

財團法人國家文化藝術基金會

海外藝遊專案

補助案成果報告書

【德國接觸即興研習計畫】

申請人：陳怡錚

2015

序言

2015年，35歲的夏天，我幸運獲選國藝會「海外藝遊專案」補助，如願實現未竟之夢。這份獎助對我意義非凡，在此首先表達我真摯的感謝。因為這個可貴的機會，我在「貧窮卻性感」的德國首都柏林生活了近兩個月。在這段舞蹈旅居中，我參加了三所各具特色的舞蹈機構所舉辦的即興舞蹈深度研習營，夜晚、週末則游擊各舞蹈基地的即興聚會，從中我似乎了解了柏林為何能孕育如此廣大的接觸即興舞蹈、即興表演群眾。旅途中，我也拜訪了位在德國與波蘭邊境的Ponderosa藝術村，參與為期五天的密集表演研習。Ponderosa改造古老農莊建築，融合集體生活、創作、與學習，時時刻刻、無處不在的表演精神讓人大開眼界。除此之外，此行唯一長途旅行——德國南部黑森林入口的城市Freiburg所舉辦的國際接觸即興舞蹈營，則為這趟舞蹈旅程創造另一高潮。為期一週的舞蹈營中，我徹徹底底沉浸舞蹈中，從感官經驗、技法、乃至於接觸即興舞蹈的歷史脈絡及社會意義皆有了更深層的體驗。

猶記得申請「海外藝遊專案」時，我在申請書中寫著「就像日本舞蹈藝術家中嶋夏說的：「我並不是簡簡單單學習舞蹈……其實是借用身體這個『場所』，來進行我的『精神之旅』。」回顧這兩個月的舞蹈旅行，我的身體的確成為精神之旅的載體。當身體因密集的課程頻頻喊累，載體實有超載、甚至罷工的狀態，但精神上的收獲卻不斷化為能量，滋養著身體繼續在旅途中前進。

因篇幅有限，我將以柏林及Freiburg為主軸分享這趟珍貴的舞蹈旅行。希望藉此提供國內即興舞蹈領域一些參考，並希望給予未來有興趣踏上舞蹈旅程的人有所幫助。

備註：為求閱讀流暢，我將此行的「行程表」、「國內／外領域對照表」、「研習課程／師資／時數表」，以及「相關資源／網站」整理於文末附錄中，敬請參閱。

柏林

柏林的舞蹈課程、活動玲琅滿目，隨處可見個種舞蹈風格的活動海報。我很好奇柏林的舞蹈環境究竟為和如此蓬勃，為什麼有這麼多來自世界各地的專業舞者、編舞家、老師選擇定居柏林。是否和柏林的各具特色的舞蹈組織有關？是否因為舞蹈機構的多元性，以及柏林特有的閒置空間，讓各類型的表演藝術工作者能夠找到各自揮灑創意、互動交流的空間？有天我剛好讀到了七月《柏林舞蹈雜誌》(Tanz Raum Berlin)一篇探討柏林舞蹈空間的文章，文中提到，「Tanz Fabric, Uferstudios 和 Dock11 雖然不被定位為傳統舞蹈空間，但卻是柏林藝術發展重要的孕育基地 (incubators for artistic development)」我看到了其中的關鍵字：Incubator。是呀！藝術需要時間孵化、醞釀，透過追尋與對話，讓藝術家找到自己的模樣。在柏林的日子，我多次拜訪上述的舞蹈空間，似乎更能體會 incubator 的影響力。在這個章節中，我將以 Tanz Fabric 舞蹈中心 (Uferstudios) 為例，分享我所參加的夏季工作坊。另外，我也將談到柏林的接觸即興社群，分享柏林何以成為歐洲的接觸即興大本營。

Tanz Fabric Berlin

Tanz Fabric 藏身在熱鬧的十字山區 (Kreuzberg) 中相對寧靜的 Courtyard。課程規劃包括街舞、身心舞動、非洲舞、當代舞蹈、芭蕾、Gaga、即興等多元課程。課程收費相當親民。初次上課能以 6 歐體驗課程，單堂課程價位在 10~13 歐之間 (不到台幣伍佰)。除了每週固定課程外，還有密集工作坊、為期 10 個月的密集舞蹈班、與 Tanz Fabric 駐村編舞家共同創作的表演班，並不定期舉辦不同主題的舞蹈論壇。是集合教學、表演、和研究的舞蹈機構。

