

2025 Countertechnique 國際師資考核準備計畫

出國進修計畫 結案報告

一、進修計畫概述及目的

在連續三年的參與歷程中，對 Countertechnique 從懵懵懂懂以為自己好像知道些什麼，到今年此刻的感受，是在逐漸知道越多的同時，又深深覺得自己才剛在門口，像是一個正要踏進門、一探裡頭風景的客人。這讓我更有感於這套方法是需要長時間的積累、反覆實踐與不斷交流，特別是在語言的概念表達上，更需要具備具體性、關係性，才能有效地經驗它、實踐它。這一年多來，在自己的教學中，我也將所學的概念與知識融入與學習對象的互動。其中包含青少年專業科班、兒童、成人、視障者等不同學習者，這個方法適用於每位獨立的個體，也促進他們能主動參與、好奇與覺察，進一步提升排練效率與學習成果，而非只是被動地參與課程、為了做到他人所期望而做。

在這兩年裡，因為受到 Countertechnique (CT)系統的影響，奠定了我想進一步深入理解這套龐大理論的想法，也促使我思考：作為 Countertechnique 教學者，教學亦是創作亦是表演，如何在基礎之上長出個人見解和身體特質，並將其轉化為自身的語彙，分享給更多舞者，特別是在臺灣或是亞洲地區。目前，長住在亞洲的 Countertechnique 師資相對歐美來的稀少，我期望自己能成為其中一員，並透過 Countertechnique 聚集更多專業舞者與身體愛好者，為長遠的推廣計劃奠定基礎。

這次是我第三次參與 OBOC 的密集課程，我把進修的重心放在未來能參與師資考核—報名年底的 Countertechnique Teacher Training (CTTT)。探索教學次序和語彙使用—實際和亞洲（韓國、日本）兩位師資進一步交流，了解他們正如何實踐 Countertechnique 在自身的舞蹈經驗和推廣裡，同時，我也好奇他們在語言的使用上，如何將英文再轉回母語，

在各自國家推廣？以及其中是否有其難度？最後是希望讓 **Countertechnique** 持續能在臺灣有更多工作坊的發生，增加曝光機會讓更多人來認識它。

二、進修課程內容

此次進修地點於荷蘭阿姆斯特丹 Henny Jurriëns Studio，課程為期 10 天，從上午 9 點至下午 6 點，授課師資包括創辦人 Anouk van Dijk，以及 Senior Teachers Elita Cannata 教授每日的 Countertechnique 課程（CT）和實用工具課程（PT）。這次我分別在第一週上了 Anouk 五天的 CT 和 PT 課程，在第二週上了 Elita 五天的 CT 和 PT 課程。另外有上到師資 Rosanna Tavaréz 的兩堂 CT 課程、以及 James Vu Anh Pham 的舞作課程、Eva Schaller 的一堂 CT、Na-ye Kim 的兩堂 CT，以及 Ema Yuasa 在師資培訓時的一堂 CT 課程。另外，也有參與亞歷山大技巧老師 Tom Koch 的一對一課程和三堂亞歷山大的團體課程。

1. 課程與分組安排

在密集的 10 天課程中，前五天為 OBOC 的第一週—以 CT 技巧課、實用工具、亞歷山大技巧、以及其他 CT 相關的介紹與練習課程。接著有一天的休息，再開啟 OBOC 的第二週—以 CT 技巧課、實用工具、工作坊為主。最後一天結束在各組的工作坊作品分享上。

今年和去年總人數都落在 95 人左右，在組別的安排上是以 Countertechnique 經驗多寡來分組：A 組為經驗豐富者，B 組為曾有經驗者，C 組為沒有經驗的學員，我這次參與在 A 組。A 組的舞者裡，有許多是去年或前年在此相遇的熟面孔，大家對 CT 都有基本的理解，甚至相當熟悉。也因為如此，老師在技巧課程的後段—綜合組合時，堆疊的速度會比較快、空間變化也更多；另外，在實用工具的課程裡，也更著重在大家各自經驗的分享與討論，這是我綜合過去兩次在不同組別中的參與經驗，所感受到的差異。後來也發現，在 A 組 29 位中，有六位是今年新加入、且正在師資培訓的舞者，他們在 OBOC 結束後，將接續進行為期兩週的 CTTT 培訓，通過考核後即可成為有資格教授 CT 技巧課的師資。

2. 課程內容與收穫

OBOC 的課程安排，圍繞在四大支線之間，Daily Countertechnique(CT) classes 每日身體技巧課程、Practical Tools(PT)實用的工具課程、Workshop 工作坊系列、Creative workshop 創意工作坊課程。其中 CT 與 PT 課程是非常緊密共存的，是想法與身體實踐的來回驗證、嘗試。另外兩系列的工作坊，Workshop 是將 PT 中的某個概念加以延伸練習，例如：Shifting Attention、Seeing and Sensing、亞歷山大等等，最後是 Creative workshop，再將平時所思考的所實踐的，讓此刻的身體進入，與不同帶領師資、夥伴共創一段小品。

