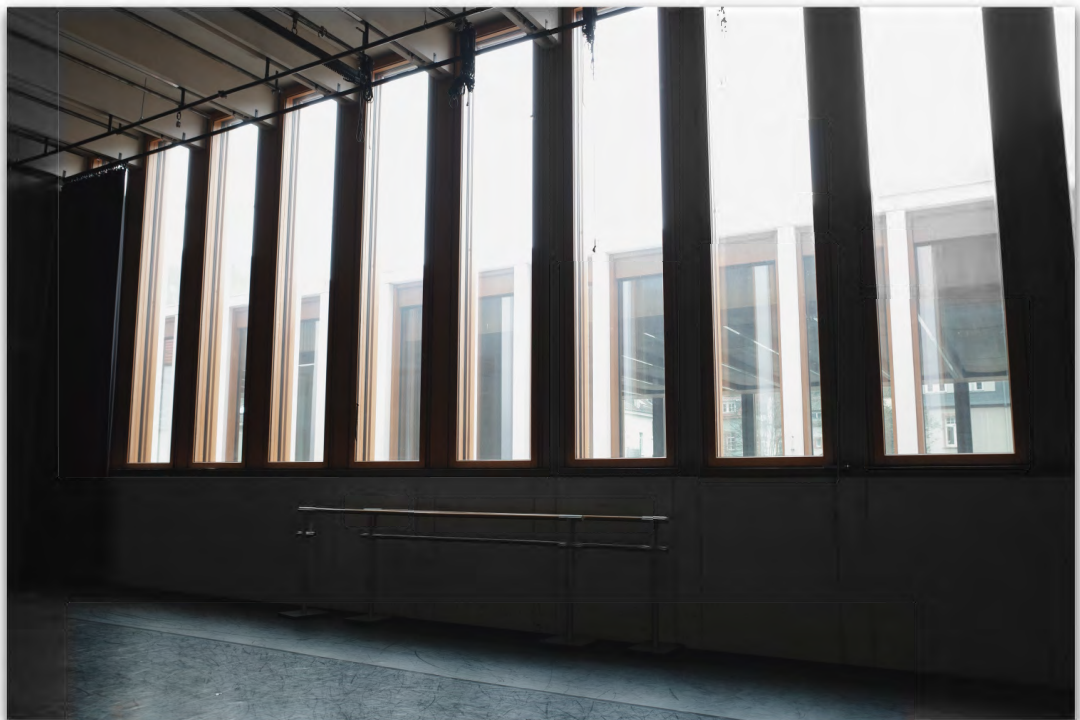


海外藝遊成果報告

歐洲舞蹈藝術交流與創作研習—舞團徵選、工作坊研修、藝術觀摩

吳冠儀



前言

這三個月的旅程，是我作為舞者的一次深刻的探索與觀察。雖然是由我自己規劃，但實際行程的安排我並不能完全掌控，除了時間、路線與預算的限制，還需要不斷與各個舞團聯繫、溝通、調整。在這些條件下，我覺得能順利走訪九個歐洲舞團及藝術場館等豐富的行程，已經非常幸運。

這次的參訪包括德國、英國、荷蘭與瑞士等國家，我透過在舞團上課、觀察排練與創作過程，實際感受每個團體的工作節奏和內在邏輯。也在過程中，從舞者身上學習到許多細緻的身體語彙和工作態度。除了舞團參訪，在彈性的時間裡，我也走訪了當地的博物館、藝廊與展覽，藉此延伸對當代藝術的觀察，並思考這些經驗如何滋養舞者，或以什麼樣的方式紀錄與分享。

出發前，我對歐洲舞團的印象大多來自社群平台、舞者的類型和觀看演出的印象，但當真正走進排練場，才發現那些只是表層的想像。每個舞團都有他們獨特的藝術風格和工作方式，而這些只有透過親身接觸，才能真正理解。也因為這樣，這趟旅程對我來說更有意義。報告中我想聚焦於其中五個讓我學習最多的舞團與工作坊，分享我在那裡所觀察到編舞者的理念和舞者的工作實況。

實際行程表：

日期	舞團	地點	目的
2/3～2/7	Dance Theater Heidelberg	德國 海德堡	上課、觀看排練
2/10～2/13	Tanz Bielefeld	德國 畢勒費爾德	上課、觀看排練
2/17～2/21	Tanz Kassel	德國 卡塞爾	上課、觀看排練
2/24、25	CocoonDance Company	德國 杜塞道夫	觀看排練
2/28、29	Rambert Dance Company	英國 倫敦	公開徵選
3/10、11	Conny Janssen Dance Company	荷蘭 鹿特丹	工作坊
3/13～3/15	Hannover Ballet	德國 漢諾威	上課、觀看排練
3/17～3/21	Nordhausen Ballet	德國 北豪森	上課、觀看排練
3/25	Henny Jurriens Studio	荷蘭 阿姆斯特丹	工作坊
4/1～4/4	St.Gallen Dance Company	瑞士 聖加侖	上課、觀看排練
4/8～4/12	Tanz Luzern	瑞士 琉森	上課、觀看排練

參訪地點與內容

2025年2月4日～7日

地點：德國 海德堡劇院

2024年，舞蹈空間有機會與海德堡共同演出《火鳥•春之際》，我也因此認識了這個舞團，並選擇以海德堡作為這趟歐洲旅程的第一站。除了來自臺灣的學長姐，幾乎每位舞者我都有些認識，也能透過他們的分享，了解一些德國劇場目前的狀況。

舞團早上通常是當代課或芭蕾舞暖身，由藝術總監Iván Pérez帶領。不過這週正好是來自阿克隆舞團的排練助理上當代暖身課，整體很舒服，注重身體流線和位移，可以選擇自己投入多少能量、用什麼方式去做。觀察海德堡的舞者，他們不只各自風格鮮明，還會根據課堂中的動作去強化、調整或放緩。這次也看了Iván編排的作品《Pollock》其中一段，可能因為已經對他們的舞者感到熟悉，在看這個作品的時候特別有感覺，能看見每個人擅長的、每個人透過肢體要說的。不是透過誇張的表現，而是建立在編舞者與舞者之間深厚信任與理解上的成果，每一個舞者在作品裡都被安排在最符合他們的位置與時機。這是一個極度需要配合度的作品，舞者在台上與台下穿梭，靠奔跑的節奏掌握進場的時機；尤其在作品推向高點時，所有人穿插其中，又要同時停滯和到位。這種「只有他們知道怎麼做」的節奏與流動，形成一種有形體又抽象的流。看完非常過癮，這一段是很純粹的肢體，卻讓我有些感動。

