

2014 年度尋音之路——

身·聲 表演者深度訓練計畫

## 研習手冊

電話：02-28095885      傳真：02-28092030

地址：25173 新北市淡水區中正東路三段 88 巷 39 號

39 Lane 88 Section 2 Zhong Zheng East Road · Tamsui

District 25173 New Taipei City · Taiwan (R.O.C)

E-Mail: sunsontheatre@gmail.com

身聲劇場

SUN SON THEATRE

指導單位： 文化部  
MINISTRY OF CULTURE

贊助單位： 國藝會  
NCAF

主辦單位： 身聲劇場  
SUN SON THEATRE

## 前言

---

「尋音」，尋找自己身體的聲音與「知音」。「尋音之路」此計畫源起於身聲長期對於身體、聲音、器樂及節奏等多元藝術形式的深入探索，成為身聲劇場常態、並固定學習與成長的檢視。研習計畫工作重點，其一在於從古老的表演傳統或儀式，透過劇場或表演的場域訓練、學習運用來追溯連結人類身體文化的共同源頭；其二，當代表演藝術多元紛呈、百花齊放的方法取徑中，透過不同文化相互撞擊，在屬於「他者」(異文化)的表演藝術法門中，追尋藝術同與不同的本質，進而提升藝術創作能力，促使劇場表演藝術走進生命與生活的全面性。

由於身聲以長期集體創作的默契見長，「尋音之路 - 身聲深度訓練發展計劃」提供更進一步與不同表演藝術團體深度分享與學習的機會，也是身聲團員們持續追溯表演的本質、深入自我技藝的提升。在音樂肢體劇場的形式特色之下，「尋音之路」從「源自生活的聲音」出發，探索不同文化的聲音、甚至尋找身體「看得見」的旋律，透過「多元、跨界」的路徑展開身體聲音的壯遊，並再回歸創作者自身的原點。因為源自生活、而更能成為「雅俗共賞」的可能，「尋」繁複生命中的「音」、走回歸生活的創作之「路」。

## 身聲原動力訓練

指導老師-吳忠良

### 課程介紹：

在藝術總監吳忠良「原動力訓練」方法中，不拘泥任何肢體舞蹈、人聲吟唱、戲劇表現的形式，以激發表演者的爆發力、尋找動與靜的內在原因、以及建立表演者與表演者、表演者與觀者的互動關係等等為課題，可以取材任何通俗的戲劇形式、也可在嚴肅的儀式行動中建構，開發表演者認知自身特色並傳承身聲特色為目標。

### 授課講師：身聲劇場藝術總監 吳忠良

自馬來西亞藝術學院戲劇系在學期間即擴展自己表演語彙的多元與自由性。由於對原始儀式及藝術所透露出超越文化語言、可連結人類共通經驗的語彙一直有特別強烈的情感，1998年與幾位劇場工作者成立身聲劇場後，在創作上即全力關注探索身體聲音最本然的力量與美感，從融合聲音(器樂、人聲等)、肢體、戲劇、儀式、環境等元素的訓練中研究與呈現純粹而且有機的表演能量；傳達沒有種族文化界限，更開放自由的身體與聲音表演方式。

### 訓練地點：

#### 1. 身聲劇場排練場

新北市淡水區中正東路二段 88 巷 39 號

#### 2. 台南太子宮廟

台南市新營區太子宮太北里 45 之 2 號

除「跳鼓陣」課程至台南太子宮進行，其餘課程基本上於身聲排練場進行，但將配合各門老師需求做移地訓練，例如移至身聲排練場外，竹圍工作室的空地或草坪。

### 訓練課程規劃：

項目	工作坊月份	課程堂數
峇里島甘美朗音樂 Gender wayang 研習	5月~11月	36堂
原動力訓練課程	5月~11月	36堂
「跳鼓陣」工作坊	10月	6堂
太極身體訓練	9~11月	8堂

備忘  
事項

## 課表—跳鼓陣

日期	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00						台南- 跳鼓陣 工作坊	台南- 跳鼓陣 工作坊
14:00   16:00						台南- 跳鼓陣 工作坊	成果 呈現
18:00   20:00							

## 峇里島甘美朗音樂研習

指導老師：Ivan Alberto Flores Moran

### 課程介紹：

傳統的「Gender wayang」樂曲的演奏方式非常困難，可說是峇里島音樂中既複雜又極美麗的音樂。「Gender」為一種共鳴筒金屬排琴，利用兩個頭為平圓形的槌子演奏，而演奏者的手扮演制音器，演奏者必須同時用一隻手來敲打音，而另一隻手則負責停止前一個音的餘振；演奏者需要相當高超的技巧。

### 授課講師：Ivan Alberto Flores Moran

畢業於墨西哥 Escuela Superior de Musica 音樂學院，主修打擊樂。2004 至 2012 八年間，多次得到獎學金到印尼學習峇里島甘美朗打擊樂，並居住於峇里島深入學習峇里島傳統音樂長達六年，也學習當地語言（包含印尼語及峇里語）。Ivan 在峇里島音樂上的學習成果亦獲當地傳統皮影劇團樂師認可，多次隨著劇團參與當地慶典演出及教學傳承。