A. 每日身體技巧課程 Daily Countertechnique classes (CT)

今年，每日 CT 授課師資有 Anouk van Dijk、Elita Cannata、Rosanna Tavarez，他們分別為主要帶領 A、B、C 組的師資（補充：每組在第二週都會換一位主要帶領的師資，且每週的最後一天也會是不同師資的課程，因此無論分配在哪一組，核心師資的課程都會接觸到）。十天下來，我在不同老師的帶領下，皆能訓練到不同實用工具的應用，以及動作中的協調性、流暢性。這正是我非常喜歡 CT 的一大原因，各位師資的身體背景、擅長領域與慣性皆不相同，但大家卻都是緊扣在 CT 系統中，同時發展出各自獨特的樣貌。

CT 技巧課有「工具箱」與「掃描」兩大核心概念。「工具」的建立來自另一堂課程實用工具中，它是系統化身心整合的方法；「掃描」則是提升舞者於身體內在與外在的覺察能力，進而能選擇當下合適的工具，運用在身體運作的技巧課程或是排練中。舞者在有意識的實踐與討論過程中，逐步掌握這些工具，清楚自己正在做什麼，因而即使在無需指導的情況下，也能持續進步並享受舞蹈的樂趣。

今年在 CT 課程中，我最大的收穫是更清晰課程結構的設計，每堂課都不會離開這些必經步驟來進行。掃描階段：**靜態掃描—釋放掉不必要張力**。這是一個「開啟」的階段，預備好與自己的身體工作，此刻需要的是保持開放，允許事情可以流動、進

出。**動態掃描—鬆動存有張力的部位**。從微小的重心轉換開始，到關節的活動，身體與地面的距離，肌肉的伸展，同時看見外在空間。這段掃描過程對我來說是一個「接受」，好好聽見身體的處境，接受自己此刻的樣貌，接受這些存在的事情後，才能繼續下去。從開啟到接受的過程，是一位專業表演者非常需要擁有的心態，我們並非只是為了達到什麼目標而做，我們更需要的是**讓自己身心抵達當下**。

第一階段：在靜態與動態掃描的暖身後，開始一套套組合的練習，著重在**上下半身的連動—相互成為彼此的動能**。有注重在頸椎的練習、肩胛帶的練習、髖膝踝的練習、大腿後側的伸展、甚至大步幅的重心轉換等等。在這幾組幾乎固定不變的組合中，頭腦不需要花額外的能量去記憶動作，只需要聆聽帶領者此刻給予的想法，然後不斷在當下的身體裡實踐它，讓身心的連結在這過程中變得更清晰，更幫助往下個階段邁進，讓身體創造更多的可能性。

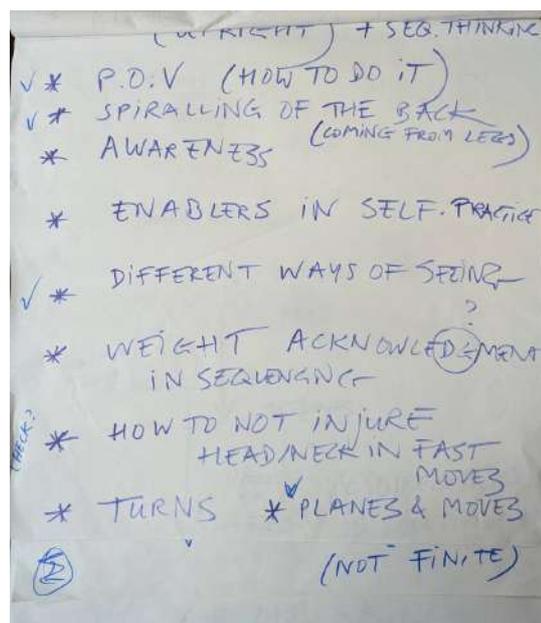
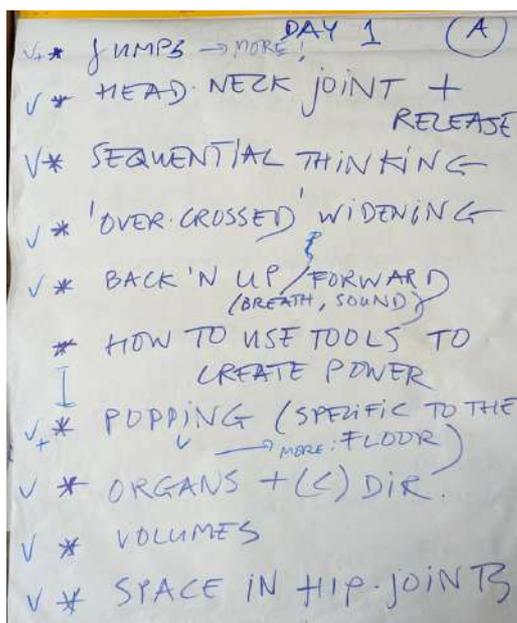
第二階段：接下來開始進入更大幅度於雙腳之間重心轉換的組合，接續的每套組合都緊扣著最後綜合組合的動作，如果最後組合可以分成四個段落的話，而他們會分別在四到五套組合裡被發生（Fall Step、Spiral、Swing、Stretch、Lunge、甩腿），**這個做法非常符合大腦的學習路徑，在已知之上，增添一些未知的挑戰**。（這和我目前在接觸的 Science of Reading 有著顯著的相關性，也或許是我正浸泡在這樣的領域裡，才能同時讀取到 CT 課程結構設計的縝密感。）

