

滅劇場

《美的刻畫——混齡舞蹈創作營》

研習手冊

2022 butoh creation

活動內容

上課時間：

- 第一梯次 2022年5月每週六、日10:00~12:00
 - 第二梯次 2022年6月每週六、日10:00~12:00
- 第二梯次首週適逢端午連假，6/4、5課程調整至7/9、10進行

招生人數：15人為限（10人開班）

學員組成：樂齡族群、親子組、一般學員

上課地點：台北國際藝術村(台北市北平東路7號)

課程費用：3400元／每梯次8堂課共16小時

優惠身份：樂齡族群與親子組享有優先名額，樂齡者可享9折優惠、親子組合優惠價4,500元（限一位成人+6歲以上學齡兒童）

注意事項：

- 1.課程中需全程佩戴口罩。
- 2.課程內容與其他同學有肢體互動的接觸。
- 3.出席課程達14小時及以上，並有機會參與成果發表演出並邀請親友蒞臨觀賞。

授課教師：胡嘉、鍾喬、陳妙芬、野村祐、張康德

	第一梯次	第二梯次
2022年	5月	6月
課程日期	5/07 5/08 5/14 5/15 5/21 5/22 5/28 5/29	6/11 6/12 6/18 6/19 6/25 6/26 7/09 7/10

主辦 | 滅劇場
贊助 | 國藝會

混齡舞蹈創作營

主辦單位：滅劇場黯黑舞蹈團

執行單位：太禾藝創有限公司

贊助單位：國藝會

目錄

一	課程計畫	01
二	課程表	02
三	課程介紹	03
	1. 實體課	03
	2. 線上課	04
四	課程引導者簡介	08
五	主辦團隊簡介	09
	1. 滅劇場黯黑舞蹈團	09

一 課程計畫

緣起

2019年滅劇場舉辦第三屆「台灣國際黯黑舞蹈節」(Taiwan International Darkness Dance Festival)，邀請日本舞蹈家雪雄子和田仲治人參與演出。演出之後有一位觀眾特別來到後台，眼眶泛紅的跟我說，雪雄子老師的舞蹈讓她感動萬分，特別是其中一個段落「舟」：年近80歲的雪雄子換上小女孩的服裝、戴著娃娃頭假髮、把玩紅色木屐。在輕柔的旋律中，滿臉生命刻痕的老人似乎在找尋記憶中的自己，急切地找著、但似乎靠著片段回憶又找不到...這樣的畫面打動了觀眾，勾起他自己面對失智父母的沉重情緒，從舞蹈欣賞中獲得釋放，也讓我們對於舞蹈的學習有了新的想法。

舞蹈的風格非常多元。1960年代土方巽和大野一雄所共同創造出這種實驗性的舞種後，讓大家對於美的認知又多了一層新的體會。雖然很多人會把舞蹈與死亡連結在一起，但是這種發自內心的、難以猜測理解的身心狀態，似乎是生命的最佳寫照。大野一雄原本是運動員，經過二次大戰的洗禮，成為戰俘、見盡死亡。他最著名的作品《水母之舞》就是把他親眼看死於飢餓疾病的士兵屍體，漂浮在海裡的狀態，用身體表達出來。這段痛苦記憶成為一種舞蹈形式，外人看來可能不理解那些蠕動、蹣跚、大笑、大叫的意義，但對大野來說，這只是一種人類最原始不過的自然性，從生命經驗裡自然發出的肢體表達，用身體傳達了心理和精神狀態。大野一雄54歲以後才與土方巽合作，即便到了晚年，大野仍然坐在輪椅上盡力揮動著雙手，並嘗試以四肢爬行，以僅存的力氣與觀眾交流，闡述心中的話語。他藉此讓大家體會到，即便是在生命的最後一秒鐘，也要展現出生命的美麗。