Uferstudios 當代舞蹈另類空間

初抵柏林，我所參與的是 Tanz Fabric 的「夏日舞蹈節」"Sommer Tanz"。開幕時，總監舉杯致詞提到，今年讓他特別感到興奮的是，今年的"Sommer Tanz"和往年不同，移地在威丁區 (Wedding) 的 Uferstudios 進行。Uferstudios 的前身是柏林運輸公司 (BVG) 的維修廠，如今佔地寬廣的廠房被改造成 13 間舞蹈 Studio。整體空間仍保有其工業風，自 2010 年開放以來已成為當代舞蹈的新基地。這個空間提供 Tanz Fabric 和柏林藝術大學的藝術家和學員在此教學、創作、及駐村，不定期發表創作中的作品 (work in progress) 相互交流。

Sommer Tanz 工作坊

我所參與的 7/16-19 期間，共有七個不同時段的大師工作坊在分別在三個 Studio 中進行。上午，我選修的是美國後現代舞蹈傳奇舞蹈家 Stephanie Skura 的「Open Source Form」技法課。下午兩點到六點則是另外選修德裔美籍的跨界編舞家 Jess Curtis 和英國著名的肢障藝術家 Claire Cunningham 的課程「Making Sense of Each Other」。上午兩個小時的課程著重於 Skinner Release 舞蹈技法，讓身體透過意象（Imagery）的連結而創造不同的身體質地，老師善用充滿想像的詞彙（例如，skull strings, melting rising）來引導學員，另外經由和學員彼此間的 body-work，透過觸覺相互協助。而下午的課程則從完全不一樣的角度，探究表演是什麼？我們如何凝視彼此？Jess 和 Claire 兩位藝術家合作多年，這次應 Tanz Fabric 的邀請授課，同時也以駐村藝術家身份在 Uferstudios 發表他們的舞蹈研究。特別的是，學員有半數以上是肢障人士，多數需要倚賴手動或電動輪椅，其中包括一位日後經常相遇的腦性麻痺朋友，和一位美麗的侏儒女士帶著他的協助犬 Jack 一同上課。

四天密集的課程給了我相當震撼的經驗，我看見老師們在帶領課程中，時而細膩，時而膽大地挖掘我們怎麼觀看彼此、又如何因此而影響彼此的自我觀感。我們揭露自己敏感、脆弱的一面，在看見彼此的故事後找又找回彼此的力量。此外，我也深受「DancAbility」這個觀念所啟發。過去，我自己似乎還停留在「舞蹈是與生俱來的能力，無論是否曾受舞蹈訓練，我們都有權享受舞蹈」的想法，和我共舞的肢障朋友卻讓我看見，原來，只要我還有有動的能力，我就能透過舞蹈享受我自己。其中一位學員和我分享，他三年前開始跳舞，從此當他面對自己的身體，不再覺得自己「只是」個殘障。他找回了完整的自己。

課程第三天的晚上，Jess 和 Claire 在 Uferstudio 發表他們的階段性呈現。表演以結構即興的方式進行。兩位藝術家刻意安排觀眾隨性席地而坐，以凸顯表演者和觀眾之間的平等關係。在演出過程中特別令人印象深刻章節中，Jess 也帶著拐杖，和 Claire 在場中移動，同時敘述他曾經因為堆斷腿成了「殘障」後，所受到的異樣眼光與突如其來的善意。過程中，Claire 以驚人的流暢度快速移動，最後和躺在地上的 Jess 共舞，結束這個章節。演出結束後隨即進行演後座談，我再次看見這兩位藝術家非常真實（authentic）且謙卑的特質。和觀眾交流的過程中，毫不掩飾地分享演出過程的感受。工作坊結束時，我的心窩微微震動。依依不捨、且由衷地感謝每個夥伴給予我的禮物。Jess 和 Claire 也向學員表達感