過去兩次的 OBOC 以及在台灣參與的 CT 工作坊，已經讓我對 CT 課程的進行方式相當熟悉，但這次卻帶來了不同視角的體悟。意思是：過去較偏向學習者的角度，體驗到所學的 A、B、C、D 最終如何串連在一起；而這次則更像是教學者的角度，思考如何將最後的綜合組合，拆解在前段的套組中練習，讓學習者先累積這些動態經驗，再進入一定長度的舞段時，挑戰在起承轉合之間的協調性與動力串接，同時享受與身旁夥伴自在共舞的滿足感，而非只停留在嚴肅的操練感。

這也讓我反思自己在現代舞技巧課程的編排。以往延續學習經驗，常以為課程結構就是一套套組合：伸展、肌力、動作，從原地到最後進入流動，形成課程的基本樣貌，差異僅在於風格與派別。這次我意識到，若能在課程後段、承接該套組的節奏與動態模式，於原有動力基礎上再添加一小段挑戰，例如訓練某個協調性，或針對不同支點的支撐做練習。有了對陌生動作的熟悉度後，學習者在綜合組合中需要關注的將不再只是單一動作，而是整體的流暢度、動力串聯與空間感知。這也是我期待未來在課程中能嘗試與調整的方向。

B. 實用的工具課程 Practical Tools (PT)

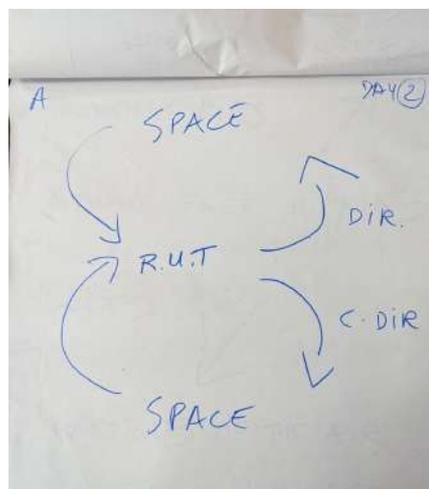
在第一堂 PT 課上，Anouk 讓我們列下願望清單，關於你想學的事情（如下圖）。再接續的四天課程中，他也一一完成了大家第一天許下的願望，這個過程讓我感到蠻不可思議的，有些事情看起來需要花蠻多時間釐清，如何在四次課程提及這麼多的觀念並實踐呢？但也發現這是可行的，一個想法就能想通許多問題，身體實踐時其實是很容易的。Countertechnique 工具箱中的工具，主要分為五個類別，空間、身體、視角、能量、覺察。在每天的 CT 課與 PT 課之間，反覆從理解、實踐中解決一些困難，獲得一些啟發，進而持續發現、好奇、嘗試下去。



今年我從實用工具裡獲得更多在於工具彼此之間的關聯性，這也是反覆幾次上過課程後的體悟，一樣的概念在身體和大腦之間練習與實踐，更能讓許多事情串連在一起，而又該如何釐清之間的關係或在短時間拿取使用，這還是我一直在學和思考的部分。在實用工具的課程裡，有空間 Space、身體 Body、視角 Perspectives、能量 Energy、覺察 Awareness 五大類。課程中的討論與分享，多是聚焦在 Space、Perspectives、Body 三者居多（當然 Energy 和 Awareness 更像是時時刻刻都存在，只是什麼時候需要，而被自己取來使用。）

這次的學習經驗中，影響我很大的一個觀念是：

關於 **Reduce Unnecessary Tension (R.U.T.) 減少不必要的張力**——這個概念涉及空間、方向與抗衡向之間的關係。下圖左，是 Anouk 與我們說明這三者關係時所畫的示意圖，下圖右，則是她在 Week1 Day4 課程中協助我將自己覺得有用的想法，透過這個概念整理出來的圖示。這著實讓我想通了許多，也似乎更靠近了這個系統的核心觀點。



