然上得很勉強，不論身體是不是在最佳狀態，課程難度都超出我能力太多。結束後我與妤婷都不在二階段名單內，便返回旅館休息。

次兩日逛了紐倫堡古城，走訪古堡、巴伐利亞國家博物館、畫家杜勒故居等，並參訪二戰結束審判納粹的600號法庭，於1/21日返回倫敦。我正在感受、浸淫於歐洲中世紀以來的文化、建築，及思索近代改變人類文明的二戰。戰後德國對納粹的反省，敢於承擔、認錯，並設紀念館，也在學校教育中不斷提醒後代，德國人曾犯下的錯誤。雖則日後我走訪以色列猶太屠殺紀念館時，對兩造的史料陳設、紀念，有程度上不同的新理解，仍無損於當時的感想

歐洲文化中這種實事求是、相對不虛矯的人文態度，實在讓我不能不對比到台灣。近年在公共議題、政治、文化、歷史上的討論上或許逐漸開放，但我們實在從來沒有用足夠誠懇的態度去面對過往的種種錯誤。沒有面對，寬容是無法產生的……。這些雖未直接關聯於舞蹈專業，但文化印象和體驗，絕對左右了這趟旅程中，種種關於、非關於舞蹈的感知、思索和決定。

帶著這些對歐洲文化的第一印象，我回到了倫敦。並在接下來幾日內，產生了下一步行程計畫的重大轉折。



紐倫堡劇院



2. 日內瓦 7273 舞團 FuittFuitt 工作坊 & 甄選、伯恩 (1/26 - 2/6)

從紐倫堡回到倫敦後，持續兩天從建明學長家往返倫敦市區上課的日子。學長家其實不在倫敦，交通單程要花90分鐘，車資亦極高，開始意識到原先的計畫不可行。舞團多在歐洲，倫敦各機場離市區都還要1.5至2小時，消費水準亦最嚇人，如非可長期借宿於市區，毫不可行。原先有些朋友的經驗是以倫敦作基地，考試時再飛歐洲，我方才先選擇此案，但忽略了住宿地點的差異。

我開始聯繫幾位旅歐有年的朋友，包括旅瑞士伯恩多年的楊育鳴學長、旅比利時的劉怡君、旅海德堡的鄧廷安。出發前取經不夠完整自是失策，總之此時我開始補救。幾次長談，除瞭解不同的經驗、歐洲各地舞蹈現況，也重新思考具體行程的規劃。最後覺得自己較適合育鳴學長的方式，他當時以法蘭克福作據點，以連續3個月歐鐵通票，四處考試、跟課。後來我逐漸將其發展成前述的所謂跳棋式行程，即沒有一處固定據點，而是真正逐舞團、工作坊而居的，合併旅行的方式。此種模式最累、最辛苦，但可在短期內接觸最多資訊

收到了日內瓦一個現代舞團「7273」的邀請，決定2/5前往考試。邀請信函中同時夾帶了舞團於1月底將先舉辦付費工作坊的訊息。雖已過報名時間，我仍寫信詢問，這是旅程方向的重重大轉折：如要提前參加1/26-30的工作坊，我必須放棄DV8在倫敦的公開甄選，是極大的兩難。

此時我發現自己想要「學習」的慾望更大，7273雖非大舞團，但影片中他們的肢體流動極為順暢細微，非屬張狂外放延伸的美學。我依DV8甄選消息，判斷須符合特定類型方有機會，遂決定放棄，提前前往日內瓦。此決定可說為日後策略方向定下基調。

在7273舞團參加連續5日的工作坊，對我自己跟此行意義重大。我跳舞起步晚，加上體質因素，原就是大肌肉群較為發達，近年雖一直想加強細微肌群、脊椎等的開展、靈活、細緻運用等，仍常感力不能及。7273的跳舞方式是很鬆透的，動力自然流動產生造型，而非用控制的方式去逼近，動作細微力度輕，對我來說這是非常好的開始。

台灣跳舞的方式，一向是較控制的。即使是身體很巨幅的扭折、開展，仍然不能算「自然產生」的。竊以為台灣現代舞團，不太有所謂「Grooving」這種質地。而這更是我的罩門，即因為身體的肌肉不夠鬆，不論內外動力在體內傳送時，常會受到阻滯，不能被動地反應。使得我一向要以分鏡的方式，用力去強迫達到同樣的造型。但如果身體能鬆透，肌肉、關節不帶有不需要的張力，這些造型會自然地「被經過」。這樣的身體和表演，是我這一年來開始追求的。

也是此時，我認知到每年都有比我更出色的舞者出國考團圓夢，能順利考上者卻很少，除了實力，還有機運和大環境因素等。我能夠利用出國考試的機會，進修學習的，就是「工作坊」及「旅行」。能到舞團跟課固然划算，次數卻不可能太多，也不會是「教學」課。工作坊雖需付費，卻可在短期內吸收一個舞團的身體美學，學費以西方生活水準來看並不太貴。從此定調此行以「考團」、「功作坊」、「旅行」三者並重。

在1/30工作坊結束到2/5考試的空檔，我至瑞士伯恩育鳴學長處盤桓了幾日，剛好也與其他台灣考試的學弟妹們相遇。除進一步吸收學長的經驗外，也觀賞了伯恩劇院1檔演出，跟了2堂課，爬了一次山賞雪。返回日內瓦考試雖一樣沒能進第二階段，我仍覺得瑞士行收穫頗豐。隨後往德國出發，2/8至明斯特劇院考試。考試型態與紐倫堡類似，我們幾個仍難以通過一階段芭蕾舞課。接著我往柏林，準備出發以色列。



日內瓦 7273 舞團工作坊 & 甄選現場



3. 以色列 Batsheva 舞團、特拉維夫 & 耶路撒冷 (2/10-17)

以色列 Batsheva 舞團是國際大團，總監Ohad Naharin自90年代接手後，將之推往國際，不多介紹。它分成一二團（Batsheva Company & Batsheva Ensemble），原則上一團的舞者多由二團直升，二團通常公開招收20歲上下的年輕舞者。因是公開甄選，所以線上填表即可。而回信上說，原則上舞團招收27歲以下舞者，而由於曾有例外，問我是否仍想前往？我想知道國際大團的樣貌，且之前他們來台演出時，所有人皆為其奔放自由，狂野又睿智的舞風折服（台灣優秀舞者李貞蕙待了6季，甫於去年離團），故仍決定前往一探。

