

OBOC 研習進修計畫

結案報告



課程日期 | 2023.7.29~8.8

課程地點 | 荷蘭-阿姆斯特丹

計畫執行 | 楊秋軒

進修目的

自從回歸學習舞蹈並考入北藝大舞蹈研究所後，我一直對身體的運用方式深感興趣。在學習歷程中，我接觸到多元的舞蹈技巧，並了解到每種技巧背後都有其動作的原理與哲學，這些無論是舞蹈技巧還是身心技法，我都擁有強烈的好奇心，並喜歡以理性的思考方式去探索。

在研究所期間，聽友人分享過Countertechnique，當時對技巧課程中安排了亞歷山大技巧深感好奇，好奇創辦人是如何被亞歷山大技巧啟發，及如何在舞蹈技巧中加入身心技法概念。然而，在台灣上不到Countertechnique，這加深了我想一探究竟的決心。

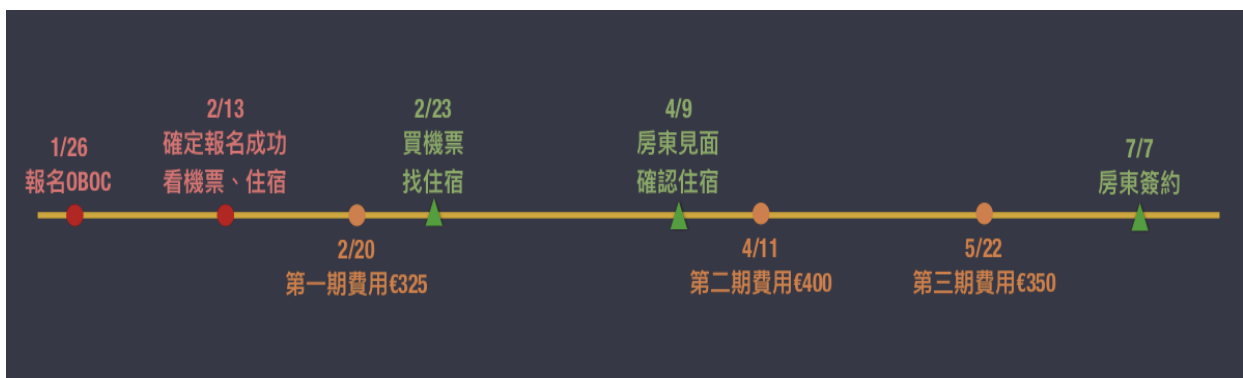
透過網站，我知道了**One Body One Career Countertechnique Intensive (OBOC)** 是一個為期十天的研習進修課程，除了能夠參加Countertechnique創始人Anouk van Dijk所教授的技巧課程和實用工具課程外，還有亞歷山大技巧、即興創作、理論分析、表演實踐和即時創作等課程，通過這些實踐、理論、創意工作坊和反思的課程內容，參與者將獲得一系列實用工具，協助自我在不同的舞蹈實踐情境中融會貫通、靈活運用。

作為一名自由舞蹈教育者，我面對不同背景、不同年齡層的學生，從舞蹈學科專業的學生到非專業的學習者，我都有幸指導。因此，我深感自己需要更多元的方法和知識，以便更好地引導學生。我相信透過參與Countertechnique的進修課程，我將能夠深入了解這項技巧的理念和實踐，進一步豐富自己的教學方法，並且將這些豐富的經驗與學生分享，使他們在學習舞蹈的過程中能夠更全面、更有意識地運用身體，並展現更出色的舞蹈技巧和表現能力。

行程準備與安排

在 2020 年，我申請了 OBOC 研習計畫，並獲得國藝會補助，卻因為疫情而延宕到 2023 年才執行，很感謝國藝會讓我一再地申請計畫變更，到今年去上課時，疫情的趨緩已經不需要疫苗證明，也不需要戴口罩上課，能在跳舞時盡情奔跑、大口呼吸，那真的是疫情後最幸福的事了。