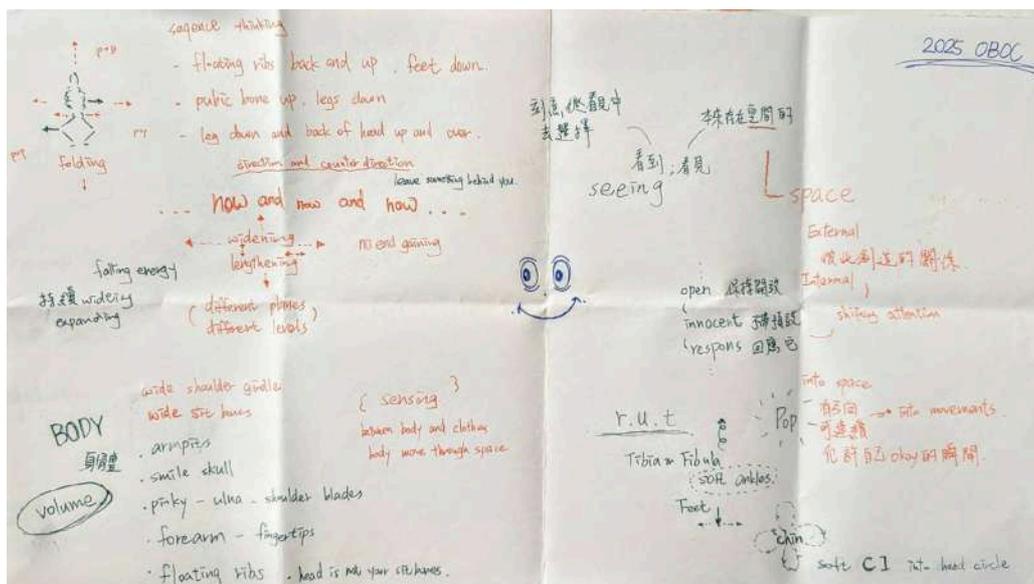
為什麼說是靠近呢？因為 Counter 要說複雜是一言難盡，簡單說就是兩個部位和兩個方向同時存在的事實。因為它建立在事實的基礎上，一開始我會認為只是某部位有個方向，另一個部位有另一個方向，而在你的舞動中，嘗試讓身體更具功能性地運用，幫助你更延展、擴大、避免疼痛。至於，空間的使用、如何去看見、注意力的轉換、能量的釋放、傾倒的產生等等，似乎和 Counter 沒有這麼直接的相關

性。然而，一切卻都是與 Counter 有著深刻的關聯性，好比上圖右，那天我分享了自己感受到的一個動態 snake spine：由頭帶動脊椎，在左右重心轉換之間移動，最後往某側腳的上方拉高，再下落的過程。。我有感的是往上拉高的過程，我帶著 floating ribs back and up（浮肋往後上方去）的想法，幫助我在這動態中路徑更清晰，不會有站不穩的擔心。接著 Anouk 問 counter direction is? 我想了後回答 feet down，接著 Anouk 畫出了這個圖示，也因為這對話，我發現 **Reduce Unnecessary Tension (R.U.T.)** 是一個非常重要的存在和必然，這個想法改變我原先對它的認知，它既可以是主動的，也可以是被動的，但在一連串的動態中，確實很難分心去觀察此刻哪裡釋放了張力，又或是此刻我需要釋放哪裡的張力。從這個時候開啟我實踐「動態中釋放不必要張力的旅程」，不再侷限於靜態才可覺察。實踐的過程中，也更深刻有感 Anouk 一直強調的 sequentially 依序的意思，這些想法的串聯大大改變我動身體的方式，也似乎更加省力。我察覺到的是方向與抗衡向的想法給予身體一股進入動作的動能，它不是像橡皮筋兩端互拉的緊繃張力（相對關係），而是在一鬆一拉的協助關係裡行動著。

另一個很大的收穫，是我體悟到「轉移注意力」——空間一直都在，當我透過不同方式去看見外在（例如看某個物體、物體與物體之間、距離遠近、範圍寬窄、模糊或清晰），以及從不同角度看空間（水平面、垂直面、傾斜面等）時。這些都能在不同時刻成為選擇，而這些選擇就是注意力的切換。這次注意力轉換的練習又大大幫助我理解到，必須先鬆掉不必要的張力，才能讓自己保有開放、無預設的心，然後等待事情發生並給予回應。這不僅適用於舞蹈，也能運用在人與人相處或自我表達等情境。很多時候，我能清楚感受到自己在第一關（鬆掉不必要的張力）就卡住，甚至還不知道自己卡在哪裡，而在這次練習中，我更深刻地發現，自己能實際感受到並控制 soft ankles, soft knees, soft hip joints, soft jaw...，這些看似易懂的觀念，要真正理解並做到、覺察並自我修正，其實是一條漫漫長路，並非相信了就能立即做到。當我發現自己能更掌握這個要點後，一旦緊張、焦慮、擔憂的情緒出

現時，我會掃描此刻身體不必要的張力，並透過 Perspectives 的想法，來創造空間以減少張力，身體部位周圍的體感變得更綿延，感到安全，這不論是在舞蹈技巧訓練、日常生活或彩排中，都能充分發揮作用。

下圖是我這次個人工具箱的紀錄，由第二週的老師 Elita Cannata 帶領我們在 Week2 Day4 寫下，記得兩年前我也是第二週上了 Elita 的課，當時經驗不多的我，幾乎跟不上老師的節奏，無論是口語的表達（口音的關係）或是身體的實踐，因此這次在上 Elita 的課之前，我有點擔心自己是否能跟上她。Elita 的身體是非常 Q 彈且富有韌性，若經驗不夠或是沒有跟著她走過一整週的課程，光看老師在 CT 的身體表現，真的會摸不著頭緒；雖然驚艷，卻完全不知道該如何辦到。然而，這次讓我感到非常有成就感的是，我可以跟上老師的腳步了，也能聽清她強調的方法，並在自己的身體上實踐出來！也從老師給我的回饋中，有了相同的感受。這個經驗告訴我，三次的 OBOC 真的不算多，這次似乎只是正要進入而已，這種回到自己的身體裡專注、清晰帶領著要帶我們去哪裡踏實感，讓我會渴望從中獲得更多、繼續跟著走下去！