辦理單位

主辦：滅劇場黯黑舞蹈團

執行：太禾藝創有限公司

贊助：國藝會

課程主旨

希冀透過「美的刻畫—混齡舞蹈創作營」，用舞蹈的訓練方式，激發青年與樂齡者的創造力，開啟另一種共融藝術創作與學習的示範。

活動對象

樂齡者（40歲以上）、親子組（一位成人+6歲以上學齡兒童）、一般民眾

招生人數

15人額滿

辦理梯次、日期與時數

第一梯次實體課程：2022年05月 每週六、日 10:00~12:00（共16小時）

第二梯次線上課程：2022年06月

課程地點

第一梯次實體課程：台北國際藝術村
（台北市中正區北平東路7號）

第二梯次線上課程：臉書付費活動（不鎖區）

二 課程表

日期	上課教室	講師	課程內容
5/07 (六)	三樓 舞蹈室	胡嘉	課程基本介紹、猴鶴雙形氣功基礎指引
5/08 (日)	一樓 遊藝廳	胡嘉、鍾喬	猴鶴雙形實務示範 劇場與文化——《戲中壁》到《戲中壁 X》
5/14 (六)	三樓 舞蹈室	胡嘉	猴鶴雙形拳基礎訓練—搖肢對練、白鶴拳水肢 猴鶴氣功八式——擺動楊柳、搖身卸甲
5/15 (日)	一樓 遊藝廳	胡嘉、陳妙芬	猴鶴雙形拳基礎訓練—搖身卸甲、白鶴拳水肢 自然法、法哲學探討 (參考書目：《法哲學：自然法研究》)
5/21 (六)	三樓 舞蹈室	胡嘉、野村祐	舞蹈妝容設計與舞蹈精神呈現
5/22 (日)	一樓 遊藝廳	胡嘉、張康德	武術與音樂的共鳴 身體音樂性訓練
5/28 (六)	三樓 舞蹈室	胡嘉	猴鶴氣功總複習、自由提問時間
5/29 (日)	一樓 遊藝廳	胡嘉	猴鶴氣功總複習、自由提問時間
線上課-1	臉書線上付費活動	胡嘉	《每天六分鐘，身心其放鬆》猴鶴氣功八式
線上課-2	臉書線上付費活動	胡嘉、鍾喬	《劇場與文化行動》對談分享
線上課-3	臉書線上付費活動	野村祐	《舞蹈容妝示範》示範課程
線上課-4	臉書線上付費活動	胡嘉、陳妙芬	《自然法·舞蹈美學》對談分享 (參考書目：《法哲學：自然法研究》)

三 課程介紹

1. 實體課

胡嘉

滅劇場藝術總監胡嘉老師的課程，主要教授猴鶴氣功八式、基本練習，讓學員們從傳統武術訓練中學習放鬆身體，拋去過往的身體箝制，進而敞開心胸傾聽內在自我，在後續的課程中能更自然地進入舞蹈狀態。

在客座講師的課程中，胡嘉老師也會以藝術總監的角度參與，在靜態課程中擔任對談及提問的角色，在動態課程中引導學員自由展露自我心性，詮釋生命故事。

鍾喬

差事劇團負責人鍾喬，透過民眾戲劇實踐經驗向學員們分享歷史對於人們的影響，不論是文化、身心發展等等。課程中除了與學員們介紹劇作以外，鍾喬老師也會以個人經驗分享戒嚴時期、白色恐怖時的社會風貌，與樂齡學員交流的同時，也讓年輕一輩的學員們與歷史更接近。

陳妙芬

德國哥廷根大學法學博士、哲學博士候選人，妙芬老師帶來自己2021年出版的新書：《法哲學：自然法研究》，從盧梭、傅柯聊自然法與哲學。課間與胡嘉老師交流猴鶴氣功，也讓修習瑜伽的妙芬老師分享東方、西方身體訓練法中「拔地而起」與「向下扎根」兩種不同的基礎狀態。

野村祐（吳祐祺）

傳統戲曲訓練出身的野村祐老師在《美的刻畫——混齡舞蹈創作營》中，介紹常見的舞蹈化妝品，並以油彩為主示範調色、上妝手法等基礎技術，透過開放的引導，鼓勵學生自由創作舞蹈妝容，打造自己全新的面貌。

在妝容完成後，胡嘉老師會針對不同學員散發出的精神氛圍予以引導，讓每位學員輪流上台即興詮釋，並激發出不同年齡層學員間的碰撞。

張康德

古琴與人聲即興專業的張康德老師為本次課程帶來兩部分課程，其一是聲音即興練習，引導同學突破傳統美學限制地使用身體製造聲響，透過吟唱、拍打、踏步來創作，課堂進行中胡嘉老師從武術精神出發鼓勵學員聆聽周邊同學的狀態，調整自己使大家能融為和諧的整體。

第二部分的課程老師會使用小鋼琴與烏克麗麗，用簡單的聲響創作引導學員用肢體與音樂共鳴，這段練習除了耳朵的聽力以外，還會使用到猴鶴雙形拳中「肌膚的聽力」，在藝術性課程背後蘊含了對前期胡嘉老師基礎課程的驗收。