行前準備：



荷蘭行程：



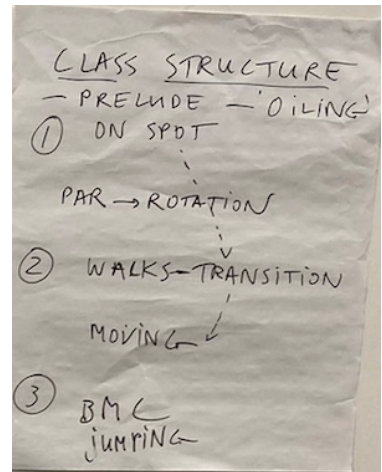
OBOC 進修心得

這次 OBOC 研習進修課程從 7/29 至 8/8，期間 8/3 休息一天，每天從早上 9:30 開始至下午 6 點結束，上午的課程固定是一堂 Countertechnique 技巧課配一堂 Practical Tools 討論課，下午的部分則有亞歷山大技巧課、感知練習、表演創作.....等課程¹。

◆ 相輔相成的存在--Countertechnique + Practical Tools

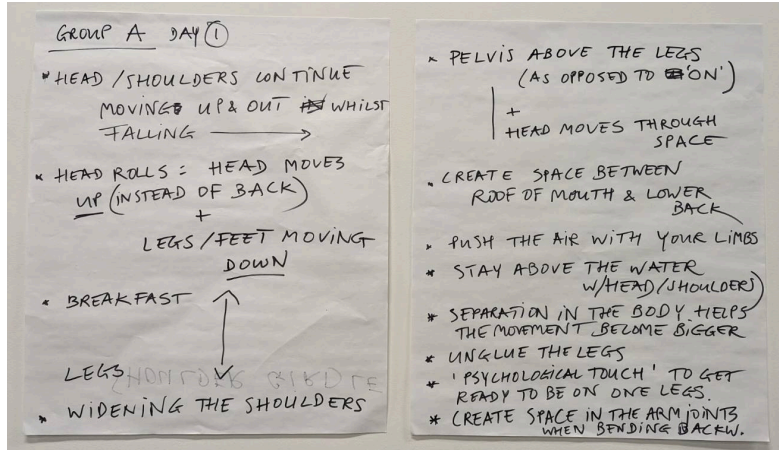
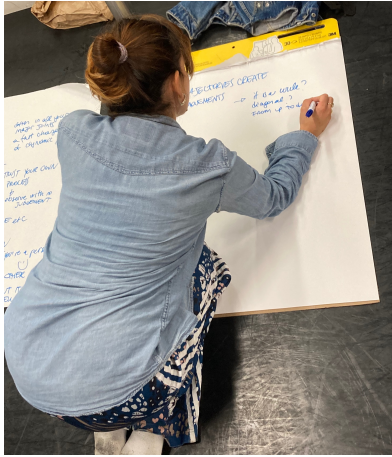
在 OBOC 密集的課程安排裡，每天早上固定有一堂 Countertechnique 技巧課，配以一堂 Practical Tools 討論課，兩者是相輔相成的存在。

Countertechnique 課程架構分三部分（右圖），有原地暖身、小流動及大動作組合，課程是慢慢累加堆疊而成，大組合會拆解成小元素來練習，小元素會在暖身跟小流動時被詳細教學，大致上跟多數台灣當代課差不多。而 Practical Tools 課程，則是偏向討論的課程，討論著在 Countertechnique 課中，「什麼引導語對你的動作有效」或是「你想了什麼來幫助你做到動作」。像是一位 plié（蹲）到膝蓋伸直的動作，有人會想著是坐骨遠離腳跟，有人則想著膝蓋內側空間膨脹而讓膝蓋伸直。在 Practical Tools 課程中，老師也會帶入一些解剖概念，讓討論不那麼空泛。然而 Practical Tools 討論的也不僅僅是身體上的，在心理上的、空間上的、能量上的，任何能幫助自己在舞蹈上的詞彙、引導語、想法概念都可以是 Tools，最後舞者揀選對自己有用的 Tools，建立自己的 Toolbox。