Countertechnique 的老師們常說，身心狀態每天、每刻都在變化，“我的感覺”這件事是無法被重現，而具體的方法是可以反覆被實踐與應用，進而讓我再度靠近相似的感覺。這次書寫 Toolbox 前 Elita 特別告訴我們，不必把所有課程的工具都寫下，只需挑選自己覺得有用的，甚至用自己的語言表達也很好！這個書寫前的引導，讓我們很多母語不是英文的舞者感到安心，也讓我們在紀錄過程中，能靜靜回顧這兩週的學習，最後留下屬於自己的工具箱。書寫過後我們觀摩彼此的 Toolbox，並分享各自覺得有用的工具，這是印象非常深刻的一次課程，練習將自己的想法具體寫下來且透過身體、語言，與他人分享、交流。每當我再次回看自己的 Toolbox 時，都有個“叮”的片刻體感出現，讓我能帶著現階段對我有用的想法繼續在探索身體的路上。三次 OBOC 的經驗中，我每年都建立一份新的 Toolbox，它們陪伴我走過教學、表演、日常的身體與處境，即使有些重複的工具被記錄過，那也是在不同“叮”的時刻，被我察覺到它的有用之處。

C. Creative workshop

在 OBOC 的第一天，我選擇了由 Anouk van Dijk 帶領的 Creative workshop，主題是 Sharing the Load。這個主題背景是 Anouk 近期的兩部作品《Attachment Piece》和《A Perfect Sky》所發展出的創作方法。這兩部作品都在探討「相互依存」——在人與人之間、人與物之間，以及人與機器之間，這些關係如何影響我們在一個不停加速的世界中，回應關係裡的親密感？透過基本的動作片段素材與身體任務，探索不同的方式來連結與依附、碰撞與修復、合作與編作——無論是作為個體還是集體。在作品的建構中，都以 Countertechnique 的工具作為支持，關係從親密的互動到群體事件，手法包含既有編排與即興，最終會形成一連串的連鎖反應。

作品 Sharing the Load 建立在一套基本動作 Base Phrase 上，第一階段是將舞步傳授給我們，第二階段則透過 CT 的工具引導，加入更多動作意圖與身體運用的想法，第三階段則進入個人、雙人與多人的變化，讓基本動作承載更多故事與想像空間。個

人的部分從改變動作的方向、層次、動力出發；雙人的基底源自個人的發展，再加上對抗與回復的意圖，並透過不同方式給予重量，有靠近、有分開、有依附；多人的片段以 8-10 人為一組，以卡農手法發展群體關係，過程中也可能突破限制，產生新的轉變。這些與不同舞者共創的經驗，讓我真切體驗到與國際舞者共事的感受。有趣的是，大家背景各異，彼此踴躍分享，並共同嘗試各種想法的可行性；結果不會太快被定案，而一旦確立，都是我們當下認為可行且有感的選擇。Anouk 在最後一天，將一組組雙人片段拼湊成群體段落，最後再讓所有舞者進到舞臺上，排成 L 型，在卡農的規律裡展開最後一段四大組多人的片段。過程中，有許多畫面不謀而合地發生，我常常從一旁看著 Anouk 的選擇，她的觀察與取捨之快速，接著畫面便自然而協調地發生了，這也是我非常喜歡參與 OBOC 的地方，編舞與舞者都有足夠的經驗，並對空間、動態有敏銳的覺察，彼此都在 CT 的脈落裡，共事之下感到非常協和，並擁有共通語言般的默契。

這次工作的經驗裡，Anouk 常常提醒我們“Soft ankles”，這也讓我與 shifting attention 的練習串連在一起，何謂準備好的身體，何謂隨時可以接收訊息、給予回應的身體？真的是“Soft ankles”這麼簡單，因為在 CT 中我們反覆實踐了“Soft ankles”的發生。印象深刻在於開始前的預備，很多張力在你鬆掉踝關節的張力後，也隨之釋放，讓我感受到與身體的同在，不是全然由我控制它，而是我們在流動中彼此傾聽、互相陪伴。

三、進修心得

回到自己接觸 Countertechnique 三年的感受，每年都有好大的變化。第一年懵懵懂懂，單純享受自己的身體能進入這麼多的移動且流暢感到興奮！第二年去荷蘭前有參與了 Ema 在臺灣的 CT 工作坊，乘著這個熟悉感到 OBOC，可以感受到工具在身體上實踐的變化，能更靜下來掃描自己的身體，並讓我想參與到最後一刻，在創作工作坊和呈現中完整這趟學習旅程！第三次 OBOC 前，在臺灣上了 Na-ye 的課，先是頭腦被敲了一下明白更多觀念（”感覺”只是一時，”具體的發生”什麼事，才是更重要）。慶幸有 Naye 在思考上的引導，讓我能更釐清到，我們即將記錄下來的不是一個整體感覺或是模糊的存在，是精確的事情 Where? What? How?彼此有關聯。這個提前的準備，成為我第三次 OBOC 大大的助力，許多概念也有了更準確的理解，例如：一個部位往一個方向動作，會需要有一個相抗衡的部位和方向存在，不是絕對的相反側，**會取決於你動作的意圖目標，所以每個選擇都是有意識的**。雖然我在思考邏輯和速度上都還差的遠，但身體的誠實，反覆地測試，都讓我漸漸找到屬於自己階段性的解答。