2. 線上課

每天六分鐘，身心齊放鬆——猴鶴氣功八式

《美的刻畫－混齡舞蹈創作營》第二梯次線上課程-1

本次課程透過六分三十秒的影片，由滅劇場的胡嘉老師示範猴鶴氣功八式，讓學員能在疫情嚴峻的情況下於個人空間練習，並可透過影片說明欄中的回饋表單提問、上傳自己的練習影片，胡嘉老師會在6月30日統一回覆於本活動頁面內（限參加者觀看）。

猴鶴氣功注重呼吸與動作的全身性協調，初學猴鶴氣功時，需要花一些時間適應「莫用力」的核心理念，才得以領會靜柔和緩的箇中奧妙。

滅劇場胡嘉師事台灣猴鶴雙形拳陳明崙宗師，自1994年起與宗師修行近20年，透過猴鶴雙形拳靜懿、柔弱的精神修煉身心，也是滅劇場舞蹈演繹的肢體訓練基礎。學習此項具有禪意的古典武術的同時，各位學員也能一同傳承台灣文化與精神。

猴鶴氣功八式練功口訣（台語）：

莫緊張、莫出力、莫用力、莫喘、純粹柔軟到底。

無苒無荏，無銳無角。

常見問題：

Q1.遠端教學要怎麼知道自己的動作是否確實?做錯了會不會受傷?

猴鶴氣功靜柔的特性，在練習時不易受傷，唯可能因為一些平常較少使用的肌肉被喚醒，而稍微會有痠痛的狀況，請各位同學在練習時放鬆身心，適度休息。

胡嘉老師年輕時曾經出國求學，在國外的期間練習依然不間斷，猴鶴氣功只需一坪大的空間即可練習，且專注時可以透過感知與環境互動，加強熟悉新環境的面貌。

Q2.一定要練功夫才能學舞蹈嗎?

滅劇場的黯黑舞蹈起源自胡嘉對命運不服輸的態度，深入鑽研武術後的柔弱精神，讓他對人本和環境的空間由心而生的開啓舞蹈藝術創作，使個人精神與空間對話，其中沒有黑白對錯。

猴鶴氣功的身體、精神是滅劇場舞蹈的根基，身體的柔軟、柔韌性造就滅劇場與其他表演藝術系統的差別。透過武術訓練，帶動身、心、腦的連結，能讓學員在未來更進一步參與課程時，更快掌握要領並投入舞蹈的精神狀態詮釋不同風貌的生命故事。

劇場與文化行動——鍾喬

《美的刻畫－混齡舞蹈創作營》第二梯次線上課程-2

本次課程邀請差事劇團負責人鍾喬老師，與滅劇場藝術總監胡嘉展開線上對談，其中包含非公開的《戲中壁》、《戲中壁X》作品影片，濃縮於一個小時的課程，可隨時隨地不限次數觀賞！

由石岡媽媽劇團的案例開始，兩位老師分享了民眾戲劇與舞蹈創作中的導引經驗，在深入歷史事件與個人傷痛時，引導者該如何拿捏與學員挖掘情緒的深度，顧及學員的身心健康。

鍾喬老師還分享了從《戲中壁》到《戲中壁X》的製作，包含安排女主角進行舞蹈訓練，以及透過「劇作家X」這個身份作為叩問歷史的媒介，將歷史作為意識的回應，透過劇場呈現給觀眾。

為了提升課程互動性，歡迎各位學員課後透過影片說明欄的表單回饋，鍾喬老師會在6月30日統一回覆於本活動頁面內（限付費參加者觀看）。

鍾喬

具備二十年以上劇場實務、寫作及文化論述經驗。多年來，在社區中策劃、執行並身兼工作坊訓練者，開展民眾性社區劇場工作坊。並發表相關文化觀察及論述。在戲劇上，鍾喬聲明是將創作性的「民眾戲劇」和社會實踐的「民眾戲劇」區分開來；創作就是要深入風格與內容的核心，而劇場的社會實踐，就是將身體與意識還原給社區民眾。

*2017年台北市第21屆文化獎得獎人，

*第一、二屆國家表演藝術中心董事。

舞蹈容妝示範——野村祐

《美的刻畫－混齡舞蹈創作營》第二梯次線上課程-3

本次邀請野村祐老師透過30分鐘的課程影片示範舞蹈白妝，並講解不同技法所呈現出的妝面質感，也鼓勵同學根據課程頁面說明欄準備化妝用品自行練習，透過課後回饋表單提問，或分享你獨特的舞蹈妝容，老師會安排學員獨享的回饋內容給各位。