謝，為他們的舞蹈研究提供許多珍貴的靈感。

接觸即興在柏林

此行主要聚焦於接觸即興和即興舞蹈表演。有趣的是，到了柏林我卻意外發現，居然幾乎沒有接觸即興課可上！原來，夏天時柏林主要的接觸即興老師都在歐洲各 festival 教課，因此七八月期間幾乎沒有任何接觸即興的技巧課。九月初夏天結束後，我才慢慢見識柏林廣大的接觸即興社群。

接觸即興需要學？

就我個人的觀察與體驗，接觸即興雖然不像現代舞強調技術，但仍有其核心的技法。例如，你需要知道怎麼 **Lead or Follow**，如何借由身體的結構在機會來的時候用不同的部位將 **partner** 分享重量。對一個熟練的接觸即興舞者來說，這些過程幾乎是不假思索的。只需專注在當下的「流」，就能與舞伴創造心領神會的瞬間。聽起來容易，對初學者來說，卻是需要許多練習與自我懷疑的歷程才能慢慢接近的。因此，基礎課程是必須的。需要選擇適合的老師，以每週一次的上課方式，才能累積那些「不假思索」的身體能力。在柏林，你能夠輕易地在各大舞蹈機構，例如上述提到的 **Tanz Fabric**、著名的 **K77**、還有 **Phynix** 找到很棒的接觸即興的老師，報名一期 12 堂約 120 歐的課程。而其他的時間，則可以透過 **Jam**，和同好相互交流。

你今天 **Jam** 了嗎？

Jam 是果醬，也可以是爵士音樂的即興樂段。接觸即興領域裡的 **Jam** 則是對即興舞蹈活動的稱呼。當我慢慢知道柏林的 **Jam** 只有周休兩日時，著實嚇了一大跳。每場 **Jam** 各有期特色和客群，當我集滿柏林所有的 **Jam** 時發現原來也有不少每場都會出現的班底。星期三，在著名的 **Kastanielle** 大街上的 **K77**，空間不大卻高少雲集。星期四和星期日在 **Maraméo**，空間最為寬敞，且伴隨現場音樂和燈光，能夠遇到各種有趣的舞者。星期五在 **Phynix**，同樣有現場樂手，有主題性，星期六，在 **Tanz Fabric**，多數來自該機構的學生。因為這些頻繁的 **Jam**，柏林培養了穩定接觸即興社群。

離開柏林前，敘利亞的難民正大量地湧入德國慕尼黑。記得那天在 **Phynix** 的 **Jam** 氣氛很不一樣。通常在柏林的 **Jam** 不會有人開場，大家進場後就在場邊

各自暖身。不過那天，我很欣賞的 Heike 老師在 Jam 開始前向大家拋出了一個議題。他想知道，接觸即興社群，能為敘利亞的難民做什麼。他向大家宣布，他將每隔半小時，敲一下 Gong，請大家安靜一分鐘，覺察在我們享受即興的這個時候敘利亞難民所遭受的處境。

繁花盛開的接觸即興

接觸即興的熱潮如今蔓延全球。我聽過許多前輩說過「這大概是 Steve Paxton（創始人）當年怎麼也沒想到的吧」。就像瑜伽風潮衍生出各種風格類型，接觸即興似乎也開始跨界。我在柏林收集到的傳單中發現各種主題，例如：Contact Tango、森巴、雜技（Acrobat）、身心學（BMC, Feldenkais）、水中接觸即興、譚崔（Tantra）、還有給孩子的兒童接觸即興。這些結合多元主題的課程通常以工作坊的形式進行，為接觸即興的光譜又增添許多色彩。

當舞蹈成為生活的一部分

親身體驗後，很難不羨慕柏林有這樣的舞蹈環境。我在一堂接觸即興課認識了土生土長的柏林人 Tomas。他年約 50，從事電腦行業，同時也是攝影師。六年前他開始固定在 Tanz Fabric 上課，每個禮拜都會來 Marameo Jam 一下。每次見到他我總喜歡開玩笑跟他說，「真羨慕你！柏林人！」