以色列給我另一種文化衝擊，使我突然間再次深切明白了，一切能成立的藝術風格皆源於生活，想憑空捏造一個特殊風格是徒勞的。以色列人相處間的直接碰撞、爭執、強烈的肢體態勢，猶太教男人祈禱時的全神灌注，上身如強迫症般的前後搖擺，這個民族的情緒以一種直接、毫不含蓄、甚至頗顯粗野的方式呈現，各種情緒在表露時的幅度、張力都很大。我發現自己近年喜歡的身體風格，Batsheva 的狂放灑脫、Hofesh Shechter 的黏稠張力，原來是來自這樣的民族性格。

Batsheva 甄選分為兩週，兩週各有約200名當地/國際舞者前來。舞團貼心地安排了金字招牌，近10來年紅遍全球的「Gaga」課，在甄選前一晚、第二階段早上（給未通過一階段的舞者）上課。我在此體驗到了Gaga課程的迷人之處，它基本摒棄了一般技巧課的訓練形式，不練習外在肢體完成特定的動作組合。而將重點完全放在心裡的想像、意象及意念，以此幫助舞者進入一種狀態，在此狀態中產生的不是特定的動作，而是某些更全然的事物。

運用他們多年來累積的想像倉庫，諸如漂浮（floating）、體內有無數小球衝出、骨頭在血肉中游泳等意象，我覺得自己的身體也進入了類似於他們的狀態，一種他們特別強調為「全然陷入」的身心集中狀態（Totally Involved，我覺得「陷入」比「參與」更為貼切）。

考試雖然自認表現不壞，無奈仍未能過關。興許是年紀、風格、性格、實力等等的差異，我開始以比較輕鬆的態度看待甄選。在以色列我非常興奮於能夠體驗多堂Gaga（分大眾/舞者課），也確信這種以「訓練想像」為主的課程，正是我與多數台灣舞者的不足，而非常醉心。竊以為台灣的訓練方式相對離散，舞者對特定程式化動作的肢體協調能力很強，但在一個活生生、血淋淋的「人的身體」之有機性，透過想像去引領身體墜入各種不同質地的能力，平均來說較不足……至少我是不太夠的。

這正是我現階段認為的，表演藝術的核心價值和秘密，即將自己內外均訓練成一個有機的、彈性的、沒有遲滯的容器，讓所欲傳達的事物，能量、質感、情緒、力道等流通過，而非用自我的意志去強以表現。我認為表演藝術的核心在於「共振」，類似於敲動音叉時，能讓周邊同樣頻率的物體自然共振，而非以強力去搖晃觀眾、以麥克風廣播。

此時我注意到Gaga系統一直有在歐洲各地開設工作坊，遂在優惠截止當日報名4/13-19比利時工作坊，準備戮力學習。走訪耶路撒冷，置身耶穌復活之聖墓教堂、聖殿山、哭牆、大衛陵等兩千年歷史的遺跡，時間、空間、人文之風化、掙扎、重量，如排山倒海亦如滴水穿石而來，震撼不已，難以言表。



Suzanne Dellal Center、特拉維夫海灘 & 特拉維夫碼頭倉庫 Gaga/People 特別場



4. 倫敦 Hofesh Shechter 舞團工作坊 (2/18-21 & 4/26-30)

Hofesh Shechter 舞團是近年極速竄紅的當代舞團，舞風狂爆猛烈帶彈性黏滯，卻有種壓抑的含蓄，體態常顯彎腰拱背、絕不唯美地延伸，四肢一旦觸及延伸邊緣，絕對如碰壁反彈回核心。此種風格竄紅程度異常，我常想是否觸及了人對於原始本能潛意識裡的渴求？你看那不時彎身駝背的姿態，在空間中、在地板上與假想的黏滯氛圍糾纏，看似掙脫的剎那，馬上又一次地被看不見的力量拉回，每一次的移動如慢動作回放的厚重，全身如陷在濃稠蜂蜜/糞坑裡的掙扎，在末端爆破即被扯回，將能量持續往復收在身前膨脹縮放，即使暴漲到四周也不全然釋放……這種肢體美學風格，觸動了我和許多人的本能反應，為之癡狂。

此次工作坊我原已錯過報名時機，經循線試探，行政勉強破例通融，讓我參加第一天。而第一天上完我興奮異常，遂再去信表明此為我舞蹈生涯最興奮的課程，希望能不計代價上完全部。感謝舞團行政被我感動，才能幸運地參與完整套課程。

Hofesh 本人亦曾在 Batsheva 舞團擔任舞者，我個人認為他逐漸建立起的風格質感，可說是特化了Gaga 語彙中的某些集合，然後將之推至極致。他強調動作、情緒、能量三者統合的整體性，全身基本維持同一種質感，即非常黏稠、具有彈性，將能量留在身體四周，撞到延伸極限時即回彈（不往外丟）。他們特別強調用盡整雙手臂「揉麵團」的想像，以此最能說明他們的風格。揉麵團需要用很大的力氣，卻要保持非常柔軟（柔韌）。原則上整個身體都是這樣的質感。

四肢與頭部被視為重要的五個可動部位，脊椎除了保持柔軟，重心亦不時下沉。要達到此點，髖部髂腰肌處必須更為放鬆，可以內折，軀幹因此可以無跳格地遊走在站立、蹲下與地板間。我注意到他們的彎身弓背，實為盡可能保持一種放鬆姿態，而實際上雙肩與雙胯四點，竟如葛蘭姆技巧一般，大半時間位於同一垂直面。亦即在下蹲時，不會出現板腰且上身傾斜的姿勢，重量可更直接地往下送而不會斷開，而這似乎是台灣術科訓練較易出現的情況。

就我體驗，這對於腿部的肌力和髖部的放鬆更為要求，然而一旦習慣，可讓身體更像一個儲存彈力的彈簧，在膨脹與收縮間柔韌地來去。簡言之，幾天課程上來，我幾乎覺得要回家細看動物星球頻道，多觀察諸如貓、雪豹等兼具強壯與柔軟動物，牠們如何運動，或可更接近此種風格。