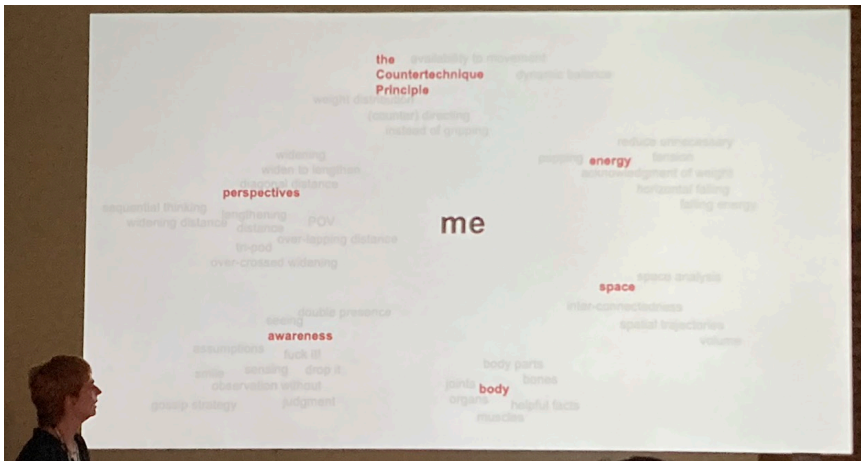


對我而言，Countertechnique之所以特別，是因為有Practical Tools的討論，沒有這些討論，Countertechnique與一般的當代課程差異並不大。在台灣，舞蹈技巧課主要偏實際操作，鮮少有分享討論的機會。但我發現這是一個很好的學習模式，因為在討論的過程中，老師不僅能透過學生梳理出來的語言，去瞭解學生的學習狀況，還能幫助釐清Countertechnique的重點並加以補充，而舞者們則能夠打開更多感知去意識自己的狀態，並且學會分析歸納。