Iván 在成為藝術總監之前，是長時間活躍的舞者與編舞者，我認為這很重要，因為他能夠知道舞者所需要的，並且能夠以自身經驗更精準的說明、親身示範，也能更敏銳的觀察舞者、帶領舞者。同時我也發現海德堡之所以是現在的海德堡，很大一部分來自 Iván 和目前舞者的組合。海德堡大部分的作品都由 Iván 指導，長時間的相處與合作，讓他和舞者之間形成一種難以言喻的默契，也讓作品呈現出一種特有的「調性」。他們彼此知道對方要什麼、不要什麼，並且認真地去完成。他們之間的信任與情感像家人一樣緊密，而這並不是每個舞團都能擁有的。

海德堡是第一個讓我深刻感受到，不需要去在意「身體條件」這件事的舞團。相較於追求所謂標準化、漂亮的肢體線條，他們更注重的是每位舞者的個人特色，是一種對魅力與敏銳覺察力的重視。他們在意的是「聰明的身體」，而不是誰能把一個動作做到最完美，這對我來說是很大的啟發。他們知道怎麼用身體對話，在團體中彼此接住和組成。在排練和課堂中，不是比較誰的動作更乾淨、誰的控制力更強，而是每個人如何以自己獨特的身體語言，拼湊出一幅完整的畫。每個人都保留不同的質地與動能，但在同一個空間裡卻能共存、互補，達到一種動態的平衡。明明很不一樣卻不混亂，反而讓人感受到完整性和彼此之間的默契。這種看重差異、也將差異編織成整體的方式，讓我對群體創作有了不同的看法，也重新思考自己身體的價值與位置。在這裡，舞者不是去「符合」什麼，而是去「發展」什麼。

2025年2月10日～13日

地點：德國 畢勒費爾德

TANZ Bielefeld 是德國畢勒費爾德劇院 (Theater Bielefeld) 下的現代舞團，目前由 Felix Landerer 擔任客席藝術總監。TANZ Bielefeld 的作品強項除了現代舞融合即興創作，還涵蓋社會議題探討等，舞團也致力於推動舞蹈與其他藝術形式的跨界合作。例如我這次看的作品

《Fortuna》，由編舞家 Felix Landerer、Giuseppe Spota (現 MIR 舞團藝術總監) 和音樂製作 Chistof Littmann、舞台設計 Till Kuhnert 共同完成，這個合作陣容相當強大。在他們的合作中，我能看見音樂創造獨有的空間，燈光填滿舞蹈，缺一不可，讓作品的完整度極高，是我很享受其中的作品。

我會認識 TANZ Bielefeld，其實是因為 Felix Landerer 擔任藝術總監。Felix 是來自德國的舞者與編舞家，也曾在哥德堡歌劇院、曼海姆國家劇院、盧塞恩劇院、瑞典諾德丹劇院、明斯特劇院和伯恩芭蕾舞團擔任客席編舞，也創立了自己的舞團 Landerer & Company。我長期關注他的創作，覺得他的作品品質很穩定，而且風格非常有辨識度，每個作品都能看到他的獨有的魅力。

我在 Tanz Bielefeld 參與了三堂暖身課，分別是 Felix 的當代課暖身和排練助理 Richel Wieles 的芭蕾舞課。Felix 的暖身課有芭蕾舞腿部動作的基礎，融合他擅長的地板動作，重視動作的連貫和流暢性。第一堂課我覺得很難適應，因為他的慣性、動力的方向性跟我的習慣的有點不同，或是說跟我以往學習的不同，甚至連他們的舞者都還在適應的過程。這些是好的，可以學習到不擅長的方式，並且在掌握之後覺得跳得很過癮。Bielefeld 舞團的舞者們有一種「上班」的專注感和自律，他們不浮誇、不鬆散，整體而言也不是一個活潑的團隊，而是偏向內斂、沈穩，用專業的態度投入排練。我感覺到藝術總監 Felix 是有意識、有方向的培養舞者，他會細心觀察每位舞者，了解他們的優勢，同時也將他對舞團調性的理解和想像透過平時的訓練傳達給舞者，讓舞者能夠內化和實踐。我覺得他是非常有自己堅持、對工作非常認真的帶領者，這些是從暖身課的細節中就能觀察到的。舞台上，雖然每位舞者都有自己的身體特質與風格，但是他們能夠適當的轉換，高度整合，這樣的能力很明顯來自他們平時訓練，風格可以多元，但在演出時他們會形成一種有凝聚力的調性。

觀看排練的過程中我也發現 Felix 不太喜歡動作被「切斷」後再重新啟動，即使需要下一個動力產生，也非常重視能量銜接的過程。我覺得這些要求間接形成了舞團獨有的風格，雖然爆發力重要，但更強調能量在過程中的流動和延續性，讓他們的动作看起來更深沉，並且能持續保有一種蓄勢待發的張力。Felix 對過程的要求遠超出我的想像，他的課讓我發現很多動作慢下來比快速串連還困難，但是非常吸引人。在這之後的旅程中，我也嘗試將他的要求應用到其他課堂裡，發現動作變得更飽滿、有延續性。這是我非常深刻的一次學習經驗，也是我會一直記得的身體方法。

2025年2月17日~21日

地點：德國 卡塞爾

Tanz Kassel舞團 位於德國中部一個不算特別熱鬧的小城市，但舞團的活躍度與國際能見度卻讓人印象深刻，讓我好奇舞團的訓練型態。他們和許多國際知名的編舞者合作，演出曲目風格很廣，是我目前看過最多元的一個舞團。這樣的多樣性，很大一部分受現任藝術總監 Thorsten Teubl 的影響。

Teubl 從 2021 年起擔任藝術總監，他的背景並非舞者或編舞者，而是導演出身。也許正因如此，他更像是在統籌整體和策略資源，透過邀請各種國際編舞者進入舞團創作來推動風格發展和知名度，而不是親自為舞者制定訓練方法或舞團調性。因此我個人覺得這裡沒有一種明確的舞團風格，而是呈現出流動性與開放性。我覺得這樣的結構給舞者很大的自由，同時也是挑戰。舞者之間的風格、身體條件與技術專長差異大，年齡層也很廣。暖身課沒有明確的技術目標，更多是為了排練前「讓身體準備好」而設計。像是芭蕾舞，由來自日本的排練助理授課，但是我發現他會根據舞者需求調整內容，而不是要雕琢技巧。舞團的暖身課更像是保持身體狀態與彈性。我感受到舞團的運作邏輯比較是什麼都學、什麼都跳，因為每次的創作都不一樣。

我其實很佩服舞者能在這種環境中不斷適應與轉換。從我觀察到的排練過程來看，舞者的身體主見很強，每個人都很有自己的語彙與慣性，也不會輕易被其他人的素材影響，這樣的現象讓作品在發展過程中呈現出高度的個體差異與複雜性。這樣的優勢在於，作品總是能開展出豐富的可能性；但同時也是挑戰，因為每個人太不一樣，元素之間很難自動整合，創作過程需要花很多時間來讓作品凝聚成一個整體，再形成推進力。