工作坊一日僅四小時，包含75分鐘的暖身課和舞團作品習練。暖身課同Gaga一樣，並無特定動作組合，也以內在想像引領身體狀態去即興。舞團調派多位舞者輪流教授，故可以在短時間內觀察到許多團內舞者的不同。我認為Hofesh作品中潛藏的某種「社會感」，倒不見得來自於他的肢體風格，或者隊形編排，而在於舞作主題和舞者選擇。他選擇舞者時，保留了相對他團較大的多樣性。Hofesh的群舞在隊形分組與節奏的輪換，甚至可說是古典手法，卻非常純熟、多變；而他的舞者不論身形、氣質、個人跳法都很鮮明，使得他們即使用同樣的想像，去跳同樣的組合，都有著不同的氣味和魅力。觀察、體會不同的舞者教導同樣的組合，或者給著同中求異的暖身課程，變成了非常重要的事，可以從不同的側面，刺探Hofesh風格之核心。

Hofesh 使用的音樂，帶有強烈節奏的後搖滾風格，且泰半由他自己作曲！此種肢體、編舞、音樂一把抓的創作手法，使得他的作品有更高的一致性，互相協調難以分拆，也非常符合他所強調的身體美學之整體性。我在他的工作坊中，再次強烈體會了 Totally Involved 這件事，不同的是 Gaga 探求各種質感和節奏，而他專攻其一。而這及其所衍生的，也成了我這整趟旅程最重要的核心體驗（乃至於報名第二次4月工作坊），並影響我現下乃至日後的身體探求。



Stratford Circus 中心，4月Hofesh 工作坊

5. 吉森劇院 Gießen 甄選 & 杜塞朵夫、科布倫茲 (2/23 - 3/8)

在倫敦結束了令人興奮不已的 Hofesh 工作坊後，我來到了德國科布倫茲 Koblenz，有相熟的好友在此唸音樂，因此我借宿半個月之久。科布倫茲離科隆約半小時多火車車程，而柯隆離杜塞朵夫亦同。杜塞朵夫離埃森（福克旺舞蹈系）不遠，烏帕塔（Wuppertal，即 Pina Bausch 之舞團）也相近，因此頗多舞蹈事件在此發生。我因持有頂規歐鐵通票，2月底至3月初這段時間，便採通勤方式，每日早上從科布倫茲，搭80分鐘的快車到杜塞朵夫的舞蹈中心，上了兩週的芭蕾課，也至福克旺觀賞了舞蹈系編舞展。2/28 這週末有好幾個德奧劇院考試，但我最後只收到吉森（Gießen）劇院的邀請，便動身前往。

吉森是一個小而風景優美的城市，從科布倫茲坐慢車過去，一路經過德國中西部許多好山好水的景色。這個考試不大，卻默默地影響了後來的心思。在考試前晚我先至劇院觀賞了舞團演出，水準以上，但我不是太入戲。這是第三個劇院的考試，我開始感到古典或新古典的舞風，恐怕還是多數德國觀眾的喜好。當然也有非常現代、當代、劇場風格的劇院舞團，但我想許多觀眾還是有一定的古典（芭蕾）偏好。這除了對我不利之外，也開始去想，假若萬幸我考上了，是否會跳得快樂呢？

劇院似乎分了幾梯考試，這週末來的人不多，總監亦非常親切，當場還要再分成兩班上課，一班約12人，他說他想仔細地看每個人。考生中有幾位芭蕾功底甚至比我還弱，我本來有一定程度的信心通過暖身課，不料最終僅先剔除的3人，我竟赫然在列，而另兩位可說完全不會芭蕾，同場考生朋友亦非常訝異我竟未通過。我有些喪氣，因為這次難度應該不若紐倫堡、明斯特劇院，仍跨不過芭蕾課這一關。我向總監請益，請他給些回饋，在空檔時他帶我到辦公室，很誠懇地跟我說，我記動作組合很快，頗令他印象深刻。可是，劇院並不是只跳他的舞，還會邀請各式客席編舞家，如果是偏芭蕾、線條的作品，雖然我動作都會，他仍認為我難以勝任。他指出我舉後腿無法全然伸直、空轉時手臂基本位置不佳等等，並建議我多拉筋云云。

現下想來，這次經驗其實已逐漸讓我意識到，我並不適合「多數」德國劇院。我因起步晚，面對基礎功底、天生資質要求皆高的芭蕾，一向事倍功半。即使我近年大量上課，基本舞步有一定程度，線條開度等等仍無法達到及格水平，這似乎並非僅憑努力可挽救的。

我在這趟旅程中逐漸認清並接受，也意識到我雖努力想跳舞，不一定只能在此方向努力，而有了更積極的踏實感，漸漸擺脫那種技不如人、非要死拼的焦慮。此點認識，價值非凡。

吉森劇院甄選現場



6. 義大利 Cie Twain 舞團甄選 & 羅馬、佛羅倫斯 (3/8 - 15)

3/8我與幾位台灣舞者前往阿姆斯特丹，參加以色列 Kamea 舞團歐洲甄選，不過果如傳言，這舞團有點糟糕，從考試行政流程到考試內容都頗混亂，不值細述。隨後收到義大利小團 Cie Twain 3/11考試的邀請，到3/17-19以色列 Inbal Pinto & Avshalom Bollack 舞團——此次行程我最想要考的舞團之間，有幾天的時間，我遂決定搭夜車前往義大利，考完試後可盤桓羅馬2天、佛羅倫斯2天，再從米蘭搭機往以色列。

Cie Twain 舞團位於羅馬附近靠海的小城鎮拉迪斯波里，是這次我「唯一考上」的舞團。舞團分兩站考試，此為第二站、舞團基地，總共只有6個男舞者參加，因此中途也沒有刪減人，暖身課混合部分古典現代舞基礎、地板、流動等動作。過程中我赫然發現，只有我與另一位舞者有相對紮實的技術，尤其地板動作我大概看一次就能完成，無形中心態上較為輕鬆。不論動作組合、即興、舞團舊作，由於稍偏舞蹈劇場，對情緒的表現重視度超過精準的肢體動作，考來相對容易。結束後總監與每位舞者一一面談，透露在中午休息時，她們已向外詢問能否解決工作簽證等手續，非常希望我能留下。