野村祐 Yu Nomura

舞者 | 表演藝術教學 | 繪畫教學與展覽 | 電視電影編劇 / 台灣

台北市藝術創作者職業工會 :第一屆與第二屆常務理事

台灣國際舞蹈協會:第一屆常務監事,執行秘書

*表演藝術教學 | 舞者 | 戲劇演員 | 繪畫教學與

展覽 | 電視電影編劇 | 詩.歌詞.文學創作

*國光劇藝實驗學校 主修:青衣

*中國文化大學中國戲劇系

常見問題：

Q1.課程前要準備哪些化妝品？

老師在課程影片中有說明需要的彩妝品與用具，可以看過影片後再準備材料重複觀看練習，唯請注意影片觀看期限至7/4（一）止。

google品項名稱就能找到販售的店家或網購囉～

Q2.舞蹈的妝面有規範嗎？

舞蹈的妝容是自由的，想用怎麼樣的線條、元素都沒有限制，唯須注意舞台呈現效果，鼓勵大家多元嘗試後找出適合自己的設計。

自然法· 舞蹈美學－陳妙芬

《美的刻畫－混齡舞蹈創作營》第二梯次線上課程-4

滅劇場混齡舞蹈創作營線上課程的壓軸，有請來自台大法律系的陳妙芬老師與我們分享盧梭的自然法，以及霍姆斯的美學不歧視原則，在45分鐘的課程中，由法哲學視角與滅劇場藝術總監胡嘉線上對談，討論當代舞蹈以及「自由」的體現。

參考書目：

陳妙芬，《法哲學：自然法研究》，聯經出版，2021年。

<https://www.linkingbooks.com.tw/lnb/author/Author.aspx.....>

本專題課程除了扎實的法哲學知識外，也探討不少當代案例，例如：從馬戲團演出海報談應用藝術的著作人格權、舞蹈的身體性觀點，並從傅柯「靈魂是身體的牢籠」論點切入，討論藝術創作自由和觀眾的審美欣賞間的對話，實為一次可貴的學術與藝術討論。

為了提升課程互動性，歡迎各位學員課後透過影片說明欄的表單回饋，妙芬老師會在7月6日統一回覆（限付費參加者觀看）。

陳妙芬

德國哥廷根大學法學博士、哲學博士候選人。

自1998年起在國立臺灣大學法律學院擔任助理教授，現為副教授。研究興趣及教學包括法理學、法哲學、倫理學、美學、歐陸法制史、法律拉丁文、性別與法律文化研究、酷兒研究等課程。2008年8月起擔任臺大婦女研究室召集人，從事跨領域人權及文化治理研究，發表數篇法哲學及法學方法論相關論文於德文學術專書，同時參與創立「臺灣高中哲學教育推廣協會」，以及共同籌劃2014年 International Conference on Paul Ricoeur, Hermeneutics, and Asia。

四 課程引導者簡介

胡嘉

胡嘉，目前為滅劇場藝術總監，也是台灣猴鶴雙形拳氣功研究所長，於2016年創辦「台灣國際黯黑舞蹈節」、2014年創辦「愛自由當代書藝聯展」，現任台港經濟文化合作策進會文化委員，以及臺北市藝術創作者職業工會第二屆理事。

胡嘉畢業於國立臺灣戲曲學院(前身復興劇校)、中國文化大學體育系國術組，延續了猴鶴雙形陳明崙宗師的禪武精（自1994年開始），不斷地自我解構，解構之後再生。

鍾喬

鍾喬，1996年成立「差事劇團」，是台灣少數以「民眾戲劇」為出發的劇團。

鍾喬畢業於文化大學戲劇系研究所，是一位全方位文化工作者，創作類型包括詩、散文、小說，報導文學及劇本等。曾編導小劇場作品《記憶的月台》、《海上旅館》、《霧中迷宮》、《潮暗》、《敗金歌劇》、《另一件差事》、《台北歌手》等。自1990年以來，差事劇團也以一套風行於亞洲各國的民眾劇場教學法，強調過程的學習，透過劇場的互動，達到教育、溝通和共同成長的目的，融合在地歷史與生活經驗，在現代劇場中探索表演美學的戲劇形式。

陳妙芬

德國哥廷根大學法學博士、哲學博士候選人。

自1998年起在國立臺灣大學法律學院擔任助理教授，現為副教授。研究興趣及教學包括法理學、法哲學、倫理學、美學、歐陸法制史、法律拉丁文、性別與法律文化研究、酷兒研究等課程。