我當時看到兩首作品的排練。其一是 Andonis Foniadakis 的創作，動作非常繁複，情緒激烈，充滿高難度的技巧與爆發力。剛好這裡大部分的舞者爆發力很強，也喜歡這種表演方式，看得出舞者們在其中揮灑自如，享受挑戰。這樣的作品與舞團的整體氣質非常契合，是屬於舞者個體能量被放大的狀態。另一首則是以隊形與群體編排為主的群舞作品，相對需要更多默契與呼吸間的協調，而這個作品對 Kassel 的舞者們來說有些綁手綁腳。因為他們習慣展現個人魅力，要進入這種集體精準的狀態反而需要更多時間來調整與磨合。

整體來說，這是一個極度活潑、有潛力，但同時也還在尋找整體性與內部一致性的舞團。他們充滿能量也時刻在吸收各種語彙、想法與創作方式，但還在摸索如何讓這些豐富的元素，慢慢往同一個方向推進。我不確定自己是否嚮往這樣的舞團，舞者條件非常好，也能勇敢把情緒往外丟，但我在看作品時卻感覺不到共鳴。我發現，身體是很誠實的，當缺乏連結或只是各自表現時，那份力量就會變得分散。來到這裡有所學習，也看見一種截然不同的模式，但我也更清楚自己偏好的創作環境是彼此熟悉、能產生信任與支持的狀態，那樣的能量對我來說更長久、更有厚度。

2025年2月24日~25日

地點：德國 杜塞道夫 CocoonDance Company

我是在社群平台上偶然發現 CocoonDance 舞團的，雖然他們的規模不大，但創作風格非常實驗性，也相當活躍。因為網路上能找到的資訊不多，這反而引起了我的好奇心，於是決定親自前往了解。

這週剛好舞團來到德國Tanzhaus NRW排練，我的主要目的是觀察他們的排練，而CocoonDance 的創辦人兼藝術總監 Rafaële Giovanola 非常親切熱情，甚至邀請我一起加入他們的練習與嘗試。她的個性機靈幽默又體貼，讓排練的氛圍非常輕鬆自然，舞者也能大膽提出自己的想法。與其說是舞團，我覺得CocoonDance 更像是一個創作概念平台，長期合作的舞者不多，但彼此間建立了深厚的合作關係。他們這次的新作品有超過一半的演出者是自由舞者，他們根據作品方向尋找適合的合作對象，而不是針對舞者培訓或量身打造作品。

這次的新作與聲音（尤其是人聲）有關，研究聲音是如何驅動身體，這對舞者是一大挑戰，他們甚至會笑著說：「我們都在被折磨」，但又非常認真投入。他們已經有不少素材，並與音樂製作和服裝設計合作，而作品的方向還在逐步釐清與深入。他們是一個很願意花時間仔細研究「作品到底要說什麼」的團隊，不急於追求完成品，我覺得很難得能看到這麼有耐心的團隊。CocoonDance 給我一種野生卻專注的感覺，他們認真感受身體，而不是利用肢體製造視覺效果。他們的作品或許不是以觀眾為導向，不追求討好人心和舞台效果，而是從內在出發，真實、深層、專注。他們不是在尋找驚艷觀眾的肢體，而是用身體誠實探索。也許是環境和成員組合的關係，這是我看過最舒服、最開放的排練場。大家集思廣益，不等待指令，彼此像朋友一樣溝通與創作，與海德堡舞團的舞者類似，思想相對成熟，與藝術總監的關係也很平等。

雖然只待了兩天，但這段經驗也讓我對自由舞者有了新的理解。在台灣，我多半認為自由舞者是因為沒有選擇才成為自由接案的舞者，而舞團資源有限，沒辦法長期雇用舞者，多數舞者在非工作期間需要自行找事做，缺乏穩定的訓練與演出。但在歐洲，自由舞者似乎是出於選擇，他們肯定自己的專業能力，雖然要面對排程與自律的挑戰，但可以自由選擇感興趣的工作，甚至跨領域發展，擁有多重身份。這樣的選擇反而讓他們能更真誠的維持對藝術與舞蹈的熱情。在這些舞者身上，我也看見了許多「技巧以外的技巧」。



2025年3月6日～11日

地點：荷蘭 鹿特丹

會到鹿特丹是因為曾經在這裡唸大學，我知道自己需要再一次前往這座城市。Codarts藝術大學在鹿特丹，而這個城市充滿藝術性和藝術領域的人才。在這裡的一週我和以前的大學同學相見，討論彼此的近況，我認識的朋友們畢業後大多還住在鹿特丹，一邊做兼職維持固定的生活費，一邊到處接舞蹈、藝術相關的演出，我發現這和很多台灣的自由舞者們很相似，但是他們在異地做著這樣熱愛藝術的事情讓我十分佩服，和我一樣逐步進入社會的年紀他們需要克服的更多，但是他們很享受這樣的日子，和在舞團裡當舞者又不同，行程由自己規劃，某種程度上更有挑戰性，同時更有趣，也更需要獨當一面的能力。

這週我也參加了兩堂在鹿特丹 Conny Janssen Danst 舞團的即興工作坊，課程由邀請來的藝術家帶領，不是舞團的暖身課，這兩個即興工作坊意外成為我收穫很大的部分。其中一堂課的老師是來自日本的女舞者，也是一位自由舞者，剛好是我在 Codarts 的學姊。在課後的聊天過程，她提到自己選擇自由舞者的身分，是因為不喜歡舞團體制的束縛與重複性的模式。她分享了自己在即興上的研究與技巧，一開始從芭蕾舞的基本動作出發，用五姿的反向思維去產生更多動作的可能性。簡單來說，是從「扭曲的芭蕾」開始，練習讓身體擺放在不尋常的位置，例如力量從向外變成向內，從延伸轉為拐彎。我覺得這些概念很有系統性，也因為有熟悉的芭蕾當作對照，很容易理解，一段時間練習後可以培養出新的身體慣性，在觀賞方面也相當有力量。這是一套我會記住，也想持續練習與分享的身體方法。

我特別佩服的是，這些技巧本身不難，但她能從中延伸出屬於自己的一套訓練邏輯，這是平時想不到，但又覺得很合理的東西，來自於她長時間的鑽研與自我理解，能建立這樣一套個人系統本身就很厲害。這次參與工作坊，對我來說還有一個不同的轉變，不只是學習動作本身，也在觀察舞者們是如何引導和分享，包括他們的語言表達、音樂選擇，以及引導方式的節奏，因為這是不擅長、不熟悉的部分。除了專注投入課程，我也開始關注這些教學的設計，這對我未來自己帶課或分享身體經驗也有很大的啟發。



