

# 出國進修報告書

## 1、提要

獲補助者	曾歆雁
計畫名稱	麥可契訶夫表演技巧國際工作坊
出國地區	美國
進修單位	Michael Chekhov Association (MICHA)
出國期間	6/8-6/24 上課時間為 6/14-6/21
報告日期	7/21
內容摘要	<p>6/14-6/19</p> <p>以麥可契訶夫表演技巧練習莎士比亞經典劇本《第十二夜》。自選角色獨白並在課程前背完。</p> <p>早上例行課程為：1.早晨自由參與冥想 20 分鐘。 2.暖身課程 20 分鐘。 3.上午主要課程三小時。工作角色開發。</p> <p>下午例行課程為：1.自由參與亞歷山大姿勢午休 20 分鐘。 2.下午主要課程三小時。工作文本獨白。</p> <p>晚間自由參與課程（6/15&amp;16）：由學員及主要師資提供。</p> <p>6/20-6/21</p> <p>未來劇場論壇。一個開放的空間，探討學員提出來的議題。可自由參與討論，內容即時刊載於 D&amp;D 網站。</p>

## 二、進修目的：

2012 年藉由表演老師程鈺婷的工作坊初步認識了麥可契訶夫技巧，而後持續的參與台北劇場實驗劇團的定期工作坊與大師工作坊。因為觀念與練習方式的截然不同，我重新開始尋找如何表演，以及不斷的向自己提問。透過實作練習、書籍與嘗試運用，慢慢對麥可契訶夫所提出的表演方法有了總體的概念。

表演的能力藉由體驗而習得，難以轉述或閱讀，所以前往麥可契訶夫中心組織是最直接的學習方式。有時看見書上只寫了一句話，感覺有所啟發也有道理，能夠以頭腦來理解，但卻無法真正“懂”，並且運用。於是我懷抱著問題前往提問。

### 三、進修日誌

日期	內容	備註
6/14	報到。開幕說明。晚間短課程：活在問題中。	
6/15	早上：Craig 1. 球的練習 2. 想像中心練習。 3. 原型動作：開合 4. 小丑 下午：Dawn 氛圍練習。 晚間自由課程：Jessica 教學研討。	
6/16	早上：Joanna 個人氛圍練習。 下午：Suzana 以文本練習身體中心。 晚間自由課程：Marya 聲音練習。	
6/17	早上：Dawn 墜落、平衡、漂浮練習。 下午：Craig 紅球即興。文本練習。 表揚資深教師典禮	
6/18	早上：Suzana 角色想像練習。 下午：John 原型動作綜合練習。	
6/19	早上：John 四大元素與文字練習。 下午：Joanna 角色的帽子與鞋子。	
6/20	未來劇場（開放的空間論壇） 自由參與討論主題： 1. 與環境工作表演 2. 化創傷為劇場	
6/21	未來劇場（開放的空間論壇） 自由參與討論主題： 1. 海外拓展麥可契訶夫技巧 2. 在困難的條件中教學	

#### 四、進修心得：(3000-5000字)

##### 打開

出國，去一個語言和文化相當不同的國家，會有一種冒險感，這樣的感受和上台前暖身要達到的狀態有些異曲同工之妙，一種期待要吸收與表達的狀態。在工作坊的一開始，我能感覺到語言上的一些障礙，難以立刻習慣。有趣的是，演員都很健談並且好奇心強，在表達上充滿了肢體語言，好像我也不全然是用語言理解他們所說的，更是用感知來體會他們表達了些什麼。在語言調頻的差不多以後，我開始感覺人在這樣的語言感中的樣子。他們很習慣問“你好嗎？”幾乎早上才見面，中午就可以再問一次。這讓我時常也得問自己“我好嗎？”我剛剛體驗到了什麼，以至於我會說我很好，或是我有些問題。起初有些壓力，後來都越說越多。吃飯時，我們總是在談論課程或是表演相關問題，在說也在聽，是一個密集的溝通狀態。很過癮，感覺被打開了。

##### 四兄弟

麥可契訶夫說美好的藝術有四個特徵，他稱之為“The four brothers”分別為：Ease、Form、Beauty、Whole。這四個特徵我在工作坊時都感覺到了。要翻譯這些詞彙成為中文時我都很困擾，好像他們包括了很多意思，變得不太能成為詞，至少要是一句話。而要講述他們前都得先體會他們，在此就不翻譯，而盡量的描述了。