-教學的啟發

這次刻意拉長待在荷蘭的期程，安排參與四堂 Volunteer for CTTT 的課程，這課程是為了讓新進與複訓的師資有對象可以進行教學的練習、考核。前兩堂由第二次複訓的 CT 老師帶領，方式是一位老師完整帶完 75 分鐘課程；第三堂則是新進師資的課程，以小組方式進行各自 90 分鐘的教學；第四堂是複訓師資以小組方式進行各自 90 分鐘的教學。在這四堂參與中，給我很不一樣的體驗：上完第一堂，我感受到節奏匆促、內容堆疊不夠順暢，第二堂則是一次很好的學習體驗，內容一步步剛剛好地堆疊到最後一套組合。（回來複訓的師資第一年花比較多時間於建構自己課程的內容和教學經驗的累積）。第三堂課是由今年新加入的老師帶領，7 位老師分成 2、2、3 三組，每人會輪流帶組合（組合內容多是 Anouk 給予的），師資負擔相對會小一點。最後一堂課是由第二次與第三次複訓的老師分小組帶領，現場也能實際感受到 Anouk 對師資的嚴格要求，Anouk 也會在教學中進入調整（動作編排，語言使用，數拍子的語氣、速度，和空間上的運用等等）現場氛圍有

時會讓人感到蠻緊張的。其中有一個令我印象深刻的時刻，也成為我未來教學上的一大啟發。一位複訓的老師，在某套動作設計中安排了八個動作，他教得很仔細大家也很努力地學著，但有些許的難度在，後來 Anouk 進來告訴那位老師，只做到第五個動作即可，六、七、八則留到下一套再疊加。這一瞬間的改變，我身為一個學習者，我感受到從混亂到安全的巨大變化，「少了三個動作為什麼會差這麼多？」這經驗讓我深刻反思：當課程內容過多時，學習者容易腦容量爆炸，顧及不了所有細節；若能建立在更多已知基礎上，他們就有餘力迎接新挑戰，既能累積自信，也能在小考驗中成長。這也是我未來會在課程安排上深思的，讓學生在不感乏味（給予思考身體的方法）的情況下，達到反覆執行、細細消化，並建立會思考的好習慣與心態，才能走得穩、走得久。（最有趣的是，Anouk 和 Elita 能從舞者在最後一套的身體狀態，直接看出當天授課老師整堂課的成效。）

-面對 CTTT 考核心境的轉變

連續三次參與 OBOC 的歷程中，我逐漸學到更多，彷彿突破了許多關卡，卻發現自己才剛走到森林的入口，真正的探究才正要開始。這趟漫漫長路讓我有時感到無力，但也不斷提醒自己：沒有什麼事是一兩年可以學會、學懂的，這也是我與韓國老師 Na-ye 聊天後的體悟——不需要著急。成為正式師資後，仍需兩年回來複訓，他們也不斷更新、進階、學習。Na-ye 今年是第三次複訓，即使她的母語是英文，依然面臨各種挑戰，更何況英文對台灣人而言並非熟悉的語言與文化，五到七年或許才是剛剛好的時間。由於臺灣沒有常態性的 CT 課程，舞者難以持續深入鑽研與實踐。當下我能加深腦袋與身體印象的方式是：不斷複習與分享，並參與亞洲地區的 CT 工作坊，盡可能增加實踐機會。

這次與 Anouk 的合作，讓我更深刻感受到：CT 不僅是一堂暖身課，也能應用於舞者排練，我因此受益良多，這是過去沒有體會到的。這個發現再次激起我對 CT 不同層面的好奇，非常想翻閱師資手冊；但因手冊不得對外公開，必須通過培訓審核才能獲得。年底 CTTT 的徵選，我計劃嘗試申請，申請內容除了動機，更重要是影片——實際完成 CT 前幾套基本組合，並同步描述身體正在做些什麼。原本我打算先用中文練習，但 Na-ye 建議

我直接用英文，因為 CT 的語彙本就以英文為核心，語言更直接、清晰，能與身體動態的時間感同步。她分享韓文教 CT 的經驗，清楚亞洲語言與拉丁語在本質上的差異，因此提醒我使用英文會更省力。這推了我一把：先練再說，先試再做，否則擔心往往比實際困難還多。

最後，我要再次由衷感謝國藝會的補助，讓我能參與此次 OBOC 研習，減輕了經濟上的壓力，也能擁有良好的居住環境，使我能以健康的身心專注於 Countertechnique 的學習。每次出國進修，都是一次提醒：身為分享者與教學者，持續學習是不能停下來的事。此刻的我，從 Countertechnique 系統中感受到豐盛、安心與踏實，也獲得繼續往下細膩鑽研的勇氣。雖然過程中難免遭遇挫折，特別是在語言與文化上的衝擊，但我知道這是必經的路。無論外界如何看待，我更需要清楚自己為什麼而做——其他，都是不必要的張力。