2025年4月1日～4日

地點：瑞士 聖加侖

St.Gallen 舞團在瑞士一個不大的城市，街道安靜，生活節奏緩慢。我覺得很有趣，這些有名氣的舞團常常都在小鎮中，人口不多，生活氣息不強烈的地方。這樣的配置對我來說有點違和，與我在臺灣習慣的狀況很不同，在我的想像裡，劇場與舞團通常在繁華的城市，藝術才有觀眾與存在的空間。但在這些歐洲小鎮，劇場早已是日常的一部分，當地居民也會固定去劇院觀賞表演，對他們來說，劇院是生活的一部分，而不是城市加分的項目。

自2023年起，St.Gallen 舞團由 Frank Fannar Pedersen帶領，相較其他舞團，他是非常年輕的藝術總監，但已經在歐洲與多個舞團合作過，包括巴塞爾劇院、曼海姆國家劇院、威斯巴登黑森州立劇院、烏爾姆劇院、蓋爾森基興的MiR舞團和冰島舞團。這次在聖加侖舞團觀賞了的三個作品，除了藝術總監 Frank Fannar Pedersen 的新作《ORESTEIA》，還有 Hofesh Shechter 的《Contemporary Dance 2.0》，以及與法國藝術家 Yoann Bourgeois 合作的《Fantaisie Mineure》。從他選擇的合作對象來看，可以感受到他對於當代舞蹈的敏銳度。

Frank 在創作時，也展現出極高的企圖心。他會將燈光、音樂、舞台效果等各種劇場元素發揮到極致，不是單純的炫技，而是從多個感官切入，嘗試找到新的刺激方式，同時又不失去作品本身的核心表達。他的作品不只是「多」，而是有策略的打開觀眾的感知。在他身邊合作的創作者也都非常年輕且具有潛力，能感受到他對於世代交替的開放態度。這點在舞者的選擇上也能看見，目前聖加侖舞團的舞者平均年齡偏低，甚至有大學剛畢業的舞者。只要舞者與舞團的風格契合，有實力與潛力，Frank 並不會因為年紀而懷疑一個舞者的價值。他似乎更重視舞者未來能長成什麼樣子，以及他能否在作品裡發展出獨特的風格。更難得的是，聖加侖舞團的藝術總監與舞者之間的遠見是對齊的。編舞者提出的內容能引起舞者真正的興趣，這不只是執行上的配合，而是彼此對創作的理解與渴望在同一個頻道上。這樣的狀態非常珍貴，當舞者對創作有熱情，他們會更願意主動貢獻創意，排練場也能更快速的形成共識，工作效率自然提高。這樣的互動讓我覺得他們不只是階級式的指導者與執行者，而是站在同一個時代裡思考創作的人。

在Frank的帶領下，聖加侖舞團正在努力建構一種創新的舞蹈語言與思維方式。從選材、創作到培育人才，都能感覺到舞團長遠的眼光和野心，我覺得他們非常有潛力，也很期待他們之後的作品。



(圖片取自Instagram)

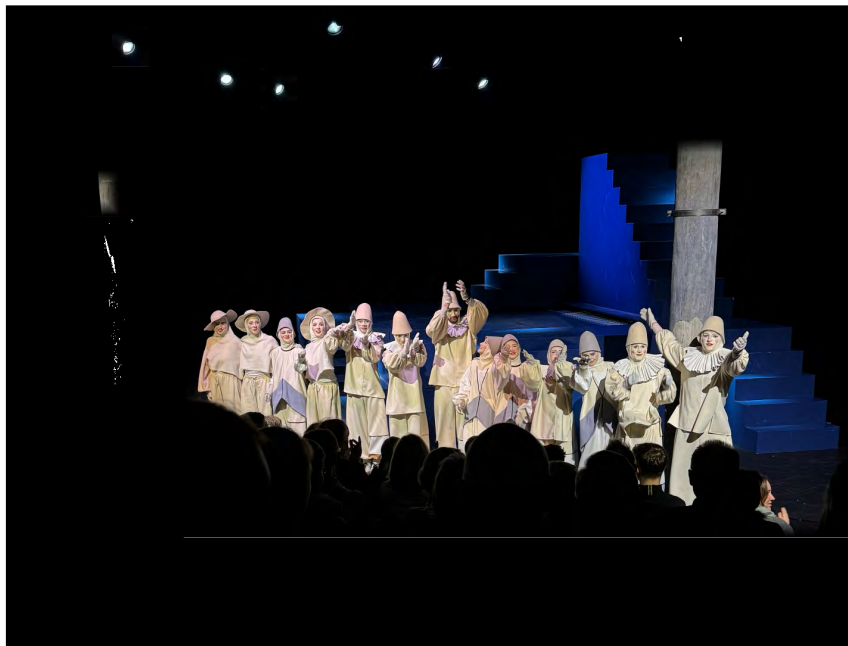
我特別喜歡《Fantaisie Mineure》這個作品，由Yoann Bourgeois和St.Gallen的舞者們一起完成。Yoann Bourgeois是來自法國的編舞家與馬戲藝術家，以融合舞蹈、物理學與劇場裝置聞名。他最著名的裝置之一就是彈簧床平台，常見於他的作品《Celui qui tombe (墜落之人)》。他的創作常圍繞重力與失重，並且善於利用機械結構與裝置設計，創造出一種時間凝固、空間錯位的視覺和感官經驗，讓觀眾感覺時間被拉長、空氣變得濃稠。

聽舞者說這是Yoann第一次與舞團合作而不是自己找表演者，這次他把彈簧床裝置延伸成完整的作品，我覺得呈現出來的效果超乎想像。整個舞台像是一場夢，有會飛的球鞋、漂浮的氣球、舞者塗了厚厚的腮紅，戴著奇怪的帽子，有種誇張但是乾淨的形象，像是某種夢裡半真半假的角色。他們沒有扮演故事，而是在一種微妙的秩序中自然而然跳動，加上彈簧床裝置創造的「懸浮時刻」，讓我覺得很夢幻、很生動。

這個作品考驗舞者的地方在於裝置本身其實不大，平台上的空間有限，每個動作都需要舞者之間高度的默契與判斷，才能避開彼此、順利平分彈跳的區域。在作品初期，也要練習這個裝置的物理特性，用多少力量承接自己？用什麼角度倒下，才能在對的位置彈起來？這些看似玩耍的動作，其實需要精密的計算與感知。只有在完全沒有失誤的情況下，觀眾才能放心沉浸其中。

