

2023 全年度表演者訓練計畫一

外傳：身聲演樂舞方法逕行

研習手冊

主辦單位：



贊助單位：



前言

「身體」、「聲音」是身聲劇場表演藝術理念探索與發展的源頭。從已故的創辦人吳忠良提出並多年實踐於創作；從古老的表演傳統或儀式、再透過現代劇場手法的轉化進行表演者的訓練，長期把肢體戲劇、聲音、器樂節奏等藝術融合的形式貫穿在作品中，二十多年來，身聲劇場的創作儘管多元但根源「演樂舞合一」的精神不變。2021年吳忠良猝逝，其投身劇場的音容歷歷、留下的作品與累積在核心成員身上的精神成為來不及告別的遺緒，並由張偉來、莊惠勻、劉佩芬三位繼承並延續訓練與創作。新的起點，我們開始思索「演樂舞合一」是什麼、為什麼，以及這樣的劇場形式在當代百花齊放的表演體系中會在什麼樣的位置產生影響。思索、需要依循著訓練的實踐，從真正的行動引發更深的思考與討論。即便忠良已經不在我們身邊，繼承者透過自我整理與轉化，在傳承任務上才是真正開始「延續身聲、打破身聲」；同時，2021年身聲與 EX 亞洲劇團、阮劇團展開未來發展計畫《神鬼人間道——台灣劇場未來式》，從不同劇場訓練系統經驗中反思自身演員訓練如何深化發展的監督與思維，是身聲劇場在新年度中勢在必得的目標、並帶領持續加入身聲的新成員一起前進。本次計畫名稱為《外傳：身聲演樂舞逕行》，是一次表演者自我身體與聲音或補充、或追加的發展書寫。身聲長期內部的訓練並非封閉的體系，而是不斷在訓練的歷程中進行新(多元外擴、或未曾覺察)的探索，學習並追溯連結人類身體文化的共同源頭。從忠良的「原動力訓練」基礎出發，結合融合世界音樂的聲音訓練、戲劇表演等，新的訓練經驗最終仍須回歸到如何成為身聲自我發展與創作的核心，讓甫進入身聲訓練體系的成員用天生的媒介——身體聲音去答辯屬於自我的表演理解為何，完成一次自傳之後的「外傳式練習」。

2023 課表

訓練地點：

1. 身聲淡水小劇場
新北市淡水區中正路 298 號 3 樓
2. 台南學甲區慈福宮
台南市學甲區光華里

備忘 事項

除「高蹺陣」課程至台南慈福宮進行，其餘課程基本上於身聲淡水小劇場進行，但將配合各門老師需求做移地訓練。

訓練課程規劃：

項目	工作坊月份	課程堂數
1. 身聲常態訓練—劇場演員 肢體戲劇養成	5 月~12 月	32 堂
2. 【劇場說書人—曲藝文化】	9 月	6 堂
3. 【巴西武術與音樂】	10 月至 12 月	8 堂
4. 【傳統文化專題：高蹺陣】	12 月	6 堂

日期	一	二	三	四	五	六	日
5 月 10-12 14-16			身 5/3 (4 hrs) 身 5/10 (4 hrs)				
9 月 10-12 14-17			身 9/20 (4 hrs) 曲 9/27 (6 hrs)				
10 月 10-12 14-16			身 10/4 (4 hrs) 身 10/25 (4 hrs)		巴 10/13 (2 hrs) 巴 10/20 (2 hrs)		
11 月 10-12 14-16			身 11/1 (4 hrs) 身 11/8 (4 hrs)				
12 月 10-12 14-16			身 12/27 (4 hrs)		巴 12/21 (2 hrs) 巴 12/28 (2 hrs)		高 12/17 (3 hrs) 高 12/24 (3 hrs)

身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成

指導老師-張偉來

課程介紹：

以身聲表演者「演樂舞合一」之訓練方法，除了融合包括遊戲、儀式性、太極導引、葛氏訓練與身聲原動力訓練進行，也結合身聲演員必備的擊樂節奏、運用世界音樂轉化為劇場表演的聲音形式探索。在創辦人吳忠良「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、尋找動與靜的內在動機、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。既可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：張偉來老師

