

親愛的朋友們，

這是寫下來的舞譜，讓你在大自然舞動。

你會從中發現很多在之前課程中的動作。

在舞譜每個段落標題，你可以清楚地看到一個序列。

看看你是否可以像學習一首歌一樣，把這序列內化。

這樣你就有一首歌可以在風景中旅行。

享受吧。

進入自然是個緩慢的過程。

你不能免強，只能帶著意願去接受。

一開始你也許聽不到鳥鳴。

可能是因為我們人類很吵，所以牠們離開了。

也許牠們正著觀察你，並在你融入場域時時飛回來。

你會感到賓至如歸。

*Pien Vrijhof*

## 序列

---

觀察場域並抵達

走進場域

探索場域

在場域自由移動

自然給動作的啟發

坐下並接收場域

描繪動作線一

描繪動作線二

動作線交集

靜止

成為樹群中的一顆樹

休息

## 自然練習導航(個人練習)

### 觀察場域並抵達

#### 包包

把你的包包放在某個地方。

#### 檢查

並檢查你的地方，今天在這裡有什麼？

#### 清潔

也許你甚至要清理周圍的垃圾

#### 也許更換放包包的地方

在這一輪之後，你會更知道你是否想到這領域的其他地方。

如果是這樣，請更換放包包的地方。

#### 喝水

一切都安置好了？

喝點東西，讓自己抵達。

### 走進場域

#### 走進你的場域

讓你行走的身體為你的雙眼展示環境。(EARTH&WIND)

讓世界進入眼簾。

#### 與陽光同行

背著太陽，走走看看你的場域。

面向陽光，走走看看你的場域。

經驗風景從顏色到輪廓的變化。

#### 聆聽聲音

聆聽你空間中的聲音。

### 探索場域

#### 用你敏銳的腳探索

用你像手依樣敏銳的雙腳探索場域和土地。(EARTH)

移動時看見你的場域，讓世界流入。

#### 接收你的場域

探索場域的過程會告訴你哪裡是適合是你移動的空間。

你無法事先預測，只需好奇的探索，你的場域會回答你。

#### 評估場域界線和周邊

沿著你場域的邊界移動，評估他的範圍。

請注意你現在會在場域和更廣闊的風景間，感受到清楚的邊界。

## **在場域自由移動**

### 進入場域

進入你的場域。

喚醒你身體立體的維度，喚醒你所有關節。

### 舞動中的樹

成為跳舞的樹。(WIND)

### 校準

讓自己在天空和土地之間

完全的延伸 展開

成為你完整的存在

## **自然給動作的啟發**

### 投入

看見周圍的樹木、岩石。

樹木、植物根植於大地，吸取水份一路往上- 進入他們的樹葉。(AIR)

觀察他們怎麼回應風的吹拂。

他們的形狀、體積、色彩。

看見飛舞的鳥兒。

### 讓大自然啟發你

讓大自然啟發你。

鏡像運動。

複製。

同步。

互補。

對比。

## **坐下並接收場域**

### 坐下

坐在你的場域中。感受你的場域。

你坐的地方是風景為你提供的視野。

讓你的眼睛從細節移動到全覽。

將場域的空間和時間納入呼吸。

### 閉眼

閉上眼睛。

### 碰觸

用你的手碰觸土地。

感受它的質地。

### 融合

如果你覺得夠安全和自由，試著和地景融合。

用整個身體感受土地。

滾過土地，躺在大地之上。(EARTH)

水草般的手臂往上漂浮。(WATER)

讓你的雙手在陽光和你之間創造的顏色和陰影，舞動。(FIRE)  
將手掌深處形成一個凹陷，感受陽光的溫暖在你的手掌凹陷裡增強。(FIRE)  
找到你的方式，再次坐回到你的屁股。  
感覺你的呼吸從內部將你往上校正對齊。(WIND)  
從坐在地上的坐骨出發，睜開眼睛。

### 觀看

彷彿從你接觸土地的坐骨 打開眼睛

### 接收

接收你所看見的  
像收一份禮物  
感受你所看到的景象帶給你的動作啟發

**描繪動作線**— 站立 - 接近 - 接觸 - 融合 - 對話 - 離開 - 轉身 - 看見 - 接收

### 站立

感受陽光的溫暖和能量。(FIRE&WIND)  
讓它幫助你再次校準，重新站在你的兩隻腳上。

### 接近

然後接近你接近你所看見 啟發你動作靈感東西  
記住水母的質地，用你敏銳的水母神經末梢靠近它。(WATER)

### 接觸

感受你們之間的能量。  
彼此靠近。  
直到你們接觸。

### 融合

感覺接觸到的形狀，質地。  
給出你的重量，就像靠在樹幹上，把你的臉頰倚在一塊石頭上 (WATER)  
融入。(WATER)

### 對話

創造對話。

### 離開

從對話中離開。(WATER)  
感受與它告別時的時空。

### 轉身

再次轉身進入你的場域。

### 看見

讓你的視線來到其他的東西上。  
進入另一個啟發你動作靈感的主題。

接收  
接收訊息

## **描繪動作線二** 接近 - 接觸 - 融合 - 對話 - 線條

接近

像水母一樣，用你敏銳的神經末梢探索你和它的中間地帶。

接觸

感受彼此間的能量。

接近直到接觸。

融合

感受形狀與質地。

融合。

對話

創造彼此間的對話。

線條

現在你已經在場域中創造了不同的動作線。

在你融入的不同空間、不同主題中。

## **動作線交集**

透過移動、視線創造動作線的交集。

穿越 創造有四個方位的場域地圖。

走到這些動作線的交集中心點，這是場域給你的位置。

屬於你個人的位置。

**靜止**

讓動作趨於靜止。

聆聽。

感受風。

和太陽。

## **成為樹群中的一顆樹**

成為樹林中的樹。

岩石間的岩石。

草間草。

花間花。

**休息**

找到你的方式，回到你剛剛坐下的地方。

休息。

喝點東西。