我很好奇這個作品背後有什麼要傳達的，詢問了舞者後得知這個作品是編舞家單純想給女兒的，也許因為如此，作品裡有一種純真與童趣，很溫厚的輕盈。我很欣賞這個作品的創作手法，對我而言也是一種提醒，當一個創作者知道自己喜歡什麼，願意去建構那個世界，從裝置藝術出發，到舞者的定位、物件的選擇，他用最精簡的方式把觀眾帶進來。他不急著說明，也不強調作品背後有什麼偉大、深遠的意義，而是讓觀眾在觀看裡感受到一種不設防的誠懇。我想這也是我從這支作品中學到的，創作不需要總是朝著複雜與沉重前進，有時候把一個概念堅持到極致，再交給觀眾自由的進入和想像，就足夠深刻。我非常欣賞這樣不沈重又能引人思考的作品。

我常思考，能夠真正觸及「快樂」的作品其實非常稀少。但每當遇見那樣的作品，心裡的印象總是特別深刻。我看過的當代創作中，很多是圍繞著創傷、壓迫與悲劇，藉由創作尋找出口，那當然是現實的一部分，也具有重量；然而，那些輕盈的、溫暖的、讓人安心的作品反而較少成為話題，甚至容易被誤以為「不夠深刻」。但我始終覺得，真正的「快樂」或「明亮」，其實是最難拿捏的語言，它不能浪漫、不能太表面、不能太努力去取悅。它需要某種節奏感，需要氣氛的浸潤，需要從色彩、肢體與空氣中慢慢產生出來。以前我常常想，怎麼創造出這樣的作品，好像在看完這個作品後有了一些回應。「快樂」不是表演出來的，它不是喧鬧或強烈的愉悅感，它更像是故事，允許其他情緒的存在，有點不切實際，由整個作品節奏與氣氛組成，在觀看的過程中被渲染，不需要抵抗的心情。



預期與收穫

在這趟旅程我深刻體會到，想真正認識一個舞團，絕對不是透過社群平台或網站上的簡介就能做到的。只有實際走進排練場、親眼觀察排練過程、感受舞者之間的互動，才能真正理解這個團體的氛圍、運作方式以和創作核心。從網路上看到的短影音和資訊帶有一定的包裝和行銷目的，而那些無法被攝影機捕捉的細節，比如編舞家與舞者之間的對話、團隊成員之間的默契、空間中流動的能量，才是構成一個舞團靈魂的關鍵。這其實也是我會規劃這趟旅程的原因之一。對歐洲舞團的想像，原本其實是一片空白的，只能從網路上拼湊出一些片段印象，但在這些實地拜訪與觀察之後，那些模糊的想像被具體經驗取代，每個城市和舞團變成非常鮮明、清楚的畫面。未來這些印象可能還會隨著時間而改變，不過至少現在我建立起一份理解與連結，這是無法從螢幕上獲得的。

出發前，我對這趟旅程的期待是：「希望透過參與不同舞團的課程與徵選，精進自己的動作質感、舞台表現與技巧，並從與不同背景藝術家與舞者的交流中，學習他們的訓練方式、創作思維，進一步內化為我個人的表演能量與藝術視野。」但在旅程的過程中，我發現自己的收穫其實遠比預期更深層。我原本以為能「帶走」的是具體的方法和技巧，但那些是無法複製的；真正讓我有所改變的，是我開始學會觀察別人怎麼思考、怎麼選擇、怎麼對待自己的身體。同樣的我也意識到，真正打動我的，並不是技巧本身，而是一種思維與存在的方式——身體如何真誠地反應、展現獨特性，以及舞者如何聆聽、包容。這與單純的表現或展現不同，更是一種信任自己所散發出的魅力，每一個眼神與選擇，都是舞者整體樣貌的一部分，並且深深塑造著他們在舞台上的存在。

在觀察不同舞者的身體時，我發現可以很快地看出一個人的個性與想法，身體不只是展現技巧的工具，而是他們內在狀態的延伸。這讓我開始反思自己過去對「正確性」的執著，在台灣，我們常被訓練成觀察敏銳、迅速調整，符合某種「對」的舞者。確實成效很快，但這樣的學習方式，有時候會讓我們走向一致性，甚至失去個體的聲音。相比之下，在歐洲我接觸到的自由舞者、創作者們，更強調選擇與自我感受。他們不是不觀察他人，而是不急著被別人的方式改變，他們相信每個人的身體與創作都有自己的課題與節奏，沒有單一通往「好」的路，直到現在他們還是透過不斷吸收、累積與調整，誠實地回應每個階段的自己。

這三個月的旅程讓我逐漸放下原本想「成為什麼模樣」的焦慮，開始欣賞「當下的自己」。我學到的不只是外在技巧，而是一種更深層的理解與認識，關於身體的、思維的、創作態度的。我仍然渴望學習，但我學到的方法不再只是技巧的轉移，而是思維的轉化。

相片紀錄與說明

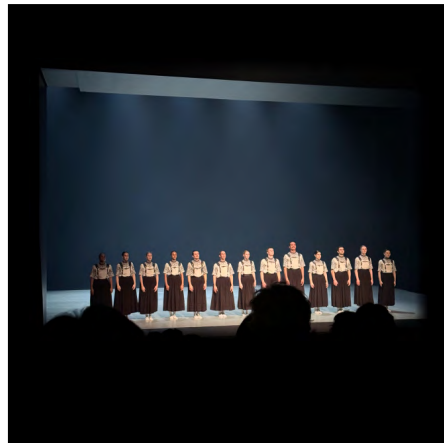
2025年2月3日～2月7日

地點：德國 海德堡劇院

這週正好遇上主辦在海德堡的藝術節 Tanz Biennale Heidelberg，除了和舞團一起上課外，也能看見來自歐洲各地的知名舞團、藝術家帶來的作品，包含來自西班牙的Kor'sia團隊、Netherlands Dance Theater 2等，以及許多個人藝術家。



阿克朗舞團排練助理
Charlotte Pook的現代課



NDT 2 《Folka》演出



Iván Pérez 作品《Pollock》排練



Ioanna Paraskevopoulou 新製作
《Unseen Hours》排練

這週海德堡舞團同時排練兩首作品：將在藝術節演出的《Pollock》，以及新作《Unseen Horses》。《Unseen Horses》這首作品的編舞家同時也是視覺與聽覺方面的專家。舞台中間放置了一個幾何圖形的低臺階，每個部分由不同的材質構成，舞者在上面移動時，能夠產生各種聲響，舞者也會運使用道具製造與背景影像呼應的音效，整體呈現方式非常新穎。這個裝置下方還是隱藏的抽屜，拉開之後可以收納表演道具。對我來說這個裝置本身已經很有看點，能夠馬上引起觀眾的注意力，我也很訝異劇院能夠按照編舞者的需求和構想製作出這麼精美又兼顧安全性的裝置，這也讓我深刻體會到大型劇院的製作實力，有來自各領域的專業人員支持，讓作品達到更高的完成度。很可惜我沒辦法看到這首作品的正式演出，不過光是透過排練就能感受到很精彩。