2008年8月起擔任臺大婦女研究室召集人，從事跨領域人權及文化治理研究，發表數篇法哲學及法學方法論相關論文於德文學術專書，同時參與創立「臺灣高中哲學教育推廣協會」，以及共同籌劃2014年International Conference on Paul Ricoeur, Hermeneutics, and Asia。三年的CCLS國際學術合作計畫(2002-2005年)。2006-2008年主持臺大邁向頂尖大學研究計畫「亞洲法治文化研究」，同時參與翻譯《階級的道德意義》。

張康德

張康德，古琴音樂家、歌手、吉他演奏者，曾任文山社大、十方禪林古琴授課教師，也多次與滅劇場合作人聲舞蹈。張康德學習古琴十餘年，師事陳國燈老師。2008年與參與「葉士強古琴展開幕雅集」彈奏、2013年參與「兩岸琴聲—田泉先生訪台古琴雅集」彈奏、「陳國燈師生演奏會」彈奏、「絲桐三弄—張康德、梁正一、陳濬寬古琴演奏會」等。連續多年多次參與琴人雅集和全國青年琴人雅集。

野村祐 Yu Nomura (吳祐祺)

台北市藝術創作者職業工會：第一屆與第二屆常務理事

台灣國際舞蹈協會：第一屆常務監事、執行秘書

*表演藝術教學 | 舞者 | 戲劇演員 | 繪畫教學與展覽 | 電視電影編劇 | 詩、歌詞、文學創作

*國光劇藝實驗學校畢業，主修：青衣 *中國文化大學中國戲劇系

五 主辦團隊簡介

習武三十多年的胡嘉，11歲即進入復興劇校，武術師事臺灣猴鶴雙形拳宗師陳明崙師父，畢業於中國文化大學體育系國術組，曾擔任無垢舞蹈劇場舞者與果陀劇場演員。2008年成立滅劇場，是一個透過武道精神，離形去智，訓練傳達多元生命風貌的劇團，以柔韌自然的身心哲學，啟發性靈的純真。2009年發表創團作《迴》，以白妝裸身、舞墨、嘶喊的舞劇，透過非暴力抗爭的柔性方式，陳述台灣人所遭遇到的殖民與種族對立的疑問，也是引發胡嘉接觸日本舞蹈的開端。2016年起滅劇場舉辦「台灣國際黯黑舞蹈節」，詮釋台灣的舞蹈精神，希冀以台灣當代美學傳統裡較為厚實的禪意境界，開展出不同於日本舞蹈既有的生死辯證框架，為台灣當代舞蹈形塑一種特殊的身體實踐法則。

滅劇場在身體與精神上，源自胡嘉長年修行之台灣猴鶴雙形拳功夫，其中的武士道精神與當年土方巽的創作精神不謀而合，發展出獨有的台灣舞蹈脈絡，滅劇場的核心理念為——將對外的一切覺察，經過內在的省思後化為肢體的動能，呈現舞作。如作品《瘟Plague》為胡嘉在疫情期間沉寂時，感受大環境因疫情影響而停擺，結合台灣傳統信仰中的濟公活佛所創作，滅劇場2021年帶著《瘟Plague》線上參加【アジアトライAkita 2021 千秋芸術祭】、【Dimensions of Sense-ability】。

重視藝術性的同時，滅劇場也十分關注社會議題與自由人權，近兩年《愛自由當代書藝聯展》皆著重在關注香港議題，不止是因為香港與台灣共同的繁體漢字書藝，還有與台灣相似的政治處境。滅劇場透過複合式策展結合舞蹈與書法藝術，如2019年發表的《風》一作，展現台灣白色恐怖時期，思想犯受到的思想箝制。



《瘟Plague》影像

CREDIT：汪德範

近期活動

連續舉辦三屆《台灣國際黯黑舞蹈節》

連續舉辦七屆《愛自由當代書藝聯展》

2022年 《2022舞蹈亞洲——歷史與現世》

《美的刻畫——混齡舞蹈創作營》

2021年 電影《流麻溝15號》主要演員肢體情感培訓指導

《2021當代舞蹈線上播映國際交流論壇》

(International Butoh Online Forum in Taipei)

《瘟Plague》於韓國Dimension of Sense-ability參展

參加印尼Asia Tri Jogja 2021

參加日本秋田千秋藝術祭

2020年 電影《愛·殺》舞蹈編排指導

《压光Overpowering》胡嘉當代書藝與台灣舞蹈個展

《玄機》

2019年 《山無言》胡嘉個展

參加日本秋田千秋藝術祭、韓國濟州島實驗藝術節

演出《初曙》
《压光Overpowering》胡嘉當代書藝與台灣舞蹈個展



CREDIT：汪德範