在工作坊的師資中資歷淺的已與麥可契訶夫技巧相識 17 年，年紀最長的老師已達 80 歲。他們的表演與教學，已經靈活並且運用自如，更加可貴的是他們仍然在探索，好像這整個麥可契訶夫表演技巧還在持續的適應與成長當中。在課程裡感覺不到技巧本身需要被說明，而是在上課的當下以體驗的方式習得。教師們總是能夠提醒學員一種輕鬆又專注的感受。某一次在上課時，John 讓我們用過多的力氣去表達，讓自己的身體亂七八糟沒關係，可以發現身體的失衡與只專心在“用力”這件事情中，在那之後試試放掉那些力氣，回來感覺 Ease 的存在。這時我才發現，原來我以前所以為的 ease 是一個放在那裡的詞彙，而真正的 ease 卻是在動態當中調整的。一旦找到 ease 的感覺它會好像一顆安全的泡泡，讓表演的嘗試和犯錯是許可的，它是可以調整的。

以往四兄弟當中，我覺得最難理解的是 form。好像形式、方式、方法，都還沒有完全說明。某次下午我們正在用不同質地說台詞，感覺到火時，大家的咬字為了要表現火而變得糊糊的，John 提醒我們 “Don’ t loose the form, try to pronounce it right”，這時我突然感覺到 form 像是一個畫框，我們要把畫（話）擺在裡面，讓這一切更被聽懂或感覺到。有時會誤解它為一種限制，可是這時候他更像一個著力點，讓力氣可以用在對的地方上。另一次我們在 Dawn 的課堂中丟球，到後段時一個人站在中間，他得好好處理三顆球的節奏，來維持這整件丟球的事情有一個整體的節奏，在這之中我也體驗到 form，我們好像藉由他來做事情，那個節奏或遊戲規則便是一種 form。

Beauty 就較為因人而異，但它卻是最直接或是說它是一種直覺。有時我會很想問，為什麼劇場會這樣的神奇，一群人能夠同時感覺到一種氣氛。某一次早上的課程，Craig 帶了一顆非常大的紅色氣球，也沒說什麼，規則只有不讓紅氣球落地即可，於是大家自由的玩了起來。其中老師只有提醒 “keep the feeling of ease”。過程中發現大家好像一起給予這顆氣球生命，也可以說這顆氣球把所有人都連了起來。連了起來！這種感覺很美。我們用不同方式做了很多氛圍練習，而當氛圍被建立時，也是一種連起來的過程。我一直認為劇場的共享是非常美的，而在這個工作坊中又更密集的感覺到一種共享的特質，好像大家藉由麥可契訶夫來溝通，只說了一句，便啟動了一個氛圍。

The feeling of whole。有時我們會討論，麥可契訶夫的表演技巧簡直包含了生活態度，它提供了我覺得更客觀或可以說是健康的方式處理情緒，所以其中一位老師曾問我們，難道他不也是一個哲學家嗎？這個整體的討論，使我越來越覺得很難說麥可契訶夫是一個表演技巧，他好像在 MICHA 的持續探索和建構當中變得越來越全面。工作坊時常常使我感到不可思議的是，它總是讓我們有入口可以去到完全投入。當我們工作原型動作比如推和拉。聽起來這兩個動作可以只是作用在自己的身體，我推和我拉，但老師總會在開始這些動作以前提醒學員要感知自己身旁的空間，把整體性納進來，感覺到你所做的動作與空間是有交互作用的，包括距離、排列、顏色，好像身邊的空間和你是一起的。這時我在去做推和拉有一種“變大”的感覺，我不再只是用力自己的肌肉，而是我感覺到我的身體擠壓了空間。從最大的氛圍到個人的感官中心，都被納進整體當中。

## 實踐性的 (practical)

課堂中的學員幾乎都對麥可契訶夫有一定的瞭解，部分的學員已是老師，正在尋找自己運用麥可契訶夫教學的方式。他們常常說道他們的學生都會很驚訝，難道麥可契訶夫不是一種捷徑或偷懶方式嗎？為什麼會如此快速的找到角色？的確會有這樣的感覺，但著實是因為這套表演系統是實踐性很高的表演技巧。各項練習都直搗核心，我常覺得課程中老師提供的都是最重要以及最能啟動表演的排練方式。例如這次我們工作的是一個喜劇劇本，我們先工作一個氛圍，一個喜劇可以發生的容器(container)。找到這個容器很有趣，所有人都會在一種氣氛中，確認了這個團體所呈現的第十二夜的樣貌後，好像所有發生的事情都是對的。在這之後我們再去找到角色的個人特色，以一種很直覺式的方式進行，啟動角色的途徑不會停留在用腦袋去架構，而是直接問他（角色）會做/想做什麼。