海德堡舞團行程表

Wochenplan Tanz						
		KW 06				2025
Montag	3/3/2025					
	PB3			PB4		
10:00-11:15	Training Contem	Pook // All Dancers				
11:30-12:45	Pollock	Soler // All Dancers				
13:00	Reserve TB		13:00-14:00	Unseen		Soler // All Dancers
Dienstag	4/3/2025					
	PB1					
10:00-11:15	Training Contem	Pook // All Dancers				
11:30-14:00	Pollock	Soler // All Dancers				
15:00	Reserve TB					

在與舞團聯繫並確定參訪後，有些舞團會在訪客抵達前提供舞者的日程表，詳列當天的暖身課教室、排練場地等資訊。每位舞者的工作內容和作品不同，行程與地點也會有些差異。行程表可以讓訪客更清楚當天的動線安排，避免在場館內迷路，也能夠大概了解舞團舞者的工作時長和內容。

聖加侖舞團一週行程表

Lokremise 1		Dance studio		St.Gallen Dance Company		Weekly Schedule	
Winter Stage		KW 14		31.03.2025 – 06.04.2025		Konzert und Theater St.Gallen	
		MON 31.03	TUE 01.04	WED 02.04	THU 03.04	FRI 04.04	SAT 05.04
10:00 – 14:00			10:00 – 11:15 Ballet (Pak)	10:00 – 11:15 Contemporary (Klimek)	10:00 – 11:00 Yoga (Besio)	10:00 – 11:00 Ballet (Klimek)	
			11:30 – 14:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	11:30 – 14:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	11:15 – 11:30 Self-grooving 11:30 – 14:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	11:15 – 14:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	
14:00 – 18:00							
18:00 – 21:00			18:00 – 21:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	20:00 Beyond (7)	18:00 – 21:00 Oresteia (Pedersen, Rodriguez, Klimek, Pak)	20:00 Beyond (8) Derniere Cool down (Thesing, Lippold, Gea)	
Remarks			- Vahaly from 20:00 - Kuan I Wu joining class until 2:04				

2025年2月10日～2月13日

地點：德國 Bielefeld劇院

這次剛好有機會看到《Fortuna》這支作品的排練過程。這個作品是編舞家Felix Landerer、Giuseppe Spota（現MIR舞團藝術總監）和音樂製作Christof Littmann、舞台設計Till Kuhnert共同完成。整體沒有太多情緒性的表演，也沒有誇張的臉部表情或戲劇性，但Felix會特別強調舞者所呈現出來的「態度」，也會仔細說明他不希望看到的狀態，描述方式很具體、很貼近作品的核心，也很人性。我覺得這點非常重要——情緒本來就不是單一的，也不是裝出來的，而Felix的方法不是要你模仿某種情緒，而是讓你「就是那個狀態」。

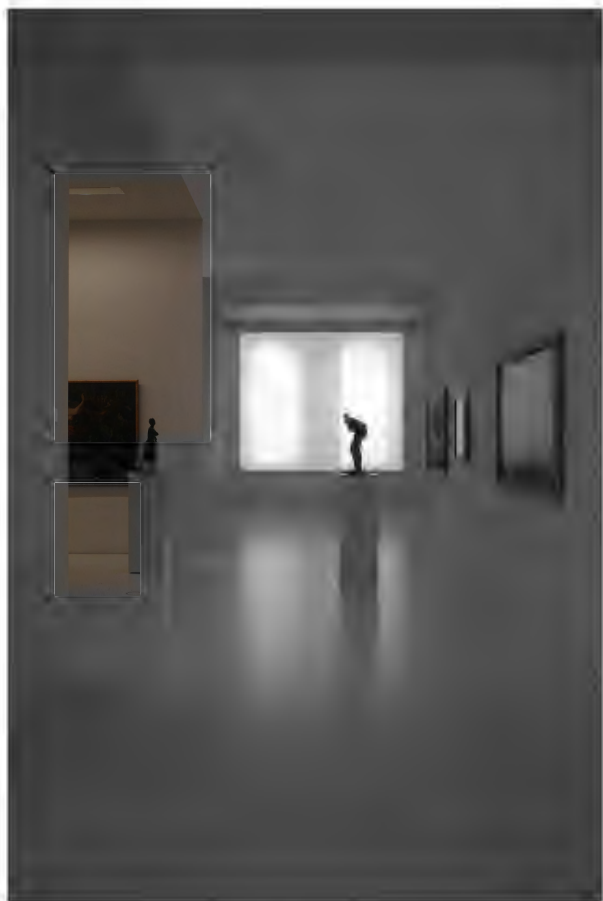
排練的過程非常有效率，舞者們都很專注在達成Felix的要求，根據作品的不同段落各自練習。Felix則會針對他認為需要加強的部分挑出來細看。排練強度不會讓人覺得過頭，而是有清楚的方向和節奏，看得出來他非常有經驗，也很了解自己和舞者真正需要的是什麼。



2025/2/17~2/21

地點：德國 卡塞爾

前往德國Kassel劇院之前，到市中心的新畫廊（Neue Galerie）參觀，也位於Kassel劇院附近，館中收藏涵蓋19世紀至21世紀的繪畫、雕塑和新媒體藝術作品。畫廊的氣息與旁邊的卡爾斯奧公園（Karlsaue Park）很相似，有種特殊、不安的美感，雖然陽光很大，整座公園卻不明亮，有點距離，很像童話中的黑森林。他們都有種哀愁的美，不過在這裡走，時間和空間都有點不同。這裡很特別也讓人很不確定，忍不住在一週內參觀這裡兩次。



Neue Galerie



Karlsaue Park





Theater Kassel

Kassel舞團平常的排練和課程不在劇院內，而是在離市中心有段距離的郊區，周圍只有工廠。特別的是，排練場只有一班公車到得了，除非自己騎腳踏車，不然舞者們，包含排練助理幾乎都會搭同一班公車上下班。