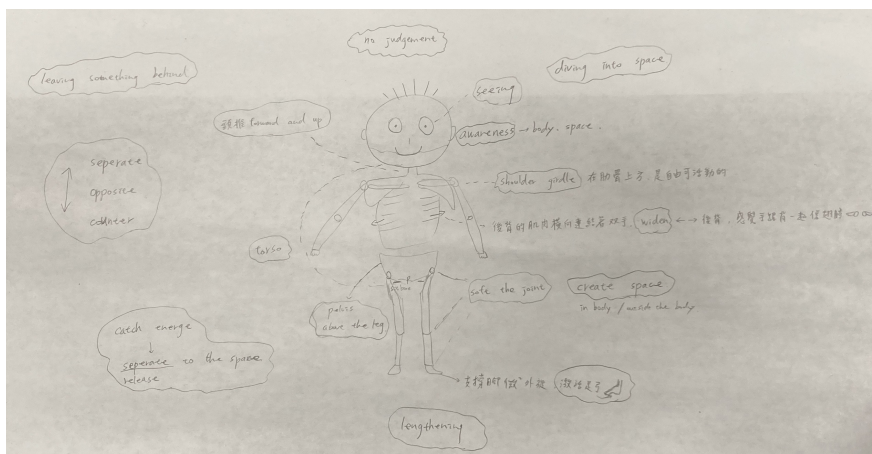
¹ OBOC 課表請參閱附件



老師會將每堂在 Practical Tools 課上討論的內容，整理歸納後，精簡地寫出來。右圖為第一天 Practical Tools 課大家討論出來的內容。



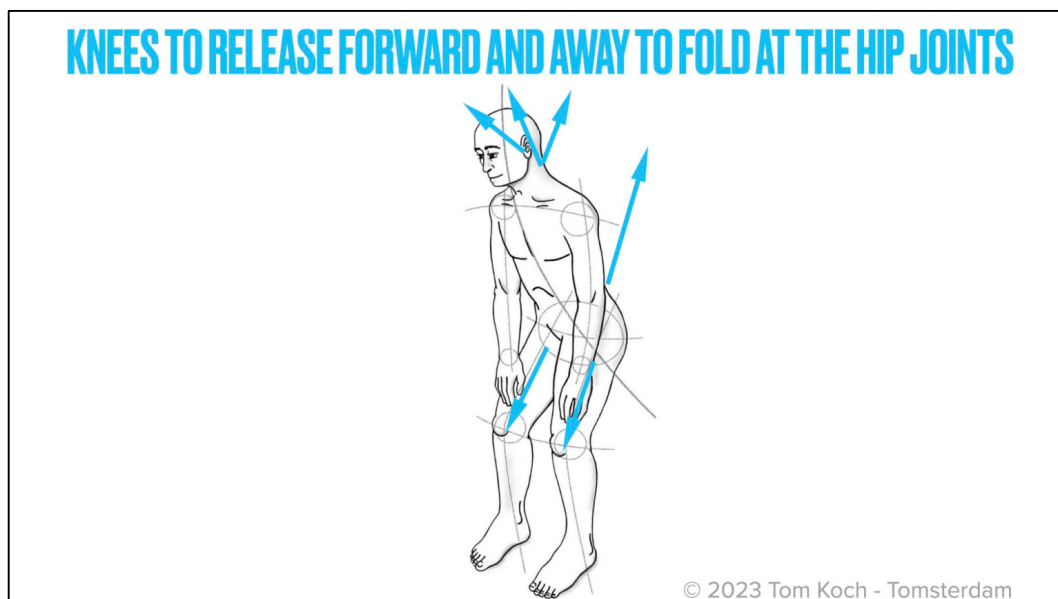
創辦人 Anouk van Dijk 正在解釋 Toolbox



老師說，並不是所有討論出來的 Tools 都對自己有用，沒用的就 drop it 吧。在最後一堂 Practical Tools 課上，每個人都會整理出自己的 Toolbox，圖為我自己的 Toolbox。

◆ 亞歷山大技巧課

在整個OBOC的課程裡，亞歷山大技巧雖然只佔了四大堂，但概念卻是橫貫整個課程。我最印象深刻的是，在二對一的亞歷山大技巧課中，老師Tom緩緩將我的後頸上提，因地心引力向下作用，我感覺到脊椎之間被拉展而產生了空間，這呼應了Anouk van Dijk常以counter、separate、opposite的概念，去引導我們create space。對我來說，這種兩極向外牽引（widen）的概念，是整個學習Countertechnique的精華。



在亞歷山大技巧課裡，以下三個概念是我最喜歡的：

- ◇ 「no judgement」 - dare to be wrong
- ◇ 「no end-gaining」 - dare to trust process over results
- ◇ 「inhibition」 - dare to less rather than more

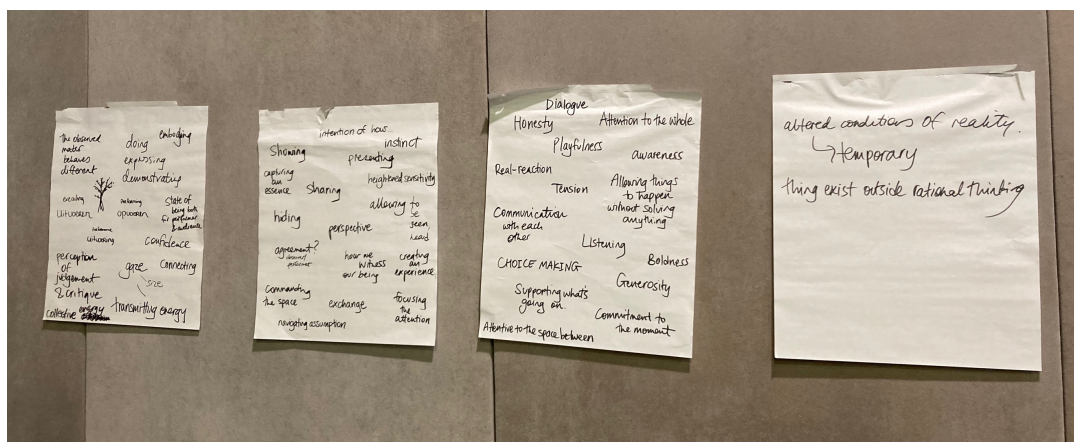
參加 OBOC 是我第一次到西方國家，第一次到歐洲，第一次出國學習，也是我第一次實際接觸這個舞蹈技巧，說實在的，有太多第一次，要接收的資訊很多，受到的衝擊也不少，心理上難免有很多的擔心跟怯步，亞歷山大技巧提到的這三個概念，讓我能在整個旅程中，更加勇敢地去嘗試，更有意識地去經驗當下，並適當地在身體疲憊的時候放下腳步，傾聽自己的需求，去相信整個過程帶來的一切體驗。

◆ 感知開發、即興練習、表演創作

OBOC除了Countertechnique、Practical Tools及亞歷山大技巧外，其餘的課程我自己歸納有三個重點---感知開發、即興練習和表演創作。感知開發的部分，有Space、Shifting Attention、Seeing & Sensing課程，上課內容像是用身體部位探索空間的點、線、面，或是練習將感知放大到身體以外的空間，感覺外在空間時，同時意識自己的內在空間，或是將注意力切換於身體、能量、空間和物件中.....等，這些偏向感知開發的練習與台灣即興課會做的練習頗相似。