## 莎士比亞的語言

我在聽到身邊所有同學練習莎士比亞的台詞時，突然感覺到，天啊，這才是莎士比亞。那是古英文是有韻律的古英文！非常的好聽，而在語言中早已有了動態，它的聲線是活潑的，譬喻充滿想像力，時而就像唱歌一般。它是為了被說出來而寫的！不到那個環境，我不會如此的明白，原來語言的差異有這麼大。其中一堂結合不同質地練習台詞的課上，我發現我們練習的詞在發音上已經有了一些表情。字詞的發音位置和會牽連的肌肉，都讓詞語有很大的動力把身體和聲音連結起來。英文是這樣，那中文的語言特性呢？這是我自己在回國後想找到的。

同學在討論莎士比亞時，都會聽到一種奇特的親切，他們把角色說的就好像是他們認識的人一樣。而我常常看著同學的臉，看著他們的金髮碧眼，感覺到真的在這樣的地方才有公主、王子、公爵等等的人物。工作坊期間有位資深教師生日，於是我們練習了第十二夜的最後一首歌，要在閉幕時唱給他聽。我問同學，這些歌是本來就寫在劇本上的嗎？他說是，歌詞和曲都是寫好的，很多地方演出第十二夜，到最後這首歌大家都很熟，所以是觀眾和演員一起唱的。我這才明白，那已成為一種文化，一種將人們連起來的文化。

## 開放的空間：未來劇場

起初看到這個名字完全不明白這會在做什麼，看了簡介和影片，依然不知道會在做什麼。大家只是說，那很有趣要去參加。未來劇場，是在主要的工作坊之後為期兩天的活動。

第一天，我們來到校區戶外的植物園，大家圍坐一圈，中間放了一疊的紙，接著主持人 Ragnar (MICHA 成員) 來講解我們將要做的事情。只要在你心中有一個想法，他或許是以前來找過你，或是此刻發生的，把它寫下來並且選擇你想要的時段和地點，其他成員能夠選擇他們想要前往討論的議題參與討論。這一切很神奇，就好像邀請靈感進來，大家集思廣益。我第一天參加了“與環境工作表演”和“化創傷為劇場”。第二天參加了“海外拓展麥可契訶夫技巧”和“在困難的條件中教學”。在這些討論中，我們彼此交換了資訊和意見，有時會長出一個想法或是行動，不一定是解決問題，但這些想法讓我有種躍躍欲試的感覺，這兩天幫助我們銜接面對工作坊外的現實。

## 持續

工作坊閉幕的那天，MICHA 的主席 Joanna 依舊問了我一句“你好嗎？”，我想了一下，回答說：很好，得到了很多的解答。Joanna 又說：“別忘了要繼續的問”。這時我又感覺到，表演好像永遠沒有已經學會了一天，也因為演員活在問題當中，我們會有一種動力在練習或演出當中尋找答案。工作坊的最後，我找了時間一個人在校園中散步，想告訴自己，這一切是很夢幻，但表演的工作通常是不夢幻的。常常夢想就是在那裡，需要面對的現實全部擋在前面，而即使如此若是還是想往前，那就開心地往前走吧。MICHA 的同學與老師讓我感覺到，原來表演可以如此的美好，那麼就要讓自己慢慢地朝自己覺得好的地方去。