義大利的現代舞環境在歐洲相對落後，加上政經環境因素，舞團能提供的條件極有限。此製作會是6月中至8月中，除薪資與住宿，舞團僅能負擔少部分旅費，而可能提供稍長期間的工作簽證做交換，讓我在歐洲找其他機會。隨後兩週我細細考慮，權衡一切，因為必須在3月底決定，加上合約時間絕對會影響其他考試和可能的機會，最終決定不參加。

這第七次考試，仍深具意義。我當然知道這是個小舞團，沒有太優秀的舞者來考，即使如此，這終究是我第一次在考試取得正面經驗。考後我漫步在海灘邊，望著陽光、海水，與當地的黑色沙灘，在電話中第一次傾訴種種正面感受，認真考慮在此生活兩個月，會是怎樣的光景。我渴盼在台灣之外的地方，能有駐足的機會，在歐洲不拘某一處生活一陣，不知道自己跳舞能成為什麼樣子。在台灣，我的舞蹈深處內包含著我的焦慮，在業已兩月的歐洲行終於洗刷掉部分。不知道如果放得下背負多年的、在台灣追逐他人而無法擺脫的焦慮，同時卻又累積的一切經驗與基礎，會是如何？我雖然還不太厲害，或許也不是全無立足之處……。

帶著這樣複雜的心情，我在羅馬、佛羅倫斯各盤桓兩天，逛遍遺跡與美術館。梵蒂岡博物館、羅馬古城遺址、競技場，佛羅倫斯聖母百花大教堂、學院美術館裡的大衛像……。在美術館長廊間我瞥見米開朗基羅的大衛像，像觸電一樣被吸引過去，駐足在大衛像前幾一個小時，從各個角度看著，強烈地感覺到「無瑕的完美」竟是存在的……。

搭上往米蘭的晚班列車，在機場胡亂睡了一夜。乘著早班飛機，我回到了以色列。



Cie Twain 甄選現場



7. 以色列 Inbal Pinto & Avshalom Pollak 舞團甄選 & 耶路撒冷 (3/16-23)

再訪以色列，是為了心儀已久，也是這趟旅程的重點——Inbal Pinto & Avshalom Bollack 舞團。2006年新舞風，我在台北第一次看了她們帶來的《蠔華馬戲團》(Oyster)，驚艷不已。帶有默劇、戲劇化動作元素的舞步，充滿黑色幽默的造型和畫面，詼諧感的動作一拍拍扣上正經的音樂，產生諧謔的張力，底層又隱藏著某種悲哀（以色列式的嗎？）……對剛要踏入專業舞蹈領域的、當時的我，影響不小。2010年在紐約又看到了她們為 Pilobolus 舞團編作的 Rushes，其元素發展變奏之豐富，情感之細膩動人，是我觀戲、舞以來，除伍國柱《斷章》大肆落淚以外，唯一眼眶泛紅之作。因此舞團今年有甄選消息，即使只是含糊用語“Audition for a possible engagement”，便企盼能參加考試，並視為最重要的行程。稍經波折後收到了邀請，便不計代價地重返以色列。這是我此趟甄選之旅的高峰，會花較多篇幅敘述。

考試分為三天，3/17後還有兩天的 Callback (3/17-19)。首日我被分在3點考試的組別，168號。舞團另撥一小間教室自行暖身，這也是跟以往考的劇院、舞團不同之處。3點一到，進教室發現這一撥人約有20多個，舞團排練指導和舞者教了一組動作，練習幾遍後，分組做了兩次，約莫半小時後就報名字了，非常之迅捷。我在被叫到的8個名字之中，既興奮又難相信。除幾日前在義大利的考試選上之外，之前從未能在海選（中途刷人）的情況下晉級，而且是在自己最喜歡的舞團。

我們被通知在4點回來繼續。再進教室我發現首波留下46人，故猜測分5-6組，每組各留8人上下，共約180人報考。我們繼續學了兩套舊作舞句，我深深地為動作的詼諧與技術兼具的豐富折服，跟音樂張力之間的消長搭配也天衣無縫，考來非常舒暢，也覺得自己比以往更準確，更能拿捏節奏；記動作也快上許多，這點是從出國以來發現的，頗訝異自己的成長。考試的舞者似乎是以色列人居多，很多非常年輕，可能還在學或剛畢業，對技術性或表演性的掌握還不太純熟，無疑間讓我更輕鬆，發揮得更好。

整體氣氛非常歡欣，兩位總監在前觀看，Inbal 看來銳利又和藹，不時還會親自示範提點，Avshalom 則很深邃，從頭到尾一句話不說。我實在因為太喜歡考試的舞句和音樂的配合（貝多芬命運交響曲），在分組空檔時忍不住跑到 Inbal 旁跟她說了句，妳這舞編得真好！她微笑著說謝謝，當時的氣氛大致上是這樣溫暖。考到5點，宣布了明天繼續的26個人，我又在列！因為我的號碼在最後，從此每次在等待時都很難耐。但這是我第一次對自己的表現這麼有信心。通過者被通知隔天10點回來，那就會是整天的考試了。

離去前按捺不住，逮著機會跟 Inbal 說起2006年看了 Oyster，也在2010年看過 Rushes，並表示那在我初學時期是很重要的，真心非常喜歡她們的作品，才會出現在此。Inbal 很親切地傾聽，並對身旁的 Avshalom 說，他曾在台北看過 Oyster 呢！我並非刻意想要總監對我留下什麼印象，而只是想說明從我現場目睹她們倆人開始，心中就很篤定她們倆是大師級，或接近大師級的人物。其目光之銳利深邃，舉止專注卻輕鬆，談吐謙和，我實在忍不住想親炙，也很肯定不致有什麼害處或弄巧成拙。