在OBOC進行到第五天時，參與者會被隨機分成兩組--GroupY和GroupZ，並由Anouk van Dijk和Niharika Senapati兩位老師交替帶領工作坊，工作坊的內容偏向即興練習和表演創作，並在最後一天呈現。Anouk van Dijk帶領的部分偏表演創作，學員們會先學習一段她的舊作，再進行拆解與即興創作。在學習舊作的過程中，除了能體驗到Anouk van Dijk如何將Countertechnique概念轉化成有意義的作品語彙外，更多是學習Anouk van Dijk如何引導出動作的質地與表演性。Niharika Senapati的部分則多是即興的練習，像是她會給予五花八門的指令，讓參與者分組即興呈現，記得有一組的指令是「外星人的聲音」，那組人就用各種有趣又怪的肢體與聲音來呈現，我們可以看到來自不同背景的舞者們，在場上如何做選擇，如何回應彼此，那些表演與身體的狀態非常有意思。

這些課程安排，無疑是希望透過不一樣的練習，讓參與OBOC的舞者們，在熟悉Countertechnique外，還能夠讓舞者在訓練、排練或演出.....等不同情境的舞蹈生涯中，更自信、更廣泛且更自主性地運用OBOC所學的一切。



圖為Niharika與GroupZ學生們討論的筆記，關於「什麼是表演？」

整體效益

整個 OBOC 研習進修的課程，在內容設計上十分豐富精彩，不僅能親自上到創辦人 Anouk van Dijk 所帶領的 Countertechnique 和 Practical Tools 課程，還能上到亞歷山大技巧、即興創作、理論分析、演出實踐.....等多種活動，OBOC 提供了理論與實踐並重的課程，讓我們能深入理解如何在各種情境下運用課程中所學的一切，從而提升我們的舞蹈技巧和表現能力。

我要衷心感謝國議會的補助，讓我能夠參與 OBOC 研習進修。參與這個多元豐富的課程，讓我獲得了許多珍貴的知識和經驗，拓展了我的舞蹈視野，並刺激了我對舞蹈表演的想像，而這趟旅程，也不僅僅是舞蹈學習的事，體驗不同文化與不同背景的人交流，更是一場自我挑戰與成長之旅，我期許能將此程所學，實踐到我的教學與日常中。

最後，在上完 OBOC 的課程後，我與同行友人有感 OBOC 的網路資訊與實際的上課情形有些許差異，所以在 8/24(四)12:30 於「舞時光」舞蹈教室辦了一場 OBOC 資訊分享會，希望對有興趣進修的人有所幫助。

綜合檢討

我覺得參加 OBOC 最辛苦的地方，一是語言能力，二是體力。在所有的課程中，理論與討論的課佔了一半以上，語言能力的不足，讓我無法完全理解大家所說，也就無法即時提問並參與討論，如此所學就受限了，覺得有點可惜。另一個是體力問題，從早上 9:30-18:00 長時間的課程安排，實在耗體力又耗腦力，加上今年阿姆斯特丹的夏天濕冷，身體忽冷忽熱的情況下，體力是滿吃緊的。

這讓我意識到自己未來在國際交流中仍有很多需要學習和提升的地方，也思考著是否要繼續進修 Countertechnique 獲取師資證，藉由這次的經驗，發現了自己的不足之處，將成為我日後努力與進步的動力。