再次感謝國藝會的支持，我會繼續在這條路上前行。



四、整體效益

1. 提升專業技能

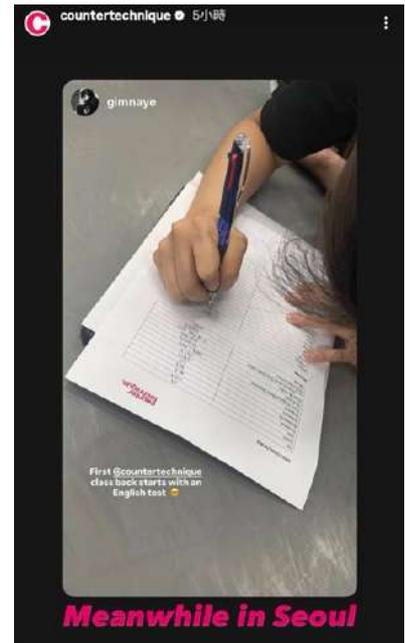
乘著去年進修後受惠於這套系統的許多方法，也著實地實踐在舞蹈教學與表演上，學習對象不分年紀，皆能對於骨骼功能的概念、身體與空間的關係、思考不同身體部位距離的差異、欣賞而非評判等等，一起搭著堅實的鷹架，給我自己、也給我的教學對象，有方法可依循，主動參與，不怕犯錯，享受探索的美好。

今年在某次與 Na-ye 的對談裡，啟發了我一些想法，教學時我們如何選擇要說的內容？這也是她和我們分享，她這三次在 CTTT 中的不同訓練層次：第一次所說的內容，是從自己身上來的一一感受自己身體正在做什麼（這也是我從新進師資的帶領裡體會到的，較專注在自己身上說出引導語，而非學習對象身上）；第二次則是從學習對象身上來（觀察學習對象此刻需要什麼，而給予方法、工具）；第三階段，則是從自己與學習者兩者之間，找到可共同使用的工具、想法。這真的是讓我眼睛為之一亮，同時我的腦袋跑過好多好多過往的學習經驗中的老師，都沒有好與壞，只是大家是否有意識地在教學中，在觀察中，在選擇中呢？身為一堂課程的學習者，我非常有感於帶領著若沒有開啟彼此之間的對話時，這個關係是非常單向的，這和我認為的教與學不太吻合，我更相信在學習的現場，大家同是學習者，學的事情不一樣而已！開啟分享者與學習者之間的交流是必須的，是雙向的，是有討論空間的。

2. 擴大 CT 在臺灣的影響力

和韓國老師 Na-ye 聊到，她曾經在韓國 CT 現場課，擔任 Anouk 的同步翻譯，讓韓國舞者可以懂此刻要做什麼，她說這經驗真的很瘋狂也很難，因為一旦她表達的詞彙不夠精準，學生的身體會馬上反應出來，而 Anouk 會知道語言需要再調整，這過程讓她學到非常多。她也說，臺灣今年 CT 工作坊的翻譯老師，沒有參與技巧課而直接到實用工具課翻譯，她覺得不太有幫助，因為這兩者是一體的。翻譯這個角色也不適合已經對某個技法或體系有深入的研究，可能在許多理解上會有衝突，不好進入。

Na-ye 也說，或許我可以嘗試擔任這個角色，在未來臺灣舉辦工作坊時，現場 CT 技巧課是能有同步翻譯的可能。Na-ye 分享了自己在韓國大學和舞團教 CT 的經驗，非常不容易，也很容易變成一堂現代課，而不是 Countertechnique 了，於是她在四年的經驗累積裡，整理了韓文的 CT 字典（如右圖），作為韓國學生在學習 CT 前，對 Countertechnique 的概念和語彙的意思有所先備認知，更有助於學習者能同步跟上語言的速度為目標。未來我也會做這件事情，只是我需要持續累積更多身體的經驗，我也預計在明年初前往香港參與 CT 工作坊，把握任何可以學習 CT 的機會。



我與許慈茵也會持續讓 Countertechnique 每年在臺灣舉辦工作坊課程。去年是來自日本的 Countertechnique 老師 Ema，而今年是出生在英國的韓國老師 Na-ye，我有榮幸可以近距離與老師們交流，擔任地陪和課程協助一職（兩位老師也是此次在 OBOC 授課、複訓的師資）。這兩次的密集工作坊整體的效益都獲得非常棒的迴響，也有亞洲不同國家的舞者前來參與，這次到荷蘭又看見亞洲是非常具有潛力的，今年過去兩年參與 OBOC 亞洲舞者大約 5 位左右，今年有近 20 位之多，有來自香港、韓國、日本、新加坡。因此，**我們會持續讓 CT 工作坊每年能在臺灣舉辦，漸漸築起亞洲的社群、成為其中一個 CT 據點的可能。**因此，這也會作為現階段持續推廣 Countertechnique 能見度的方法之一，也讓 Countertechnique 感受到臺灣舞蹈人、甚至亞洲舞者對此有所受益，未來或許還有機會能邀請創辦人前來的可能。

3. 促進臺灣的舞蹈發展

這次 OBOC 非常有幸受邀與 Anouk 一對一對談，參與數次以及 Anouk 也說到從我的身體、表演裡，感受到特殊的特質，也對我和慈茵將 CT 帶進臺灣感到興趣。

