

合作社 2020 專業進修系列

《發展屬於自己的馬戲語言 – 探索與創作孵化器》

研習手冊

「馬戲的身體、戲劇的身體。」

身體是所有風景表達的共同點。

從舞蹈到馬戲團，從音樂到戲劇，身體始終是主人。

《發展屬於自己的馬戲語言 – 探索與創作孵化器》邀請麗都馬戲藝術中心探索與創作講師 Florent Bergal，同時也是導演、編舞、舞者、雜耍表演者；透過講師獨特的馬戲語言，本工作坊將探討表演的三種主要素質：

(一) 雜耍的身體：

有能力，有意識，敢於冒險、使艱苦而不可能的事情成為可能。學習雜耍的堅持不懈，並了解如何管理疲乏。

(二) 編舞的身體：

成為時間，節奏和空間的專家。這是關於身體與音樂融合互動之學習。

(三) 戲劇的身體。

任何身體皆會下意識地表達。人類在閱讀和解釋他人的身體所表達的能力方面是高效的機器。我們將學習如何鞏固一些基本準則，將把這個系統應用於每個人的創作工作，以打開新的視野和研究，並針對每位學員的研究進行單獨試驗、檢驗。

● 課程時間：

2021/03/15 (一) - 2021/03/18 (四) 18:15 - 21:45 工作坊

2021/03/19 (五) 14:00 - 21:45 工作坊 (包含呈現)

以上各時段皆需全程參與

● 課程地點：臺北試演場 (臺北市大同區延平北路四段 200 號)

● 工作坊現場中、法文同步翻譯

● 本課程不開放旁聽，敬請見諒。

主辦單位：合作社 HoooH

贊助單位：國家文化藝術基金會

課程大綱

日期	主題	內容
03/15 (一)	課前作業驗收 - 個人展現	此工作坊針對馬戲、戲劇、編舞進行主要課程，於工作坊前講師先給予學員提案練習，針對提案發展學員想要的創作作品，可以是個人也可以是多人，並於工作坊第一天進行初步的提案驗收，講師給予回饋後，學員在之後的幾天再根據講師身體訓練、作品回饋修正，慢慢發展成一個完整的提案並呈現。
	空間感知訓練	<p>狀態一：在空間中遊走與穿越 打開感知，感受空間與時間、感受擦身而過的人，並保持與對方的眼神互相凝視。對空間有全面性的感知，不僅是空間大小，還有擦身而過的人，去感受對方的動作，並同時想像、塑造一個兩人之間有一道門之空間，並穿越那道門。</p> <p>狀態二：空間裡的站立 想像兩人之間有一條線，並站在那條線上。線會不斷地移動，要持續保持與對方的眼神凝視，以及對這個空間的感知。當站在兩人之間的線上時，可以看著第三人。</p> <p>狀態三：空間的距離 選擇一個人，與他保持同等距離，距離可以是短的也可以是長的，保持這個狀態大約 10 秒再換下一個人。這個練習如同衛星一般繞著所選定的人，但不要让對方意識到。</p> <p>狀態四：交替三種狀態練習</p>
	速度、張力練習	<p>(一) 速度練習 同樣是在空間中遊走，從 +3 到 -3 的能量加減訓練，同時要繼續保持眼神的接觸。情緒就在速度的轉換之中，每一種速度就如同有不同的情緒，透過身體的速度轉換，感受情緒、心理狀態的轉換。想像這是一種電影化、戲劇化的情緒，必須是真正情感的投射，但要持續運用空間。</p> <p>(二) 身體張力練習 感覺跟地心引力保持原有的狀態，跟地面、空</p>

		<p>氣的狀態；-1 的狀態是地心引力大於空氣的壓力，想像身體受地心引力影響是重的，不用太刻意表現，是一種感覺；+1 的狀態是較輕的，空氣的影響較地心引力大。</p> <p>速度與張力是一種表達方式，在心境上非戲劇、表演狀態，不要做刻意的表演，每個人對於正負的感受都不同、有不同的詮釋，與自身的馬戲技巧結合、運用在馬戲上，就會產生不同的效果。</p>
03/16 (二)	暖身	延續前一天的空間感知與速度張力練習
	推拉跳練習	<p>(一) 推拉練習 在第一天的空間感知練習中，加入推或拉對方的練習，可反推對方或單純感受力量的來去及遞減，但必須保持在空間中遊走，並且動作有確實的開始與結束。</p> <p>(二) 跳躍練習 保持與選定之人的眼神凝視並跳到對方身上，對方藉由跳躍的力道順勢將自己放下。</p> <p>(三) 推拉跳綜合練習 保持三種推、拉、跳的練習，並交錯動作有大有小、速度有快有慢的型態。</p>
	空間感知訓練	重複第一天的空間感知訓練，但是更專注在細節上，觀察空間及空間裡的人之狀態、衣服材質等細節。表演時需要帶入對空間的感知並意識空間的人、事、時、地、物等細節，想像空間有什麼物件、發生了什麼事情，感受空間所擁有的元素。
	綜合練習	第一天的空間感知、速度張力與推拉跳練習之綜合。
	大敘事空間訓練	三大敘事空間分別是雙腿之間、手臂與身體之間、下巴與胸骨之間。三個敘事空間可以傳遞相當多的訊息，成為即便沒有受過身體或舞台訓練的人，也可以解讀的訊息。
	小敘事空間訓練	三個小的敘事空間分別是手指、眼睛、嘴巴。
	敘事空間的能量練習	將大小敘事空間加入速度張力能量訓練（從+3 到 -3）的練習，透過身體講述故事，從內而外的展現，而非刻意表演，了解身體如何去呈現情緒和感情，讓自己本身就是故事。

	分組練習	兩人一組，帶入自己的道具、技巧或表演，並根據講師給予的空間敘事、速度能量指令進行綜合練習。
03/17 (三)	暖身	利用工作坊第一天、第二天所學之基本訓練做綜合練習。
	分組練習	分組進行推拉跳練習，配合講師給予的速度能量、特技指令，以及設定的主題及場景做每組的個別指導。
03/18 (四)	暖身	利用工作坊第一天至第三天所學之基本訓練做綜合練習。
	分組練習	兩兩一組從空間感知、速度張力再加入眼神的凝視練習，並配合老師指令和音樂加入自己的技巧和物件。
03/19 (五)	個別指導及排練	與老師各別工作及排練
		公開呈現