附件

OBOC 2023 AMSTERDAM WEEK 1

DAY 1 - Saturday 29 July																		
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
GYM		09:30 - 10:30 Group A & B: Welcome & Introduction With: Anouk van Dijk			10:45 - 12:30 Group A Countertechnique Class With: Anouk van Dijk				12:45 - 14:30 Group B Countertechnique Class With: Elita Cannata					15:30 - 16:45 Group B Shifting attention With: Niharika Senapati			17:00 - 18:15 Group A Shifting Attention With: Niharika Senapati	
Studio 4/5	Registration			10:45 - 12:30 Group B Practical Tools (B) With: Elita Cannata				12:45 - 14:30 Group A Practical Tools (B) With: Anouk van Dijk					15:30 - 16:45 Group A Introduction to the Alexander Technique (B) W/Tom Koch			17:00 - 18:15 Group B Introduction to the Alexander Technique (B) With: Tom Koch		
B R E A K																		
DAY 2 - Sunday 30 July																		
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
GYM		09:30 - 11:30 Group B Countertechnique Class With: Elita Cannata				11:45 - 13:45 Group A Countertechnique Class With: Anouk van Dijk							14:45 - 16:15 Group B Seeing & Sensing With: Anouk van Dijk			16:30 - 18:00 (B) Group A Space With: Niharika Senapati		
Studio 1																		
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group A Practical Tools (B) With: Anouk van Dijk				11:45 - 13:45 Group B Practical Tools (B) With: Elita Cannata							14:45 - 16:15 Group B Lunging Monkeys (B) With: Tom Koch			16:30 - 18:00 Group B Lunging Monkeys (B) With: Tom Koch		Post day drinks
Studio 7		Alexander Technique Andrew Lusk Ayako Takahashi	Alexander Technique Bethany Mann Christina Stewart	Alexander Technique Sabine Tak Chingun Chu-Hsuan Yang	Alexander Technique Gi-Sun Dulhan Grassie Carr		Alexander Technique Lynette Muller Sharon Piper Dmytro Grynov	Alexander Technique Elyse Forcival Shelina Pipernall										
DAY 3 - Monday 31 July																		
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
GYM		09:30 - 11:30 (B) Group B Countertechnique Class With: Elita Cannata				11:45 - 14:15 (B) Group A Countertechnique Class (plus Seeing & Sensing) With: Anouk van Dijk							14:45 - 16:15 Group B Base phrase With: A. van Dijk, J. Vu Ahn Pham			16:30 - 18:00 Group A Base phrase With: A. van Dijk, J. Vu Ahn Pham		
Studio 1																		
Studio 4/5		09:45 - 11:45 Group A Practical Tools / Class structure intro With: Anouk van Dijk				12:15 - 13:45 Group B Practical Tools / Class structure With: Elita Cannata												
Studio 7		Alexander Technique Orin Taylor Evelyn Spivack Eryn Toubes	Alexander Technique Fab van Asten Pia Dam Magdal	Alexander Technique Helena May Hyeun Choi	Alexander Technique Janine Lora Terry Whigfield	Alexander Technique Sally Lightbulb Neil Asanuma	Alexander Technique Lisa Grosz Lily Chen	Alexander Technique Marien Mary Rogers	Alexander Technique Lisa	Alexander Technique Suzanne Mummolo Patrick Kroll		Alexander Technique	Alexander Technique Traci Angel Woodard Zofia Lisjak	Alexander Technique Karin Ong Wendbergsson	Alexander Technique Jonathan Pothwell Sara Wangemann			
DAY 4 - Tuesday 1 August																		
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
GYM		09:30 - 11:30 Group A Countertechnique Class With: Anouk Van Dijk				11:45 - 13:45 Group B Countertechnique Class With: Elita Cannata							14:45 - 16:15 Group A Whirling and Horizontal Falling With: Niharika Senapati			16:30 - 18:00 Group B Whirling and Horizontal Falling With: Niharika Senapati		
Studio 1																		
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group B Practical Tools (B) With: Elita Cannata				11:45 - 13:45 Group A Practical Tools (B) With: Anouk van Dijk							14:45 - 16:15 (B) Group B Intro to Countertechnique With: Anouk van Dijk, Elita Cannata			16:30 - 18:00 (B) Group A Intro to Countertechnique With: Anouk van Dijk, Elita Cannata		
Studio 7		Alexander Technique Dariusz Nowak Alexander Davis	Alexander Technique Andriy Gribchenko Arjan Moormeijer	Alexander Technique Anniea Hartman Bellogg Walsh	Alexander Technique Garden Persing Juliana Catherine Clifford	Alexander Technique Dorian Steindler Silvia Serena Merello	Alexander Technique Emma Yu Elizabeth Tan	Alexander Technique Francesca Francesca Innocenti	Alexander Technique George Schif Francesca Bonni	Alexander Technique Jodie van der Pol	Alexander Technique Imogen Barr Lisa Fox-Ross Silvana Lees Helen Anderson	Alexander Technique Elin Barak Luna Rappaport						
DAY 5 - Wednesday 2 August																		
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
GYM		09:30 - 11:30 Group B Countertechnique Class With: Elita Cannata				11:45 - 13:45 Group A Countertechnique Class With: Anouk van Dijk						14:00 - 14:45 Information session on CI Teachers Training w/AvD KC	14:45 - 16:15 Group Y That Unnamable Thing With: Niharika Senapati			16:30 - 18:00 Group Z That Unnamable Thing With: Niharika Senapati		
Studio 1													14:45 - 16:15 Elective #1 Dissecting phrase work With: James Vu Ahn Pham			16:30 - 18:00 Elective #1 Dissecting phrase work With: James Vu Ahn Pham		
Studio 2		09:30 - 11:15 (B/M) Group A Lizard arms with mittens With: Tom Koch				11:45 - 13:45 (B/M) Group B Lizard arms with mittens With: Tom Koch						14:45 - 16:15 Elective #2 Functionality & Stretching With: Anouk van Dijk			16:30 - 18:00 Elective #2 Functionality & Stretching With: Anouk van Dijk			
DAY OFF - Thursday 3 August																		