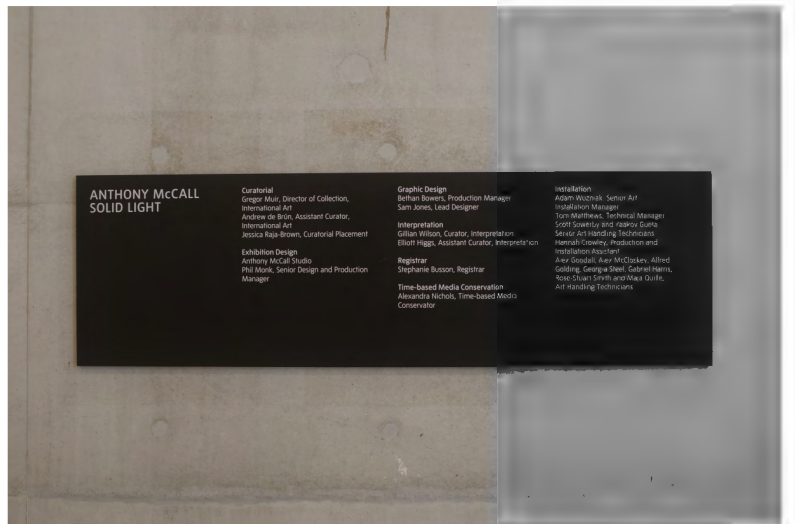
課程安排也滿彈性的，除了由排練助理Keiko負責的芭蕾舞課，舞者也會互相帶肌力訓練課，內容會根據大家的需求調整。有時候也會由客席編舞者帶暖身，比如這週的新作品《Celebration》由Noa Zuk和Ohad Fishof共同創作，早上的Gaga課就是他們帶的。



Kassel舞團的studio

2025年3月4日

地點：英國倫敦 泰特現代藝術館（Tate Modern）



在倫敦的泰特藝術館遇到很驚艷的作品，作品來自安東尼·麥考爾 (Anthony McCall)，他是一位出生於英國的紐約藝術家，以「固體光」裝置而聞名。展覽空間是一個全黑的空間，瀰漫看不見的煙霧，只能透過光的投射才能看見，讓原本無形的空間因為光而「成形」。一開始很納悶怎麼做到把煙霧從光源中釋放出來，後來才發現其實是空間早就佈滿煙霧，但是我們看不見。這些光束也不是靜止的，而是緩慢流動。每座裝置的光線輪廓都不同，有圓形，銳利的多邊形，還有流線型的形狀。站在光區外看是一種體驗，而整個人進入光區，直視投影，就像看見沒有盡頭的時空隧道。

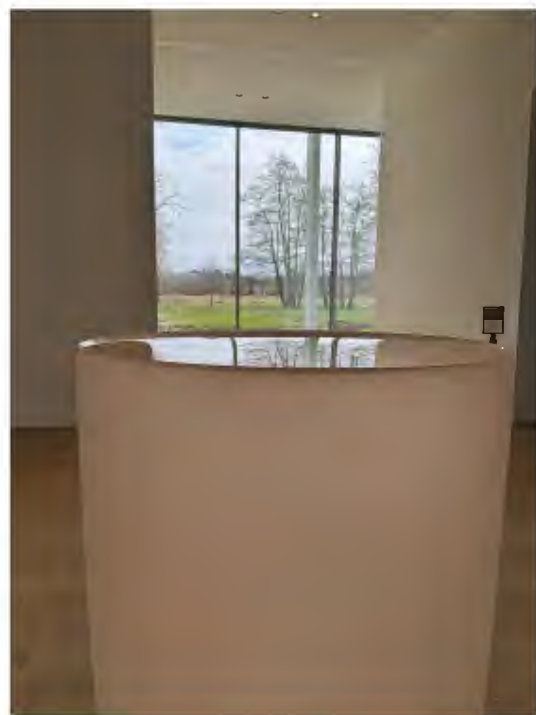
這個作品極簡、安靜、流動，它像是在現實與幻想之間，透過進入與退出這片光域來切換感知。進來這個展區參觀的人停留特別久，像是在摸索這個有趣又脫離的作品。這個藝術家把燈光變成主角，一種有形有體又能千變萬化的感覺，觸碰不到卻又像觸碰到了。我想像這個技術如果能夠放在劇場，與舞蹈結合也會非常震撼，燈光將不再只是舞台的輔助，而成為舞者可以穿越、對話、甚至互動的空間元素。

2025年3月29日

地點：荷蘭 海牙 Voorlinden現代美術館

這趟旅程我在歐洲看了十多個博物館，而這是最賞心悅目的一個，從建築本身到作品都無可挑剔。Museum Voorlinden 是荷蘭收藏家 Joop van Caldenborgh 創辦的私人美術館，他希望能打造一個讓藝術、建築與自然對話的地方，所以整體設計非常注重「光」與「空間感」。

最驚喜的是在這裡遇見了Roni Horn 的作品《Untitled (“ Everything was sleeping as if the universe were a mistake”) 》它是一系列玻璃裝置，看起來像冰塊，表面透亮、邊緣圓滑，卻充滿重量。以前我透過網路看見作品的照片，就被裝置乾淨的美感吸引，非常想親眼看看，但是作品的資訊非常少，也很考驗場館的光源，沒想到能夠在Voorlinden遇見。Roni Horn這系列的裝置像半融的冰塊，冷冰冰的玻璃構成，卻很有生命力。



Roni Horn 作品 《Untitled》



2025年4月7日

地點：瑞士 Rosengart 博物館



這是我第一次看到這麼大量的畢卡索真跡，也是第一次接觸到他那些未上色的作品，像是草圖或線稿。畢卡索在我的印象中，一直是幾何線條、大膽用色、狂野筆觸的代表人物，但在瑞士 Rosengart 博物館我卻看到了他截然不同的一面。那些只用鋼筆或鉛筆完成的素描非常細膩，筆觸輕盈卻不失力量，原來他不是只有大膽，還極度精準。

剛開始這些作品很難讓我停下腳步細看，但是我發現隨著觀看時間拉長，越能看懂他創造的細節，五分鐘後能看清楚畫中人物所在的環境。他的作品需要時間觀察才能理解，這不是所有人能做到的，他畫的人臉總是不對稱，也不是隨便畫的，而是用他自己的方式重構看見的人事物。

我以為畢卡索從一開始就是這麼大膽、奔放、不對稱，並且堅持這樣的風格才出名，直到這次在 Rosengart 博物館，看到那些安靜、克制、細膩的草稿，才發現他其實什麼都會。他不是不會畫得「正常」，只是選擇用自己的語言說話。以前我以為畢卡索一直在畫「風格」，看到那些素描後，才發現他其實是在畫「觀察」。他的創作不是為了驚艷世界，而是為了讓自己被世界看見，我想這一點，某些層面上舞蹈也一樣。

2025年4月8日～12日

地點：瑞士 琉森

琉森舞團和卡塞爾舞團一樣，平時的排練室不在劇院內。琉森劇院市中心，而舞團的排練室則在離市區較遠的住宅區，平時也只有特定幾班公車可以直達，讓我想到了卡塞爾舞團也是這樣。更酷的是，琉森劇院的音樂家們也在同個場所排練，每天上班時間公車上陸續會有大提琴、小提琴等等的樂器被搬上車，一眼就能看出他們是要去排練的音樂家。原本安靜的公車最後會充滿這群劇院同事們的交談聲。