固定出現柏林所有 Jam 的 Alex 來自俄羅斯。他從莫斯科搬到以色列，再搬到柏林，終於找到了一個幾乎可以天天 Jam 的城市。對 Alex 來說，接觸即興不只是他的舞蹈研究，也是他的生活。有一天，我告訴 Alex 我即將出發去參加 Freiburg 的接觸即興營，問他會想要參加嗎。他給的答案很妙。他說：「我住在柏林，舞蹈是天天發生的事，festival 就在眼前，不用跑太遠。」

Freiburg 接觸即興舞蹈營

概述

Freiburg 的年度 Contact Festival 是歐洲非常有名的即興舞蹈營。它的規模相當盛大，包含來自世界各國的 200 位參與者，以及 50 位以上的師資群。每年開場都會依慣例圍坐在大體育館中，依序唱名，並說出自己的名字及國家。光是唱名，就進行了半小時。有趣的是，如果參與者來自歐洲以外的遙遠國家，通常會得到致敬的掌聲。本屆參與者中只有三個亞洲人，除了我以外分別來自新加坡及香港。當我說我來自台灣時，全場的掌聲讓我感到既害羞又卻又有點莫名驕傲。因為族群的多樣性，主辦單位特別在解散大團體前，安排多組英語、德語、義大利語、法語的小領隊，分別進行關於 festival 的流程介紹。一組大約在 10 人以內，讓參與者可以彼此認識。透過這個機制，每當主辦單位有重要事項需要宣布時就能透過小組發佈訊息，讓傳遞訊息的流程簡單化。出發前我很難想像，容納這麼多人的舞蹈節到底如何運作的？經過這一週的觀察，我不禁對主辦單位感到由衷佩服。今年的舞蹈節已經邁入第十七屆，幕後的核心人物多為 Freiburg 接觸即興社群重要成員。我猜想，或許因為是接觸即興社群，工作人員普遍有著自我覺察的特質，因此複雜的分工在義工的組織下總是不慍不火，幽默、自在到位。

舞蹈營位在 Freiburg 一座公園內的大型體育館，以活動的隔音簾分隔作為三間教室。體育館內運用自然採光，活動所需電力很不可思議地完全仰賴太陽能板轉化的電力支援。參加者可以選擇在公園內搭帳篷，或者在另一棟較小的體育館內打地鋪。和上百人一睡在同個體育館是個奇特的體驗。如果剛好隔壁的同學會打呼，而你又剛好睡在走道，那就只能自求多福了。神奇地是，身體抱怨了兩天後居然能一夜好眠，還差點錯過了早餐。Festival 的三餐也是奇觀。因為一天八小時以上在跳舞，我總是特別期待開飯的時刻。為期一週的素食菜色總有驚喜，夜晚的 jam 時段，還貼心提供點心、宵夜，補充能量。但兩百人的餐點，到底怎麼在戶外廚房煮的？據我觀察，廚房部門只有一位主廚，另外還有一位負責主導清潔工作的工作人員，其餘的人力都來自換工（折抵部分學費）的學員。不過工作並不輕鬆，我曾聽到一個女孩沮喪地說，她已經刨了三天的起司了，手掌都起水泡了。另外一位高大的丹麥男生則刷了一週的大鍋。晚上的 Jam 經常看到因為腰痠躺在一旁休息。

每天吃完了早餐走進體育館會發現，換工的學員早已將體育館的地板拖過一

輪，而師資群及工作人員正圍坐討論當天的重要事項並提出疑問。一切不知不覺、井然有續地進行著。這時，體育館二樓、更衣室外的走道會聚集一群學員。這裡是舞蹈營的課表區，張貼著每日的課程。上午有三組密集課程供選修，在選填報名表時就需要選填志願，但最後分組的決定權在於主辦單位，一旦分組就不能任意更動。因此，每天早上在這一區你最常聽到的對話是：「What intensive are you in?」