馬來西亞吉隆坡人，自 1999 年加入身聲劇場。曾參與無垢舞蹈劇場《花神祭》演出、匯川聚場任演員。2020 年受邀擔任山宛然客家布袋戲團作品《偶人記》導演。2021 年挽桃仙劇團《文武天香》導演，並榮獲第 34 屆傳藝金曲獎最佳年度作品獎。近年擔任陳偉誠劇場身心工作坊助教。

劇場說書人—曲藝文化

指導老師-葉怡均

課程介紹：

說唱藝術有許多類別，以其中的相聲來說，有分為「說」、「唱」、「半說唱」與「說唱之間」。臺北曲藝團的葉怡均老師擅長相聲中的快板 - 板書、評書，即「說唱之間」。評書融合了「評論」與「說書」，是宋代以後流行的口頭講說表演藝術形式。以「語言」為主，貼近生活的台詞、輕鬆詼諧的風格與傳統藝術形式的有機結合，搭配簡單的道具即可豐富演繹人物角色。台北曲藝團演出無論是傳統老段或創作新篇，講究表演者的基本功底，旨在傳承古典文化中典雅敦厚的曲藝內涵。

授課講師：葉怡均老師

中央大學中文所博士候選人、臺北曲藝團團長、台灣第一位女性說唱藝術家。相聲拜師陳逸安先生，評書拜師田連元先生，具三十餘年演編導與教學實務，近年在說唱教學不遺餘力，所授學生超過萬人。

巴西武術與音樂

指導老師：張惟堯 Ninja

課程介紹：

Capoeira 是一項巴西的傳統武術技藝，起源於非洲，又融入巴西本土原住民的文化特性，是巴西的非洲移民為了保存家鄉文化、對抗高壓殖民統治階級而發展出來的獨特武術系統。揉合了「踢技、閃躲、移動、騰翻特技以及舞蹈動作」，多樣華麗的技法、流暢的閃轉騰挪，以及豐富的地板動作，演變至今已成為一種揉合武術、舞蹈、雜技、音樂等元素的運動與文化。此項培訓由身聲劇場具多年訓練的成員為主要對象，進階培訓劇場演員在「增強核心力量、肌耐力、爆發力」以及「訓練身體平衡、協調性、反應力」進行強度更大的工作；同時分享 Roda(傳統對練)音樂學習不同文化肢體與擊樂的融合方式。

授課講師：張惟堯 Ninja 老師

於巴西受大師寶拉與另 11 位不同流派世界級大師受封為世界級 Capoeira 教師資格。現任國際 Capoeira(卡波耶拉/巴西戰舞)團隊 Capoeira Camara 台灣分部專業指導教練、台灣 Capoeira/卡波耶拉協會 Taiwan Capoeira Association 負責人。

傳統文化專題：高蹺陣

指導老師-邱正平

課程介紹：

臺灣的高蹺陣屬於表現特技、打拳的「武高蹺」，常演劇目有《八仙過海》、《三藏取經》、《關公保二嫂》等。此次計畫連結了邱家後代邱正平老師，以坐落在學甲區中洲東頭角部落的「慈福宮」為據點，組成高蹺陣盛極一時，「中洲高蹺團」是南瀛眾多藝陣中的翹楚，也是迎神廟會受邀表演的常客，號稱「南台灣第一團」。此次訓練不僅是高蹺技藝的學習與交流，也認識台灣藝陣文化中的身體，包括結合武術拳腳動作，如打拳、刀槍、勒馬等，從平地到踩蹺，希望未來啟發更具有在地精神的高蹺演出造型與表演文化內涵。

授課講師：邱正平團長

台灣最早將原屬「雜技」的高蹺加入廟會遶境活動的，是台南縣學甲鎮中洲地方的邱家高蹺團。民國四十三年，中洲慈福宮召集村民組陣頭，邱家子弟成立了第一支高蹺庄頭陣，並在當年學甲慈濟宮上白礁的陣頭中打響了知名度。民國七十五年獲頒「薪傳獎」。

電話 : 02-28095885

地址:251018 新北市淡水區中正路 298 號 3 樓

E-Mail :sunsontheatre@gmail.com

身聲劇場
SUN SON THEATRE