訪談問題包含：你為什麼跳舞？是什麼吸引你學習 CT？這次你第三次參加 OBOC，妳能描述一下今年的新發現嗎？什麼原因讓你一直在跳舞？等等。訪談中，我除了分享自己的背景，以及我在三次 OBOC 的體悟，Anouk 也問了我關於臺灣對 CT 的需要度，以及若 CT 在臺灣發生的話，我們能給予什麼呢？我提到，兩次臺灣工作坊的學員回饋，都表現出臺灣舞者對 CT 的需求與渴望在深入了解，然而臺灣能給予什麼反而讓我想了一下——身旁很多創作者、表演者在身體的訓練上似乎更多是從行動或想像出發，而這樣具體、理論、科學、精準的使用身體似乎真的不多，除非是芭蕾、皮拉提斯、瑜伽、禪揉等系統。我回答了臺灣的多元性。大家關注著許多社會議題，也在其中發展出自己的身體表現方式，或許和 CT 表象不是直接相關，但這也擁有其之間發生連結的未知可能，或許他們有著根本核心互通的概念在——何謂不必要的張力？如何處在 innocent 的狀態？我也很渴望成為這之間對話的橋樑，讓各種火花能在臺灣碰撞，這訪談經驗促使某部分的我，進一步思考自己在這環境中的定位。

原先預計回臺灣能有公開的分享會，介紹 CT 給更多人認識，但這趟回來就像前面我所說的，覺得自己好像才真正進到 CT 的脈絡，對於我所理解到或思考的事情，與實際有多少是吻合的，還真的無法有所解答。所以，我透過與學校、舞團的舞者、在教學的老師們分享這個技法對我有益之處，同時鼓勵大家實際參與 CT 的課程，說再多都只是字面上的理解，實際身體的經驗會不同層次的發現。因此，臺灣定期舉辦工作坊這件事更為重要，唯有讓大家實際參與它，才能更好產生對話與討論的可能，也會減少我可能誤導大家對 CT 的認知，它畢竟不是表面意思抗衡而已，而是在這基礎下，創造更多 Body 與 Mind 彼此串連的可能，且都依據事實，更具體。

五、綜合檢討

綜合這次進修歷程與成果，雖是獲得豐富的經驗和啟發，但在實際參與後、後續推廣過程，思考了幾個面向的檢討與改進，如下：

1. 語言挑戰、文化差異

此次進修過程中，因為參與 CTTT 試教的學員，又給予我對語言有不同層面的想法，特別是當身體經驗需即時以語言傳遞時，如何精準、快速地表達是一大挑戰，甚至對母語是英文的人來說也是，所以我發現或許語言不是唯一重要，重要是能不能觀察到位；但語言同時也是重要，需有個基礎的理解，才能更精確地選擇。Anouk 也非常鼓勵我嘗試這次的 CTTT 申請，在準備師資考核前，我會持續加強專業術語在英文上的運用，並透過自我模擬教學、錄影練習、平時的教學現場等方式，**訓練語言與身體經驗的同步性，以減少理解與表達之間的落差。**

2. 學習成果的深化與持續性

Countertechnique 是一套需要長期累積與反覆實踐的系統，目前在臺灣缺乏常態性的教學與實踐場域，對 CT 有經驗的學習者們難以持續深化。未來建議可嘗試建立學習社群，例如：與有 CT 經驗的舞者共同練習、研究聚會或線上交流，讓課程結束後分享與討論可以持續發生，避免進修經驗僅停留於短期而無法有效轉化為長期的身體實踐。（目前有和一同參與 OBOC 的友人，固定時間複習我們在荷蘭所學的事情。）

3. 在地推廣與文化連結

此次經驗也確認 Countertechnique 在臺灣推廣的潛力與必要。然而，如何讓國際技術真正進入在地環境，仍需更多思考與實踐。未來會嘗試在教學中發展「在地化」語彙與案例，將 CT 的核心精神與臺灣人熟悉的文化脈絡、身體經驗相結合，幫助學習者更快速進入狀態，並逐步形成屬於臺灣舞蹈生態的 Countertechnique 實踐模式。

4. 師資養成的自我準備

面對年底的 CTTT 考核，已深刻意識到這是一條需長期積累的道路，這個經驗也會成為我繼續下去的養分之一，非一蹴可及，我也會持續積極參與亞洲地區的 CT 工作坊，增加跨文化觀察與分析。持續紀錄、反思並整理自身教學經驗，逐步建立個人化的教學工具箱。同時持續著我和友人固定的共同學習，甚至嘗試進行模擬教學，與同樣對 CT 有一定熟悉度的人，也能往更貼近的方向練習。

此次進修的最大收穫，不僅在於技術與知識的累積，更在於清楚意識到自身在 Countertechnique 養成道路上，現階段的定位、需加強之處、該如何做。未來將以更長遠的眼光，持續累積語言、教學與身體實踐的經驗，並尋找與在地舞蹈環境連結的可能，作為 Countertechnique 在臺灣奠定更穩固的基礎。綜觀整體，本次進修計畫已達成原定之學習目標與推廣方向，不僅深化了我在 Countertechnique 系統中的專業養成，也在教學與分享的實踐上獲得新的啟發。