下午則有兩堂分別兩小時的課程提供選修，上課前這一區會再次擠滿人，看著牆上張貼的老師介紹一邊討論「Which class are you taking?」...「Oh yeah... I heard he's a great teacher.」前兩天，我總是準時地參加「所有」的課程，似乎以為我「必須」這麼做。直到吃飯時和同桌的學員聊天，「噢，我剛剛去湖邊游泳回來，『總是』跳舞對我來講有點太多了，我需要放空一下。」我才意識到，自己太認真了。原來我一點也不需要為負荷不了這麼多的課程而感到自責懊悔。

吃過晚餐則是 Jam 的時段。第一個晚上的開幕 jam，我只能以「overwhelming」來形容。這麼大的場館，這麼多人，我一時感到眼花繚亂、頭暈目眩。主辦單位在場邊有兩個非常貼心可愛的設計。首先是「Bus Station」，特別針對舞蹈營菜鳥的設計。只要任何時候，你感到孤單、不知所措，需要一些關懷與理解，你都能到這一區，會有前輩上前給你一個擁抱，陪你跳舞。有趣的事，在我搞清楚這個服務前，曾經不小心進入 bus Station。而且當時的確覺得有點孤單（即使可能自己不承認）卻也沒有遇到任何主動問候。場邊的另外一個設計是「Children's Play Zone」。主辦單位在體育館的其中一個角落放置了許多合氣道的練習墊，讓孩子和家長可以在這一區玩耍。一方面為了孩子的安全，同時也避免學員覺得受到孩子干擾。孩子是今年的舞蹈營非常特別的參與者。今年主辦單位特別針對孩子設計了「children's integration project」，主動將孩子納入接觸即興社群。我猜想，隨著這個舞蹈營邁入第 17 屆，許多參加多年的學員或老師現在也都有了孩子或孫子了。在過去的舞蹈營裡，他們大多是私下彼此互相照應，輪流帶孩子，輪流跳舞。而今年則是更進一步，邀請其中一位做了阿嬤的老師帶領父母進行「children's integration project」。以遊戲和說故事的方式帶領孩子玩接觸即興。

下表是舞蹈營的日程表，接下來我想分別針對活動內容，分享印象特別深刻的部分。

asap	Thursday 13.08.15	Friday 14.08.15	Saturday 15.08.15	Sunday 16.08.15	Monday 17.08.15	Tuesday 18.08.15	Wednesday 19.08.15	
	8:30 - 9:30 Uhr breakfast							
1		Martin Keogh - NOWHERE BOUND					warm up	
2		Ruslan Baranov - WE WILL MEET & SEE WHAT WE GET					Gretchen Spiro	
3		Eszter Gál & Peter Pleyer - "THE BODY" OF CI						
4		Gretchen Spiro - FREEDOM FROM THE FEAR OF IMPERFECTION					JAM	
6		Didier Silhol - STATES OF SECRETS						
	12:30 - 13:45 Uhr lunch							
1		Niklas Valenti	Noam Carmeli	experimental day	Enikő Szilagyí	Rajendra Serber	12:30 Uhr big circle closing lunch (till 14 Uhr)	
2		Ady Elzam	Steve Homsher		Laura Hicks	Mathilde Monfreux		
3		Inna Falkova	Diana Bonilla Lafuente		JAM	JAM	clean up party	
	16 - 16:30 Uhr break							
1	18 Uhr arrival registration dinner	Heike Kuhlmann	Vera de Propis	experimental day		study lab		
2		Laura Barcelo	Panu Erăstő		one2one sessions	study lab		
3		Rachel Dean	JAM		17:30 - 18:30 TALK	study lab		
	18:30 - 19:30 Uhr dinner							
1	20 Uhr welcoming	big circle			performance			
2	warm up Eszter Gál Peter Pleyer	JAM with live music	JAM	JAM with live music	JAM	JAM with live music		
3	JAM	focused JAM	focused JAM	focused JAM	focused JAM	focused JAM		
4	space for bodywork in silence, from 13 Uhr on							
5	dormitory							