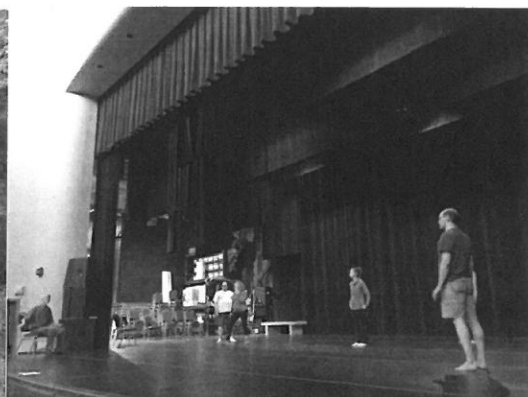
## 五、附錄/照片(圖說)等



康涅狄格大學校區風景



早晨自由參與冥想課程



校區劇場

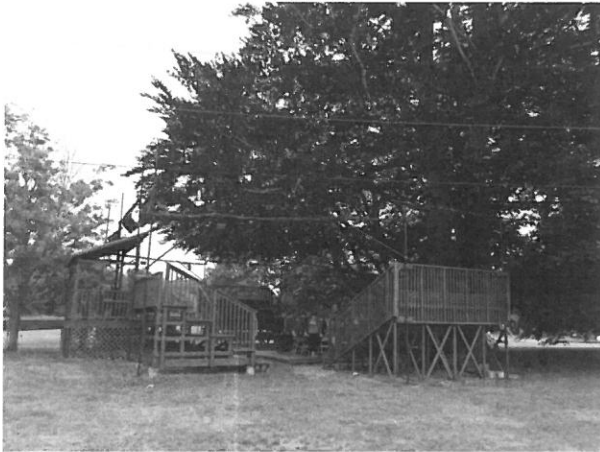


未來劇場論壇第一天





未來劇場論壇第二天



參訪尤金尼爾戲劇中心戶外劇場





**SUNDAY, JUNE 14 – SCHEDULE**

- 11:00AM – 3:45PM    ARRIVALS/REGISTRATION AT MORRISON DORMITORY
- 1:15PM                WALKING TOUR OF CAMPUS / OUR SPACES – DEPARTS  
FROM MORRISON @ 1:15noon, RETURNS TO MORRISON
- 3:30PM                WALKING TOUR OF CAMPUS / OUR SPACES – DEPARTS  
FROM MORRISON @ 3:30pm, ENDS at TANSILL THEATRE
- 4:00PM                OPENING MEETING AT **TANSILL** THEATRE
- 5:30PM                DINNER AT HARRIS DINING HALL
- 7:30PM                1<sup>ST</sup> CLASS SESSION – ALL ATTENDEES & FACULTY  
- at **PALMER** THEATRE



# MICHA

Michael Chekhov Association

## GENERAL DAILY SCHEDULE

- 7:00-9:00 BREAKFAST (Some items served until 10am)
- 8:30-8:50 MEDITATION Arboretum Gate (or Chapel if raining)
- 9:00-9:20 WARM-UP in Tansill & Palmer
- 9:30-12:15 MORNING CLASS SESSION
- 12:15-2:00 LUNCH
- 2:00-2:20 SACRED NAP
- 2:30-5:30 AFTERNOON CLASS SESSION
- 5:30-7:00 DINNER
- 7:30 Optional SPECIAL EVENT or Workshop

Group      Space      Monday      Tuesday      Wednesday      Thursday      Friday  
 Meditation in the arboretum

Warm Up Tansill Musicians & 7 Sailors  
 Warm up Palmer Kinsmen & 7 Sailors

**A.M. SESSION**

Sailors	Ernst	Joanna & Suzana	Scott	John	Craig	Dawn
Kinsmen	Palmer	Craig	Joanna	Dawn	Suzana	John
Musicians	Tansill	Dawn	Suzana	Joanna	John	Craig

**LUNCH**

(sacred nap Hood Room in Blaustein)

**P.M. SESSION**

Knights	Palmer 202	Scott	Scott	Scott	Scott	Scott
Lovers	Tansill	Suzana	Craig	John	Joanna	Dawn
Courtiers	Ernst	John	Dawn	Suzana	Craig	Suzana
Clowns	Palmer	Dawn	Suzana	Craig	John	Joanna

**Evening 7:30-9**

Fern: colors in Tansill      Marya: Roy Hart in Tansill      Honoring TAE      Night Off      Kapustnik  
 Jes: pedagogy in Palmer      Robert & Liz:      in Tansill  
 Meisner/Chekhov      in Palmer



## SCHEDULE OF EVENING OFFERINGS

### **Monday, June 15 at 7:30**

Optional Workshop Choice: *Exploration of Chekhov & Colors* w/ Fern Sloan

Optional Workshop Choice: *Pedagogy Caucus* w/ Jessica Cerullo

### **Tuesday, June 16 at 7:30**

Optional Workshop Choice: *Meisner & Chekhov* w/ Robert Homer-Drummond & Liz Shipman

Optional Workshop Choice: *The Extended Voice* w/ Marya Lowry

### **Wednesday, June 17 at 7:30**

*Honoring The Actors' Ensemble: MICHA Celebrates Fern Sloan & Ted Pugh*

### **Thursday, June 18 – FREE NIGHT**

We strongly encourage you to go off-campus for dinner and adventure in the community of Mystic, New London, The Eugene O'Neill Theatre Center, the beach, etc. We suggest you link up with other participants who have cars and make a plan for off-campus exploration! There are wonderful seafood shacks and nicer restaurants in the area (Thai, Sushi, Indian, Seafood, etc.).

### **Friday, June 19 Closing Circle & Kapustnik at 7:30**

*Closing Circle*: involves our entire community gathering to reflect on the week's experiences (location likely Palmer Theatre)

*Kapustnik*: is a party! This is a final time for us to gather as a large social group, in a non-class environment; a time to prepare/present songs, skits, parodies or other performances inspired by our week together. Bring a beverage or snack to share if you're able. (location likely Morrison main lounge)