## 課表—太極課

### 跳鼓陣工作坊

指導老師-顏大鎰

#### 課程介紹：

跳鼓陣又稱「弄花鼓」、「鼓花陣」、「大鼓弄」等。是台灣早期流行於農忙閒暇之餘的一種民俗藝陣舞蹈。此陣形式通常以 7、8 人組成，由頭旗帶領，以胸前綁雙面鼓的鼓手為中心，4 人持鑼、2 人持涼傘。大鼓以節奏主領以及跳躍的舞步（跑、跳、蹲、扭、點）配合陣式的隊形變化。

由於「跳鼓陣」的表演強調的主要是力與美之結合，演出者靠的是身體的律動、誇張身段、以及隊形的變化，並搭配鑼鼓韻律與節奏，展現出震撼人心之節奏。

#### 授課講師：顏大鎰

台南縣市國中小傳統技藝教練/立德大學民俗技藝社團教師

經歷：

民俗技藝教練、講師

中華民國國（武）術總會國家 A 級裁判、教練

國立台南大學創意宋江陣義務指導教練

國立台灣戲曲學院創意宋江陣義務指導教練

日期	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00			太極 身體 訓練				
14:00   17:00							
19:00   21:00							
日期	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00		太極 身體 訓練					
14:00   17:00							
19:00   21:00							

# 課表—太極課

日期	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	—	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00		太極 身體 訓練					
14:00   17:00							
19:00   21:00							
日期	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	—	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00		太極 身體 訓練					
14:00   17:00							
19:00   21:00							

# 自然法門

養身·養心·養家

主講人：陳清嚴 講師

現任：優人神鼓、雲門舞集、新莊社大（大極導引）講師

【展開力與美的肢體藝術、體悟關懷包容、自然的生活哲學】

## ★自然的意含

在順逆向背、動旋周容中，我們發現自然的真諦：

沒有所謂敵人，只是彼此和諧共舞；

沒有得失勝負，只是彼此互改善……

在纏絲、吐納、導氣、引體中，

體驗身、心、靈自覺與平和

不在乎殘葉落花，只要看穩當下，任憑他枝節榮枯，不斷昇華超塵，

我們坦然地回歸到，我們本來就是一種會呼吸的生命……

～讓生命悠遊任運的養生功法～

呼吸以踵

雙手托天理三焦

旋前轉坤

南北拉極

左右彎弓似射鵰

仰天長嘯

推手舒展

攢拳怒目爭力氣

虛懷若谷

引腕彎腰

背後七顛百病消

萬法歸宗

太極導引創始人

熊衛

八段錦

易筋經

## 太極身體訓練

指導老師-陳清嚴

### 課程介紹：

透過太極導引持續的練習紮實身體基礎功夫，能夠應變於其他太極招式；並以陳氏小架有形的招式化為無止境的鬆柔，更深入太極導引的中心觀念，身體與心靈空間無限的延伸與拓展；再輔以雙人對練培養人對於外界的觀察敏銳與反應開放。從涵養自身精、氣、心、神，進一步延伸到人與人之間關係的覺察與協調。

### 授課講師：陳清嚴

太極導引文化研究會創始人熊衛老師親自傳授弟子，親炙熊老師二十餘年。現任中華民國太極導引文化研究會資深教練，他的教學理念秉持「道法自然」，將太極的觀念與生活相融合，與學員分享，相互成長。曾任國立藝術學院、「雲門舞集」、「優劇場」、「跨界文教基金會差事劇團」、「金枝演社」、「極體劇團」太極指導老師

## 課表—太極課

日期	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00		太極 身體 訓練					
14:00   17:00							
19:00   21:00							
日期	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00		太極 身體 訓練					
14:00   17:00							
19:00   21:00							

## 課表一太極課

日期	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00			太極 身體 訓練				
14:00   17:00							
19:00   21:00							
日期	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
	一	二	三	四	五	六	日
10:00   12:00					太極 身體 訓練		
14:00   17:00							
19:00   21:00							

## 課表

體原動力訓練：

5月1日起，每週四下午2點。

峇里島甘美朗音樂 Gender wayang 研習：

5月1日起，每週一下午2點。

\*常態訓練課程，將配合劇團演出行程作些許彈性調整。

學員名單：

跳鼓陣工作坊 | 張偉來、劉佩芬、劉婉君、莊惠勻、洪瑄、  
陳柔樺、李樹明、吳大銘、周雅文、吳承翰

峇里島甘美朗音樂 Gender wayang 研習 | 洪瑄、陳柔樺、  
李樹明、吳大銘

身體原動力訓練 | 張偉來、劉佩芬、劉婉君、莊惠勻、洪瑄、  
陳柔樺、李樹明、吳大銘、周雅文、陳誼虹

太極身體訓練 | 張偉來、劉佩芬、劉婉君、莊惠勻、洪瑄、  
李樹明、陳誼虹、吳大銘