第二天就回歸一般程序，一堂暖身課，接著考舊作和即興。暖身課還把大家嚇了一跳，竟是芭蕾舞！頗出意料，大家都沒帶軟鞋。不過芭蕾舞課只是純暖身用，並不拿來刷人，總監也不出現，只有排練指導出於個人興趣來瞄了一下。第一段舊作考的是一段男子地板，由一位身材壯碩精實的男舞者教導。看著頗具爆發力和難度的地板動作，以一個翻身起頭，大幅移動，節奏又快，大家突然間似乎有點傻了，不知如何著手。而看著大家似乎覺得很難，我也有點傻了，因為我竟覺得動作不難記也不難做！剎那間發現這些年走著走著，我一直望向前方，看著達不到的那些優秀舞者而焦慮，並不知道自己默默間已然累積到一定程度。於是很放寬心的展現，進一步把重點放在與音樂和節奏的咬合；還有一次小插曲，第二次分組上場時我錯過了，於是要嘛不做要嘛solo，牙一咬，很大方地跳了，自然也獲得客氣的掌聲。第二套舊作則是女子動作，對柔軟跟細膩的要求比較高，但也很有信心在水準之上。

即興由 Avshalom 出題，記得三個主題差別頗大，其一是”Silly Movement”，主題可交互出現。我另設定了一個情境（現在的我認為，即興若無一個情境很難串連全部），使出渾身解數，包含近年在周先生與舞者中常有的環境即興經驗、部分戲劇化的動作、前一天舊作中的戲舞元素再現等，自認狀況不錯，我想總監與其他舞者看得都蠻專注的。即興雖有配同一首氣氛型的音樂，但沒有限定時間，基本上就是做到 Avshalom 喊停為止。我想我是做得最久的。這天考到了5點左右，留在了最後的13人名單。

連續兩晚我都難以成眠，睡睡醒醒，身心處於極亢奮狀態。幾個德國劇院團考下來，我已逐漸懷疑「任何舞團都好」的想法，即使我有考進劇院團的能力，是否能待得住、待得開心？這次在自己真正心儀的舞團前，超水準的發揮，如果能跟醉心的大師合作，不僅僅是跳舞的機會、偷師創作秘密的機會，更重要的是提升整體的視野，看她們如何建造她們的生命……重新查詢兩人的經歷，才確認 Inbal 在30歲即獲得貝絲獎！而 Avshalom 出身戲劇世家，父親是以色列國寶級演員，歷年作品的佈景、服裝等幾乎由她們倆全面包辦。這樣一個理想的舞團，我真是亢奮得難以自己。

第三天的考試內容與第二天大致相同，而大家都累了。早上的舊作片段來自於 Oyster，技術、節奏的、動力的切換難度頗高，做來不似前兩天得心應手。留下來的舞者自也各有所長，但我仍相信自己是最積極，綜合表現也最「好」的那一位，至少是名列前茅的。即興分了好幾次，小組輪流之下（每組2-3人），本來是solo的即興，逐漸融入了多人關係，大家都盡力呈現最多。結束後，輪流面談，不知覺間我又成了最後一個。

面談氣氛很好，本想少說些話，但還是逐漸地將我所有的、頗短的舞蹈學習經驗一一簡述。考試中幾乎不開口的 Avshalom，此時倒問了許多問題，非常耐心地傾聽。兩位總監與排練指導，很誠懇地說她們非常享受這三天觀看我的過程，也問了我接下來的考試計畫等等。我毫不猶豫地說若她們想要我，其他舞團我就不需再考了，這裡就是我最想待的地方。最後她們說，可能需要幾週考慮，請我靜待通知。在這個時刻，我覺得若她們真缺舞者，我應該要是那一個。



Inbal Dance Theater & Suzzane Dellal Center



8. 貝爾格勒舞蹈節、Radebaul 劇院甄選 & 布達佩斯、布拉格

考完 Pinto 後的幾天，我重返耶路撒冷，宿在哭牆邊的青年旅館，一個也許已有兩千年歷史的石牆洞中。亢奮的心情仍無法止息，在以色列強烈外放的生活氣氛中，我仍難以成眠。此時有個難題困擾：賽爾維亞的貝爾格勒舞蹈節在3月底4月初兩週，有不少優秀舞團演出，3月底這週更有 Pinto 的 Oyster、甫考完的日內瓦7273舞團、Ballet Wiesbaden、Sidi Larbi & Sadler's Wells 等，強檔甚多。若要前往，則必須放棄以色列另一大團考試，甚至包括3月底奧地利 Linz 劇院考試。此趟考下來我覺得以色列舞團是相對有希望的（考前亦有數日付費工作坊），臨時申請塞國簽證亦似不易，故躊躇難決，反覆不已。

可此時我幾已認定自己的考試高峰就在 Pinto，不可能再更好……而在感覺頗有希望之下，身心亢奮仍持續著，難以將心態放下來備戰。而命運或緣份常常以某些方式顯現，我便開始著手研究前往貝爾格勒的可能。研究下來發現困難重重，不但機票甚貴，由於不屬歐盟，必須申請簽證，不確定能否當日辦妥。甚至在週一早上，從耶路撒冷回特拉維夫的小巴上（原要參加工作坊），卻臨時決定改去塞國駐以色列大使館詢問。

在使館門口遇見職員，得知週一不辦簽證，且須兩週前申請。於是跑到附近咖啡館，研究從布達佩斯辦理之可能，通信得知備妥資料可當天取得。正深思時，接到塞國駐以色列大使本人來信，告知職員弄錯，我可於週二早上來辦，當天取得。我回信，言及須趕週二中午航班有些困難，不料大使非常幫忙，立刻回信說願意週一下午加班，幫我辦好。兩個小時後手忙腳亂地帶著勉強完成的資料和訂房訂機紀錄等（還無法列印照片），年輕的大使親切地接待，幾處瑕疵也都通融，並給我滿滿的祝福。

貝爾格勒是我第一個抵達的東歐城市，灰濛濛的，街景建築也幾乎以不同層次的黑、灰為底，頗不同於西歐，而有點中亞風味。餐食消費水準約略等同台北，而住宿異常便宜，5-6歐元即有青旅床位，20歐元起即有單人套房，約略是西歐1/3的價格。我因持續亢奮狀態，在以色列青旅又受石牆壓迫感難眠多日，遂下訂單入小公寓，當晚即前往劇院購票。

觀賞完 Sidi Larbi 為 Sadler's Wells 編作的，融合探戈的當代作品，次日我前往觀看 Oyster。這天下午我接到了排練指導 Dina 的來信，告知未能錄取。我頗受打擊，接下來身體不適多日，以至於在貝爾格勒幾乎沒有觀光，白天都待在房間，晚上看演出。照理講不該為一個舞團得失心如此之重，只因前後有許多不足為外人道的徵兆，都讓我感到自己的舞蹈與生活將發生某種階段性的變化。演出有下午與晚上，我都看了。