Intensive Workshop：即興舞蹈的身體

我所選修的密集課程「The Body of CI」由匈牙利籍的 Eszter Gal 和德籍的 Peter Pleyer 老師共同帶領。他們兩人一搭一唱，行雲流水，是非常令人享受的上課經驗。Eszter 和（上個章節曾提到的）Stephanie 老師同樣具備 Skinner Releasing 技法的教學背景，所給予的引導溫柔細膩、卻極為精準，容易透過身體（而非大腦）理解。而 Peter 曾任 Tanz Fabric 的藝術總監，一頭白髮、身形壯碩卻矯捷，銳利的眼神散發睿智，卻又帶著一抹頑童的捉狹笑容。五天的課程穿插著看似不連貫的主題，卻總是暗藏伏筆，帶著我們從各個角度進入課程主題「接觸即興的身體」。穿梭各個主題的唯一共同脈絡是人體解剖學（anatomy），每堂課一開始，都會透過分組的 body work，在夥伴的碰觸下，再次感知自身的骨骼、肌肉結構。例如，第一堂課從下肢的放鬆開始，延伸到即興舞蹈中的自由、富表情的雙腿。

印象最深刻的是一堂脊椎的探索。當天 Peter 宣布，今天的課程中，有一半的人會蒙上眼睛。Peter 讓大家自行決定，再調整人數。我想要體驗看不見的舞

蹈經驗，於是選擇了盲眼組。帶上眼罩後，各自舞動，隨機找尋眼名者作為夥伴。當我碰到我的夥伴時，我的身體馬上認出了是誰。他是我在柏林時一同上課的好朋友 **Martin**。因為腦性麻痺，他的雙腿萎縮，右手臂失去功能，顏面肌肉、舌頭無法自主控制，需要非常費力地溝通。我們在柏林曾共舞四天，他的身體我一點也不陌生。當 **Eszter** 說明，明眼的夥伴接下來要為盲眼者逐節追蹤脊椎柱時，我預設 **Martin** 可能不方便，於是主動拿下眼罩，詢問 **Martin** 是否想當盲眼者。**Martin** 同意後，我們互換角色，我為 **Martin** 繫上眼罩。我跟著 **Eszter** 的引導，讓手指跟著 **Martin** 的脊椎一節節的走。**Martin** 崎嶇的椎柱在我腦海裡有了非常鮮明的畫面。原來，他面對的身體挑戰比我們所看到的還更艱難。接下來讓我感到意外的是，**Eszter** 要我們交換角色。於是，輪到蒙著眼的 **Martin** 用他變形的手指，觸碰我的脊椎柱。我主動告訴他如果他累了可以休息，不要勉強自己。或許因為比別人需要更多力氣讓手指提起、固定，我可以感覺到顫抖的手指有多麼費力，但卻比我所感受過的碰觸更精準、專注。他從頭到尾沒有錯過任何細節。我的眼眶泛淚，原來我的體貼如此多餘。原來，看似殘缺的身體，有著另人如此敬佩的力量。後來，我看到蒙著眼的 **Martin** 和其他兩位舞伴共舞。他看起來開心極了。

「性別」向來是接觸即興中有趣的話題。在工作坊的第四天，**Peter** 和 **Eszter** 用了非常顛覆的方式，帶我們對「接觸即興的身體」另類的思考。這對雙人組老師首次將男生和女生學員分別帶開，在教室的兩端各自工作。這次，**Peter** 想要帶男生感受的是，迎接男性之間的親密感，**Eszter** 要教給我們的是，女生也有力量承載重量，在空中飛翔。這堂課讓我再次大感驚豔。雙方的個別練習結束後，有一段小小的呈現，透過觀看，讓表演行為再次內化成為身體的經驗。女生組的主題有強烈的女性 **empowerment** 的意涵。在即興的場合裡，女性經常不知不覺就飛上了男性的肩膀。在 **Eszter** 示範與引導中，她特別強調空中飛翔的起點來自「我要飛」，是身體主動向上飛翔，雙手力量向下交予同伴的力量，而非靠底下的舞伴辛苦地扛著你飛。當我們走向男生組時，所有人都不敢相信眼前所看到的。場上匯聚著溫柔、安詳、親密的能量。你無法相信，場上的男人，以環抱哺乳的姿態，將另一個男人擁在懷裡。隔天用餐時，我和班上的男性學員聊到這一幕。他說，他原本差點嚇得逃跑，但他忍了下來了。他說奇妙的是，晚上 **Jam** 時，因為他兼任舞蹈營的音控實在累壞了，站在場上一個人輕輕舞動；這時他的背突然感覺到依靠，在當下感受到了很安靜的陪伴。這是他第一次和一個男人的背安心、靜靜地靠了這麼久，絲毫沒有感到一絲壓力覺得該「跳點什麼」。