OBOC 2023 AMSTERDAM WEEK 2

DAY 6 - Friday 4 August

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	
GYM		09:30 - 11:30 Group A Countertechnique Class With: Elita Cannata											14:45 - 16:15 Group Y PARADE With: Anouk van Dijk			16:30 - 18:00 Group Z That Unnamable Thing With: Niharika Senapati					
Studio 1													14:45 - 16:15 Elective Z #1 Dissecting phrase work With: James Vu Ahn Pham			16:30 - 18:00 Elective Y #1 Dissecting phrase work With: James Vu Ahn Pham					
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group B Practical Tools (B) With: Anouk van Dijk																			
Studio 7/3		Alexander Technique Evaiah Edbert Gerrit Nestora Hilary	Alexander Technique Magge Conatas Zoe Fyfe	Alexander Technique Tim Yoldman Hermans	Alexander Technique Pinar Alyuz Hedrickson				Alexander Technique Samantha Albrink Toghrul Allen Eugene Liza Moller Saba				14:45 - 16:15 Elective Z #2 Alexander Technique in daily life (M) With: Tom Koch			16:30 - 18:00 Elective Y #4 Alexander Technique and Pain With: Tom Koch					

DAY 7 - Saturday 5 August

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	
GYM		09:30 - 11:30 Group B Countertechnique Class With: Anouk van Dijk											14:45 - 16:15 Group Z That Unnamable Thing With: Niharika Senapati			16:30 - 18:00 Group Y PARADE With: Anouk van Dijk					
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group A Practical Tools / Countertechnique Class (B) With: Elita Cannata											14:45 - 16:15 Elective Y #3 How to work with tools (B) With: Anouk van Dijk			16:30 - 18:00 Elective Z #3 How to work with Tools (B) With: Niharika Senapati					
Studio 3													14:45 - 16:15 Elective Y #2 Alexander Technique in daily life (M) With: Tom Koch			16:30 - 18:00 Elective Z #4 Alexander Technique and Pain (M) With: Tom Koch					

DAY 8 - Sunday 6 August

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	
GYM		09:30 - 11:30 Group A Countertechnique Class (Tom) With: Elita Cannata											14:45 - 16:45 Group Y PARADE With: Anouk van Dijk			17:00 - 18:00 AMA With: Anouk & Niharika					
Studio 1 <i>Exit studio 17:55</i>													14:45 - 16:45 Group Z That Unnamable Thing With: Niharika Senapati			17:00 - 17:55 AMA With: Tom Koch					
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group B Practical Tools (building personal Toolbox) (B/M) With: Anouk van Dijk																			

DAY 9 - Monday 7 August

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	
GYM		09:30 - 11:30 Group B Countertechnique Class With: Anouk van Dijk											14:45 - 16:15 Group Z PARADE With: Anouk van Dijk			16:30 - 18:00 Group Z PARADE With: Anouk van Dijk					
Studio 1													14:45 - 16:15 Group Y That Unnamable Thing With: Niharika Senapati			16:30 - 18:00 Group Y That Unnamable Thing With: Niharika Senapati					
Studio 4/5		09:30 - 11:30 Group A Building a personal Toolbox (B) With: Elita Cannata																			

DAY 10 - Tuesday 8 August

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	
GYM		09:30 - 11:00 Group A Countertechnique Class With: Elita Cannata											13:00 - 15:15 Group Z PARADE With: Anouk van Dijk			16:00 - 16:30 Group Y PARADE With: Anouk van Dijk			16:45 - 17:45 Workshop Sharing All		17:45 - 19:00 Closing Drinks
Studio 1													13:00 - 15:15 Group Y That Unnamable Thing With: Niharika Senapati			16:00 - 16:30 Group Z That Unnamable Thing With: Niharika Senapati					