晚場結束在劇院後門等 Avshalom，表達感謝。同時詢問現下的我缺少哪些特質、是否不適合舞團……。Avshalom 的回答簡短而深遠，他說這一切都很難講，取決於當下。我問道若明年再去考試呢，抑或他們其實覺得我不適合？他回道那要看明年的當下。他的整體態度是友善的，我亦明瞭總監有諸多考量，實在不能孩子氣的陷入情緒太深。我是多麼渴望加入他們啊！隨後身體不適，萎靡了好幾天。

看完四晚的演出，在4/4,5 位於德國 Dresden 附近小城 Radebaul 劇院（全名 Tanzcompagnie Landesbühnen Sachsen）考試之前，有數日空檔。我搭乘破舊的火車前往，在布達佩斯、布

拉格各盤桓了兩日，在優美的風景、名勝、城街之間，在多瑙河畔，感受自己在舞蹈上一路以來的足跡。這是最密集踩街的幾天，古城鐘塔教堂橋邊等等不及備載，心境轉折亦繁複不已，暫且不表。

Radebaul 是個小劇院，考試前晚看了演出，我對總監的藝術品味有些質疑。第二日考試，通過第一階段後，在即興時不小心傷了左肩。兩週未跳舞，我極度小心，跳得看似猛烈，實則輕柔，卻在很簡單的支撐地板時，感到肩關節滑了一下。總監最後宣佈名單時，自認即興頗有意思，訝異未能獲邀次日。私下詢問，他認為我釋放了很多能量，卻看不到動作。我啞然失笑，原來那我已覺無趣，而不想再做的舞蹈方式，果真是他在尋找的，無怪乎前晚的演出令我尷尬。同考舞者還有幾人為我抱屈，但我完全釋懷，覺得自己或許未必找著了、達得到自己看見而想前往的境界，至少確定了什麼是想揚棄的。

是晚肩傷越趨嚴重，冰敷後凌晨仍然痛醒，不但腫脹，幾乎不能抬舉。又適逢復活節週末，求醫更難。輾轉求救於 Facebook 後，我前往附近的州立醫院急診，所幸檢查、照 X 光後，筋骨並無大礙。我仍決定改變計劃，在德勒斯登多留一日觀察，隔日再視情況回貝爾格勒，看期待已久的，Hofesh 的轟動作品 Sun！當時決定是很難的，不知傷勢嚴重與否，所在之處亦難以求醫，時間上又遇到復活節假期，要到週二物理治療師才開業。總之我研判傷勢情況應會好轉，又割捨不了 Hofesh，遂決定乘夜車回貝爾格勒。

Sun 的演出讓我如痴如醉，著迷於他們的身體運作風格，以及各具鮮明舞台個性的舞者群。Ballet Bazel 帶來出身 NDT II 的青年編舞家 Alexander Ekman 的作品，亦在當代芭蕾風格中，融入了恰好的生活化元素，充滿鮮活的趣味。日後我未再收到舞團邀請，因此實際上在此時，我的甄選之旅結束。隨後借道維也納，盤桓一日半，我前往比利時安特衛普，參加 Gaga 工作坊。



貝爾格勒舞蹈節 Inbal Pinto 舞團演出之劇院

9. 安特衛普 Gaga Intensive 工作坊 & 布魯日、布魯塞爾（4/13-24）

安特衛普是比利時大城，卻非觀光勝地，而以鑽石工業、世界上排名前幾美麗的火車站，還有巴洛克時期名畫家魯本斯聞名。整個城市空間閒散開闊，綠意盎然，我幸運以低廉價格租下一間小套房，另外租了一週的單車，穿巡在居處與工作坊地點——安特衛普藝術高中之間，並在課後踩遍半個城市。

前述提到 Gaga 乃 Ohad Naharin 在掌管 Batsheva 舞團20餘年間，逐步發展出來的舞蹈風格，並在世界廣為傳播。有趣的是，他們非常堅持 Gaga 不是「技巧」（Technique），而是「語彙」（Language）。他們會說 Gaga 是一個工具箱（Toolbox），你可以將它運用到各種舞蹈風格或舞種。舞團在歐洲各處輪番舉辦工作坊，比利時站總監由前排練總監 Aya Israeli 和三位資深舞者擔任教師，陣容堅強，應僅次於本店特拉維夫。我在7天（4/13-19）的工作坊中，嘗試比2月時體驗得更深入。

每日行程大致如此：早上一堂暖身 Gaga 課，隨後練習舞團舊作、午休。午休後再一堂舊作，接著是 Methodic（「方法」課）或團體即興。Gaga 並沒有特定的、系統化、程式化之動作（如芭蕾舞、葛蘭姆、李蒙技巧），而全在於藉由想像，去開發、完成個人的肢體與動作。藉由教師的引導，一個想像/意念可以逐步發展或變形。而致力於想像，身體與心靈會產生一種微妙的連結，使得身體在行動/動作時，呈現一個更有機、更整體的狀態，而達到所謂的“Totally Involved”。

舉個例子：如果欲表現一種緊張的狀態，想的是全身的肌肉要以不同的力道、時機收縮，這會是一種相對 Physical 的方法；而若想的是「在冬天裡洗冷水澡」，身體會更自然的呈現這種緊張感。依我自己的體會，後者的「動作」可能相對少，不會有刻意製造出的線條或造型，卻會讓全身每處大小肌肉、細胞都參與，呈現出一個完整的、人的狀態。依前者的作法，我發覺自己總會掛一漏萬，總會有些身體部分沒有被“Activated”（那些沒有被指揮到的），因此全身會處於一個「或許局部動作辨識度較高，但相對離散」的狀態。

Gaga 認為身體必須處於一種「活」（Alive）的狀態，而此種輕鬆與活，並非全然放棄身體重量給重力，而主張基本狀態為「漂浮」（Floating）。在想像墜入水中時，四肢、全身皆處於一個輕鬆但會四處漂動的情況，不會有鬆垮的時刻。在這種輕鬆的流動感中，開始逐步加入各種想像。而當專注於此時，我發現我身體裡的僵滯處，開始鬆動，全身開始比較像連為一氣，共同為一個行動、動作、目的聯手。而非如在技巧課訓練時，努力地將各處協調起來，卻不時增加不同的緊張。隨後這類緊張被「儲存」在身體裡，造成不能通透的阻力。