夜晚的即興流水席

通常晚上大體育館會區隔為兩個空間進行 jam，大的空間裡有現場音樂，小的空間則稱之為「focused jam」，有不同的主題。我以流水席來形容舞蹈營裡夜晚，學員可以在這兩個空間中流動。想要開放式的共舞，在大空間，想要較聚焦、安靜的共舞經驗，在小空間。在舞蹈營尾聲的某個晚上，我在小空間，發現人不越來越少了。我抬頭看向二樓的時鐘，居然已經一點半了。我得揉揉眼，再次確認，是的，我真的不知不覺跳到半夜。身體的生理時鐘進入了奇妙的階段。每天的課程都讓身體進入極度細微的覺察。有力氣就跳舞，沒有就休息、補充能量。身體的意識轉換為主動，有時我會發現身體很想嘗試「rising and falling」，有時很想讓進入某位老師所傳達的「container and content」的狀態。有時想獨舞，有時想共舞。身體變得很「有主見」，似乎不再總是聽命大腦的指揮行事。隔夜，「小空間」播放今年「接觸即興短片競賽」的得獎作品，其中一支影片記錄馬德里的一群人共同改造廢棄建築成為接觸即興舞蹈空間，社區裡的青少年因此而開始固定參與，從而改變社區凝聚力。短片導演向大家致敬時，我發現，好眼熟呢，大概是曾在流水席相遇共舞吧！

One 2 One Session

「一對一時段」同樣也讓我大開眼界。體育館內站著十幾位貼著名字的老師，等候學員以一對一的方式向他們研討任何問題。可以是觀念、可以是技術、或者純粹想要聊聊天。每次有 20 分鐘的時間，主持人會搖鈴，然後繼續下一位。當天我的能量處在一種有備而來、躍躍欲試的狀態。兩個小時內，我向五位老師討教，我猜想，我大概是這個時段收集到最多老師的學生。因為過去幾天所累積的信任，我的問題都很誠實而直白。包括：「我覺得在 Jam 的過程，偶爾會覺得自己卡卡的，也覺得和舞伴共舞的時間很短暫。我開始擔心舞伴是否覺得無聊，該怎麼辦？」「怎麼覺察到舞伴正在 offer 機會？又怎麼主動 offer？」「在舞伴背上時要怎麼下來？可以教我更多方法嗎？」在場上觀看老師一對一指導也是非常有意思的經驗。過程中，可以看見原來自己也有相同的盲點。「一對一時段」的規劃讓老師更和學員彼此更貼近，也我看見這個 festival 重視分享與支持的特質。

是誰在跳接觸即興？我們究竟是誰？

美籍的接觸即興舞蹈名師 Martin Keogh 是本次舞蹈營師資群的亮點。他是和接觸即興「教母」Nancy Stark Smith 並列的資深接觸即興老師。在舞蹈營中，

