

研習手冊

此時此刻

給表演藝術工作者的費登奎斯工作坊 I-IV

主辦單位：台灣一釐米文創協會

贊助單位： 國 | 藝 | 會
NCAF

期程：2019年11月26日 - 2019年12月8日

一、課程大綱：

學習的藝術是航行在舒適與未知的邊緣上。

如果我們還活著，那是因為我們自己可以移動，如果我們知道我們還活著，那是因為我們感覺到自己的動作，這種認知，意味著我們不再將自己視為分散的零件，而是個鮮然活躍的個體，有感覺，能感覺、會感覺；想學習，能學習、會學習。

動作的品質呈現與時間，身體經驗，情感有很密切的關係。這個工作坊藉著費登奎斯方法重拾及擴大我們的感受我們的情感回應與行動。

費登奎斯的課程是以探索發掘的學習方式，透過動作喚醒意識，跟隨動作的引導，體驗個人的自主、自發、能有往返的身體潛力。

二、費登奎斯方法：

費登奎斯方法（Feldenkrais Method）是世界三大身心學派（Somatic Education）之一，由科學家 / 柔道黑帶的摩謝·費登奎斯（Moshé Feldenkrais）博士發展而來，此方法的基礎在於神經可塑性（neuron-plasticity）的原理與嬰幼兒發展理論。他觀察到，在人的一生之中，大腦都有能力有效率地去學習新的行為、動作以及功能，透過改變肌肉的模式能藉此改變動作品質，同時將會轉變我們的思考、情緒和自我意象（Self-image），進而改善身心狀態。

除此之外他更發現，無論擁有著什麼樣不同程度的能力與技巧，任何人的大腦（包含任何年紀、領域的人，以及任何身體、心理或神經系統被認定為有殘缺或受傷的人），在接觸各種不同新的資訊（或不習慣的動作模式）後，都可以再次的學習及選擇，並重新整合出更佳的狀態與模式，去突破自己現階段的極限。於是即使處在不那麼理想現階段的狀況，每個人都可以將自己整體的功能，發揮到自己當時最佳且最理想的狀態，並有無限進步的空間及可能性。

費登奎斯方法在歐美已行之多年，並於歐洲及美國的許多音樂學院（茱莉亞音樂院、威斯康辛州立大學音樂系...等）、舞蹈學院、戲劇學院（香港演藝學院）、各種形式的音樂營、劇場工作坊、舞蹈工作坊皆常將此方法納入課程中，小提琴大師曼紐因（Yehudi Menuhin）、大提琴家馬友友（Yo-Yo Ma）、英國著名導演彼得·布魯克（Peter Brook）以及他於巴黎工作的「北方實驗劇場」（Theatre des Bouffes du Nord）中的演員...等，都是費登奎斯方法的受益者。

三、課程進行方式：

我們在課程進行過程中，運用地心引力的支持，透過教師口語的引導，做著一系列費登奎斯方法著名的「動中覺察」（Awareness Through Movement）課程，在舒適的範圍內除了探索我們原有的動作可能性，並藉由適當的動作結構、功能上安排提供大腦更多的選項，達到強化、保護我們在使用自己的身體時，能夠更有效率並且在傷害來臨之前就避免發生達到預防的效果！

四、師資介紹：



林怡芳 / I-Fang Lin

翱翔空間坊 | Maiastra舞團藝術總監 / 費登奎斯方法資深教師

出生在台灣的舞者及編舞家，1989年起旅居法國，活躍於法國及國際藝壇。2018年獲聘為國家兩廳院駐館藝術家，回台發表創作《微塵共感》2019與《浮光掠影》2018。

2000-2004年，於比利時列日接受費登奎斯身心整合重建方法之訓練，取得國際認證教師資格。身為費登奎斯身心整合重建方法（Méthode Feldenkrais）老師，林怡芳在法國及其他國家提供相關訓練課程，地點包括蒙佩利爾國立編舞中心（CCN de Montpellier）、瓦悠蒙修道院基金會（Fondation Royaumont）、PREAC學校、巴黎國立編舞中心（CND de Paris）、蒙佩利爾國立高等戲劇學校（Ecole Nationale Supérieure d'Art Dramatique de Montpellier）、兩廳院、高雄衛武營以及許多即興及舞蹈的工作坊，也經常將費登奎斯方法與舞蹈結合在一起。

合作對象包括瑪提爾德·慕妮耶（Mathilde Monnier）、克里斯汀·赫佐（Christian Rizzo）、法朗索·維黑（François Verret）、艾曼紐·惠恩（Emmanuelle Huynh）、迪迪耶·德宏（Didier Théron）、雅克·巴塔羅齊（Jacques Patarozzi）、皮耶·涂樂（Pierre Droulers）、多米尼克·費加赫拉（Dominique Figarella）、菲利普·凱特林（Philippe Katerine）、埃里克姆（ERikm）、希諾瑟羅斯樂團（Rinôçérôse）、路易·斯卡拉維斯（Louis Sclavis）、法布里斯·拉馬蘭貢（Fabrice Ramalingom）、安妮·柯羅德（Anne Collod）、山本公成（Kosei Yamamoto）、必要條件藝術舞團（SINE QUA NON ART）等。

2010年開始，林怡芳老師持續擔任許多藝術家的舞台演出指導，包括妮可·荷桑（Nicole Rechain）、法朗索與亞特拉斯山樂團（François & the Atlas Mountains）、迪迪耶·加拉斯（Didier Galas）、安德烈·杜索利耶（André Dussollier）、瑪格倫·維達爾（Maguelone Vidal）等。她陸續開辦一些肢體訓練課程，方法上特別著重於觀察及藉由動作來意識。作為演員，她參與多項短、中、長片演出，包括希諾瑟羅斯樂團Cubicle單曲MV，造型藝術家

巴蒂克·黑博赫德 (Patrick Hebrard) 錄像作品Splitting Time，以及歌手Babx的Les Saisons Volatiles專輯MV。