試舉 Gaga 課中，幾個幫助我甚多的想像：漂浮在水裡、必須將自己下壓以免飄走、骨頭在血肉中游泳、一個小球/多個小球在身體裡竄動、Multi Tasks（多處同時運動）。舞蹈是一門運用身體去表現的技藝，但在肢體的外在訓練之外，心靈究竟要如何相應，其間奧秘深淺萬千，豈能道盡，但到高處，總不脫身心合一，從心所欲的想望。

台灣的舞蹈訓練，肢體技藝是沒話說的強勢，至於內在想像的豐富性，恐怕不盡人意。在近年努力訓練下，我的身體極限也逐漸增加，可以蹲更低踮更高延伸更遠，換言之，身體可以

碰觸得更遠。若想像達文西的著名人像圖，其圓球更大，但中間有許多空隙，是技巧訓練不會走的路徑。對我來說，Gaga 並不「增加我的極限」，而在把這些慣性路徑間的空隙，自然地填補起來，使得身體在運用時，更為生動鮮活。現在的我認為，身體的全然活動，「若且唯若」（If and only if）由心靈驅動。以機械式的、功能性的方式訓練並使用身體，身體將僅能以同樣的方式回應。

7日的豐富課程結束，我稍事參觀大教堂、魯本斯之家後，轉往布魯日盤桓兩日，在觀光水城盡享春日風光，並觀賞傑出旅比舞者劉怡君的精彩演出（比利時名團 Peeping Tom）。後短暫前往舞蹈重鎮布魯塞爾，但因時機欠佳、時間亦短，沒有太多收穫，我回到倫敦再次參加 Hofesh 工作坊，印證兩個月來的心得。



安特衛普 Gaga 工作坊，位於藝術高中



10. 都柏林 Emma Martin 舞團工作暨呈現 (5/10 - 5/28)

這趟旅程的最後一站，會結束在都柏林，完全是偶然。在 Gaga 工作坊中，我偶然結識愛爾蘭青年編舞家 Emma Martin，偶然機會下聊了一回——工作坊因人數眾多，分成兩班，僅團體即興時併班，故從未注意過她。道別時她要了我的 E-mail，隨後在布魯日，便收到了她的邀約信：都柏林舞蹈節支持她發展年末的舞作，因此她將在5月中進行一個為期2周半的試排暨呈現。她知道我有旅歐簽證問題，但仍然想問看看我有無辦法參加。我自然很開心，查詢後發現她的作品看來頗佳，且竟無簽證問題！愛爾蘭雖為歐盟卻非申根國家，又對工作簽證頗為開放，簡短手續即可成行。

於是改變計劃，準備動身。原計劃在倫敦看完 Wuppertal 的 Ahnen 演出後，轉進巴黎，一路等到5月下旬，看完 Hofesh Junior 及兩檔 Wuppertal 的演出（康乃馨 Nelken 及另一近作！）後返台。機會可遇不可求，因此在報備國藝會，申請計畫變更後，我在巴黎僅待了一週，密集走訪橘園、羅丹、奧賽、羅浮宮美術館等，便往都柏林去。

排練及呈現地點皆在都柏林三一學院，Samuel Beckett 劇場的排練室。排練室位於一棟木造建築的四樓，歷史氣息濃厚，除大片窗戶外，另有天窗，不時間可看到海鷗的腳印同身影在頂上出現。Emma 此作設定為完整作品的最終段，與一位作曲家合作，編制為鼓、大提琴、鍵盤。曲風屬不和諧的極限樂風，舞作以末日的享樂與顛狂為隱藏的概念發想。

排練首週堪稱極為順利。Emma 邀請了共5位舞者，僅有一位愛爾蘭人。我在第一日便與曾旅德的英國人 Daniel 成為好友，過程中不斷交流許多舞蹈的心得。Emma 是芭蕾舞出身，大約因此故，雖想避免古典語彙，但她給的動作仍有許多脈絡可循，因此首週學起舞步來頗為迅速。

第二週起我排得稍顯掙扎。第一次呈現安排在週六，第10個工作天便須呈現，Emma 自然頗有壓力。Daniel 算是生產動作很豐富也很快的舞者，而我所給出的素材，似乎不太合這次的需要。我最近雖嘗試將 Grooving 揉進每一處身體細節，同時竭力仍將自己變得更精確，而這恰是 Emma 出身古典訓練而想拋去的部分。此外近年針對自己的弱點，在律動、節奏上頗下功夫，也常在內心質疑 Emma 給的動作素材之可行性。又我的英語雖還不錯，畢竟不若歐洲人，在溝通上仍會慢些。

過程中更大的問題是與作曲家和樂手的搭配。呈現前的兩天我們開始與樂手搭配，果不出所料，並未奠基在音樂上發展的素材，搭來十分勉強，演奏質地、速度與 Midi 檔更是天差地遠。而作曲家頗堅持他音樂的內在邏輯，幾乎不肯彈性更動，看得出 Emma 非常掙扎。所幸我們幾位舞者對音樂的敏銳度都有一定水準，自立自強的討論如何調整，貼上現場音樂的質感與節奏。我再次明確地感受到劇场的魅力：服膺於這個共同目標，就會產生難以言說的向心力，而這力量幾乎與個體的實際能力高低無關。呈現最終非常順利，觀眾與 Emma 都很滿意。

在愛爾蘭工作的17日間，我與 Daniel 成為好友，交流非常多心得，彷彿是命運安排的，最後一站最好的禮物。他少年時原是專業足球隊員，因發育較慢未能再上層樓，因此他進舞校

已經15,6歲。他與我一樣經歷了追求芭蕾訓練等事倍功半、考進劇院也仍難以與科班出身舞者匹敵的經驗。接著他轉而向自己的身體探求，開發出獨有的柔軟、細緻和控制力。他的眼神十分清澈明亮，自然流露出一種平和的氣質。我認得出這種眼神，因為……