他進行了一場很特別的訪談，主題是，「Who's dancing contact improve? Who are we?」（是誰在跳接觸即興？我們究竟是誰？）開場引言中他提到他從宗教修行轉而走上接觸即興舞蹈的歷程。他特別關心接觸即興的社群是否有可能／如何能夠帶給這個社會正面的影響。接著他開始一場特別的互動訪談，受訪談的對象其實是每個在場的學員。他將一塊合氣道墊子拉向場中央，所有人圍繞著墊子站著。Martin 老師首先示範。「我是美國人。」同意的學員可以走向墊子，和墊子的距離也代表你同意的程度。「我的年紀介於 50-60 歲」、「我是男人」等等。過程中，對我們所聽見的提問所產生的回應，經常感到訝異。例如，一位資深的老師說：「我的母親至今仍然覺得我跳接觸即興是浪費生命」，然後大步跨向墊子正中央。「我對未來感到恐懼。」開口說話的，是一位教學市場上相當活躍的老師。「我曾經避免和年長的人共舞。」場上幾位永於自我揭露的學員走向墊子。「我曾避免和有色人種共舞。」敏感的問題總是誘引更多敏感而尖銳的問題。「我曾在和異性共舞的過程中產生性的愉悅感」、「我結過婚」、「我喜歡和男性共舞更勝女性」……直到某位男士提出「我對接觸即興裡性的話題感到厭煩」、「我不想再談論性了」。這場訪談的節奏後來顯得有些混亂。但卻拋出了許多大家憋在心裡的問題。就像上個章節中提到的 Jess 和 Claire 的研究主題，我們如何觀看、歸類彼此？即使是強調開放、與自我覺察的接觸即興社群中，是否運作著某些我們不曾正視的潛規則？我不記得 Martin 是否下了任何結論。但知道這個歷程將深刻影響我關於自我的誠實觀照，以及未來帶領工作坊時的更細膩的思考。我也想要在未來繼續探究，接觸即興在某一刻，是否真的能化為一種工具，消弭人和人之間種族、階級的差異（我刻意掠過性別差異，因為我認為本質上那或許是無需消弭的差異）。

經歷了此生第一場接觸即興 festival，我更加確信，我是幸運的。能夠遇見接觸即興舞蹈，並且樂在其中，和這麼多來自世界各地的人，共享接觸即興所帶給我們的禮物。也感謝有這麼一群人，共同創造這個特別的時空，專注地和彼此、和自己共舞。

結語

兩個月的舞蹈旅程，有太多值得記憶與分享的時刻。在有限篇幅中篩選重要的片刻實不容易。這趟旅程，我累計了超過 120 個小時的研習時數，和將近 30 位老師學習。每次結束一堂課，其實經常陷入身心疲勞的狀態。因為我想要充分地讓身體去體驗，卻同時渴望以教學者的角度，記憶每一堂課的教學流程與特色。我急於學習，急於記錄一切。直到八月底的某一天，我的包包被竊，掉了錢包沒那麼難過，掉了我在 Freiburg 的所有筆記卻讓我感到非常沮喪。兩天後我想起 Stephanie 老師曾分享詩人 Jack Kerouac 說過「Accept loss forever」。我告訴自己，筆記本的確永遠不會找回來了。但事實上，我也不可能永遠擁有這本筆記本。更重要的是，身體她記得。她會記得所有重要的相遇。忘掉的，或許也不值得記得太久吧。

經過這趟旅程，我看見自己的限制，也看見因為限制而帶來的想像與可能。最初申請「海外藝遊」專案的動機是為了能夠藉由開拓視野、豐富自己的舞蹈經驗，期待回國後能夠在花蓮創造接觸即興的社群。我不確定經過這趟研習之旅，我準備好了嗎？唯一確定的是，其實永遠沒有準備好的時候。只有開始分享，找到同伴，或許有一天會形成社群，或許不會。但真誠的分享所散播的種子，在這片土地，肯定會長出自己獨特的模樣。或許有一天，我們會在牛山呼庭，踩著砂，跳接觸即興。或許，我們會在部落，牽起老人和孩子的手，一起跳舞。又或許，透過「海外藝遊」專案與國際的師資建立的連結，未來將有更多的機會能夠在台灣參加國際師資的工作坊。經由接下來「海外藝遊」專案的分享會，或許有人會聽見心裡的鼓聲，開始跳舞，或出發旅行。

最後，我想要在心中對旅程中，以任何形式教導我的人致謝。謝謝所有的老師，你們為我做最好的示範，讓我知道我可以如何繼續保持好奇與謙卑。謝謝與我共舞的夥伴，讓我學習信任，在每個相遇的當下成為彼此的老師。也謝謝我的身體，因為你的存在，我才得以經歷這一切滋味。