在琉森的這幾天，我參加了三堂舞團的暖身課，芭蕾、瑜珈和當代融合地板技巧。這裡早上的暖身課除了排練助理授課外，也鼓勵舞者之間互相教課，只要有意願舞者們都有機會帶領暖身課，能感覺到這裡的制度開放且有彈性，讓舞者有機會培養教學與領導的能力，在專業舞者的身分之外也有更多面向的發展可能。

剛好我在這裡有一位高中同學目前是琉森舞團的舞者，這週除了上課與排練，也是舞團的創作週，舞者們可以提出作品構想並實際創作，我的同學就是這次的編舞者之一。我們在排練場裡玩起道具，她也和我分享了這次創作的靈感與概念，非常有趣。能在劇團中獲得發表自己作品的機會，由舞團會提供資源與時間讓舞者進行創作，對舞者來說不僅是自我實現，這是一個很難得也很珍貴的支持機制的可能。



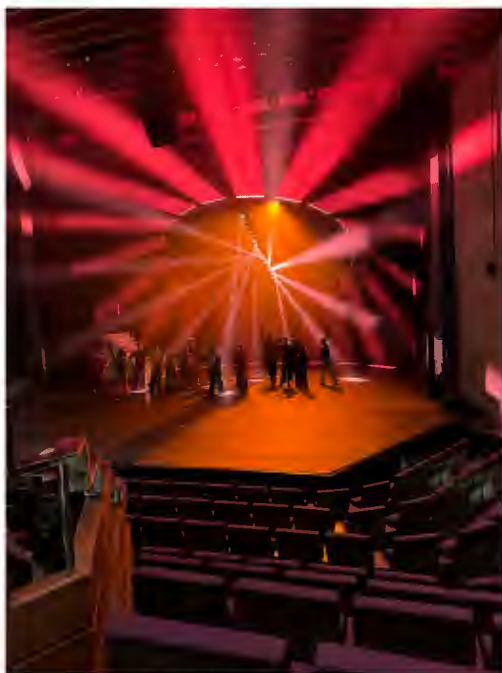
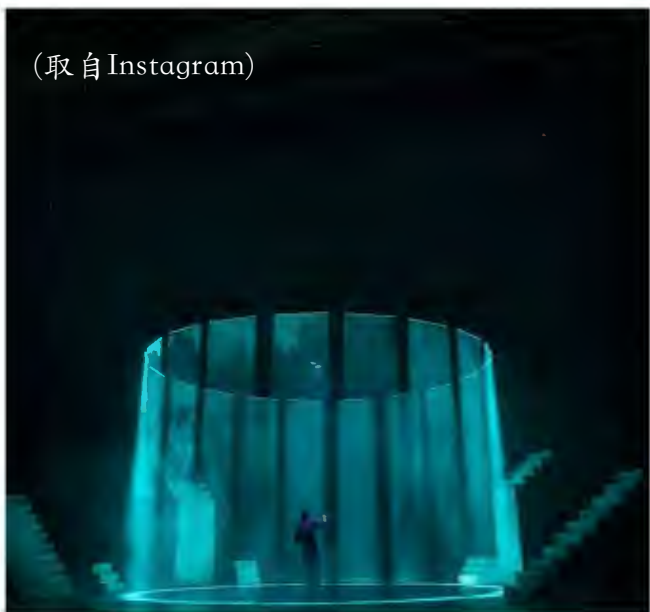
2025年4月16日

地點：瑞士 聖加侖劇院 (St.Gallen Theater)

聖加侖舞團的全新製作《ORESTEIA》由藝術總監Frank Fannar和編舞家Javier Rodriguez共同製作，以希臘的古老故事為主軸開啟整個作品。

這個作品的燈光設計超出我的想像，第一次看見這麼大型的燈光裝置，而這個圓形裝置不是一整圈的燈條，是一段一段獨立的燈光單元所構成，每一段的亮度、顏色和方向都能分開控制。這樣的燈光已經不只是用來照亮舞者，能夠用光去雕塑空間、把舞台分割成極具張力的區塊。我發現厲害的燈光設計能瞬間抓住觀眾的注意力，甚至比肢體更快產生衝擊，不需要舞者出現，光是燈光亮起，空間就已經說話了。

(取自Instagram)



觀看演出表：

時間	演出團隊	作品名稱	地點
2025/2/4	Manuel Liñán	Baile de Autor	海德堡劇院
2025/2/5	Freelance dancers	NORMA	海德堡劇院
2025/2/5	Netherlands Dans Theater 2	Folka	海德堡劇院
2025/2/6	Netherlands Dans Theater 2	An Untold Story	海德堡劇院
2025/2/7	Kor ' sia	Mont Ventoux	海德堡劇院
2025/2/13	Tanz Bielefeld	Fortuna	畢勒費爾德劇院
2025/3/8	Conny Janssen Dance Company	NEXT#2	HUIS CONNY JANSSEN DANST
2025/4/2	St.Gallen Dance Company	Fantaisie Mineure	聖加侖劇院
2025/4/2	St.Gallen Dance Company	Contemporary Dance 2.0	聖加侖劇院
2025/4/13	Luzern Dance Company	Seeing Within Sight	琉森劇院
2025/4/15	Peeping Tom	Dido and Aeneas	巴塞爾劇院
2025/4/16	St.Gallen Dance Company	ORESTEIA	聖加侖劇院

分享會紀錄

2025年6月2日

地點：臺北市立大學

這次分享會將以身體工作坊的形式進行，分享我此行旅程中印象深刻的身體運作方式。在第一場分享中，我帶給北市大學生的是我於德國 Bielefeld 劇院參與的現代暖身課。這套暖身方式在大學課堂中比較少接觸，是藝術總監 Felix 的訓練方法。他以芭蕾的基礎動作為出發，腿部的暖身動作能有效且快速的讓身體進入暖身狀態，同時兼具肌力訓練與身體的靈活開展。另外我也加入了我在當地特別紀錄的地板動作，將自己最初不習慣的動力模式內化後，再整理、轉化並分享給北市大的學生。我觀察到學生們一開始和我當初一樣，對於動作的方向性與動力感到不熟悉，甚至很難把動作串聯並記住，但是透過不斷練習，逐漸可以看見他們的進步與身體的改變。

後續的分享會將介紹我在荷蘭參與的即興工作坊，分享我觀察到的舞者訓練系統。這些分享除了能讓參與者接觸不同風格的即興方式，也鼓勵大家依據自身的特色與習慣，發展出屬於自己的即興系統。正如我在工作坊中所體驗的，帶課舞者以個人身體經驗為核心，將即興方法系統化後再進行分享。這樣的方式讓我意識到，每個人都有可能從自身的慣性中更細節的拆解動作，進一步深化並建立起個人的即興風格與結構。