在這趟長長的旅程中，我已逐漸感到自己行將跨越那個向外索求、藉由比較來自我定位的階段，而終於要走上往內去詢問、接受、認清自己的階段。認明自己的優缺點和本質，逐步建構自己想要的、適合的舞蹈，不要再汲汲營營於勉強模仿他人，浸泡在達不到的焦慮中。在四個半月中所遭遇到的所有人事地物，有如命運的順水推舟，都在讓我往個人的新階段走去。



Emma Dance Theater 排練照 & 宣傳照（後未採用）



結語

走筆至此，回看全文，雖嫌叨絮，卻難以自己。在舞蹈上，我因起步晚，在性格、條件皆不理想的情況下，仍想一試，故不得不思索更多、分析更多，以求逼近。而這過分的思索與分析，又根本抵觸舞蹈藝術的第一天性，正恰恰是我想藉由習舞而擺脫的，一方面可謂矛盾，另方面亦可謂辯證。我幾乎記得每一階段身心轉變的過程，從一個不大會運動的「讀書人」，變形為尚稱堪用的「舞蹈人」。因此在每個關於舞蹈、表演藝術等等的經驗裡，我難以將自身勉稱特殊的經歷抽離，只書寫客觀事件。故講述起來，總充斥過剩細節，曲折迂迴不已，在此不得不致歉。

即使諸多新體驗、心境轉折，實在發生於無數美術館、古城老街、名勝古蹟之間，觀賞十數演出之外，唯篇幅已過長，不得不割捨，聚焦在與舞蹈直接相關的行程上。

這趟甄選之旅，未能以考入某個舞團作結，自是有些惆悵；但另一方面，甄選本極不易，更多優秀舞者也未必能如願，足見考取與否並不操之在我，實力機運環境等因素都有影響。我懷著想一見世界的渴望，與現階段對舞蹈的見解與疑問出發，在4個半月的旅程中堪稱過載般地吸收，如願獲得某一程度的解答，準備邁入個人舞蹈生涯的下個階段。若不以狹義的甄選成敗論之，而以廣義的開拓視界來看，此行於我，實可稱非常成功，且值慶賀的。

所謂個人的舞蹈風格，依我淺見，並非多數舞者都具備。誠然人人都有吸收、轉化，到執行舞蹈的方法，特質、差異是必然的，達到獨具「風格」之程度則未必。而這應是藝術家該一生致力的方向——一種奠基於個人獨特視野下，看世界、說世界的語調，這語調若能極度深切，貼近其個人特殊性時，竟會同時具備廣闊的，貼近全人類的普遍性。對此種生命之奧秘滿懷敬畏，且追求之，一直是我的價值觀。

行前正為此疑惑所苦——我跳舞應已算有某種特色，與其他舞者（尤其是科班舞者）有所區別，但卻不確知其究竟為何，不知其為何所以然。究竟是無能精細，或是本質粗獷……更簡單的說，尚無法感受到心之安放。我一向不喜歡自己跳舞的樣貌，在觀察、模擬優秀舞者們的方法與特質間，雖有所長進，未能達融會貫通，取之已用的程度。簡言之，尚不能認清（或接受）自己的優缺，奠基於此去建立自己獨有的樣子，而想要變成多種其他的「好的」樣子。是否這真不是件容易的事，達到的人本就很少呢……？

此趟旅行我認為自己開始跨過這個障礙，至少，第一次踏實地感到自己準備好、行動中。

我的舞蹈生涯至今，可視為對「鬆柔」與「恣意」的嚮往與追求。因性格嚴謹、思慮縝密，彷彿直接從具象世界跳躍到抽象世界，待得反而愜意……因此在「行動」方面，總未能退回至第一天性，憑藉直覺或本能驅動。自小累積起許多對己不滿的壓力，以各種方式儲存在身體裡，形成阻礙暢通的張力。接觸到舞蹈時，我意識到這是身體對心靈性格的映射，乃志於逐步解決此種矛盾與連結，事倍功半亦在所不惜。而在過程中的逐步轉化，雖有小成，仍常困於被內在的種種焦慮心結，或外在的肌群關節等綁架，難以通透自然。近年故常在最難堪的韻律、節奏、放鬆等項下功夫。

此趟旅行，因時空變換、環境刺激、視野開展等，能繼續進行多層次的感知與思索，身心都開始放下。甚至，我在日常生活中的步調與力道，第一次、長期地和緩了下來。選擇進修工作坊，亦幫助了我加速此種進程——7273 舞團的細膩輕柔、Gaga 語彙的恣意灑脫、Hofesh 風格的柔韌狂放，每每使我更易進入 Totally involved（全然陷入）的狀態，同時補充了對細微、和緩、斷續等較內層的感知，更深地體會到舞蹈作為行動本身時的，先驗的美好。

更重要的，是我開始能接受並認知自己的模樣，逐漸把精力從模仿、探問他人身上，收回至觀察、詢問自己的心靈與身體，什麼是我能做的、想做的、「舞應該這樣跳才對」的那種信念——而每個優秀的藝術家，絕對具備此種捨我其誰的信念——以此為基礎，緩緩地依個人特質與喜好，去建立起自己理想的樣貌。用「錯誤」的方法跳了這麼長時間，因資質駑鈍，現在才終於要走到這一步，略感羞赧，卻也無對象可以抱歉。畢竟是必經過程，無法繞路，亦不能加速罷。

前文已提及，現在的我認為理想之表演，是將自己變形為某種中空的容器，讓事物穿過流淌而出。將自我和意志消融放低，讓事物本身顯現，自然揭露，不能以強化的自我去搶攻。為達此種境地，「放鬆」是最重要的。身體外在的肌肉、關節要鬆透，有諸多層次，拉筋只是最淺層的，我開始嘗試以意念引導身體內部的鬆柔。內心亦然，要放下的思慮、情結紛雜不已、層出不窮，這是不容易的功課罷。林懷民老師嘗言，他編作《屋漏痕》時，想看看能否觸及那「一一自然」的境界。這種自然的、生機盎然的、一舉手一投足皆恰如其分，無有強迫無有阻滯的狀態，確是我在胡亂習舞八九年至今，在此時此刻這個階段，想要繼續的方向。很欣喜能藉此旅程，向個人那焦慮摸索的階段告別。

言盡於此，已是多餘空話。我將在未來的三五年間，根據此行的種種收穫同心得，在表演裡，在創作上，在行動中實踐。

感謝國藝會的支持。我想，下一次不會太久。