

《身體氣相流-肢體工作坊》上課紀錄

此次身體氣相流-肢體工作坊因屬工作坊形式，講師未提供講義。此部分課程內容由本團舞者鄭仔君紀錄：

1. 北京 9 當代藝術總監 朝克

6/29 (六) 14:00~17:00 「體」現代舞技術課 (專業舞者)

暖身活動：

老師帶著大家感覺呼吸，請大家想像呼吸時肋骨是往左右打開，而不是前後，同時想像左右肋骨中間有個鎖，所以肋骨不會往前凸。

接下來，老師帶著大家轉動肩關節，感覺鎖骨肩關節和肩胛骨的關係，讓關節的空間打開到最大，手臂伸到最長，感覺這個位置。

接著跪姿，感覺脊椎的 wave，從脊椎 curve 經過平背到 arch，感覺脊椎連動脊椎，一節一節的經過每個位置。

組合動作：

老師總共帶來三套組合。

第一套是較慢的組合，老師強調延伸感，以及把音樂用滿，身體肌肉鬆緊的控制，把身體拉伸到最長的位置，然後瞬間放鬆的力量。

第二套組合，加入許多在地板翻滾的技巧，強調身體不同部位主動發動驅使著其他部位的移動。在主動被動的轉換動力下完成組合動作。

第三套組合加入更多的流動性及重心轉換，一樣強調身體的主動部位帶動被動部位最後用即興舞蹈加在二、三套組合中間，將整套組合連結在一起。分組練習。

2. 6/30 (日) 09:00~12:00 「知」即興肢體開發 (一般大眾)

暖身活動：

一開始帶著大家感覺身體，感覺脊椎，感覺身體的各個關節，讓大家先熟悉自己的身體。接著藉由拳擊手的想像，讓大家的身体動起來，慢慢讓身體進入到動能較高的狀態。

即興肢體開發遊戲與活動：

1) 分兩邊站，一邊各派出一個代表，跑到中間猜拳，輸的人要在贏的人跑回去之前抓到對方。

目的：平時都是贏家抓輸家，但在這個活動中，大家很本能用慣性，直覺贏了就想抓人不會跑掉。可訓練我們反向思考。

2) 兩人一組，一人手在上手心朝下，另一人手在下手心朝。手在上的人要拍下面的人，下面的人要收手不能被拍到。進階：邊執行此項活動，邊橫向移動。

目的：在拍手的同時，一邊移動，可以訓練大家同時執行兩者以上的身體動作，並透過不同姿勢移動方式，訓練不同部位的肌肉。

3) 簡單的雙人訓練練習：

a. 透過互相拉扯感覺對方的力量，平衡兩人的力量。

b. 兩人從半蹲的位置，把對方拉起到站立的位置，在最高點的同時，換手拉住對方，落回蹲的位置

c. 背對背靠著，起立蹲下，感覺對方給的力量，同時給出相同的力量，來平衡兩個人的力量。

4) 大群組的盲眼信任及觀察練習：

四個人一組圍成一圈，1人閉起眼睛，由其他3人碰觸身體某部位給予動力前進、蹲下或左右移動。提供協助的夥伴需要觀察如何給予下一個動力，才能讓他繼續下去。閉起眼睛的人需要更能感受動力的來源，從該部位帶著身體繼續移動。4人輪流進行。完成後可讓群組變成6~7人一組，當圓圈變的更大，盲眼的人要更能相信夥伴，自己能即興舞動的空間也變得寬廣。對於給予動力及引領的人也有了更多挑戰。從自己被帶領，與觀察別人帶領的過程中，可以了解有那些是有效或無效的動力給予，反思回自己身上，更能了解身體充滿可能性，有時不使用的關節或肌肉，都可能是動作出發的點。

3.7/2-4 13:30-15:30 詹驪 身體之相 Gaga 工作坊 (對象：專業舞者)

這系列三堂課的一開始，老師會站在教室的中間，並且請同學們以他為中心，站在周圍。課程中，老師會藉由許多想像力的引導，讓大家使用不同的方式舞動身體。

首先詹驪會請大家想像自己在說中漂浮著，並且讓手維持在身體兩旁、比肩膀的一點的高度上，這個想像在一整堂課都存在。接著，老師要大家想像，身體上的每個關節都是球形，並且用畫圓的方式動作。從腳趾頭、踝關節、膝關節、骨盆、脊椎、肩關節到頭，並且同時用意象化的方式，帶領大家把骨盆想成一個碗，碗中間長出藤蔓，想像脊椎是那根長出來的藤蔓，藤蔓兩旁長出兩片葉子，那兩片葉子是肩胛骨，藤蔓上方長出一顆果實，果實是頭。在不停動的過程中，老師改變了環境中的介質，從水變成了密度較高的蜂蜜麥芽糖，改變大家動作的質地，持續一段時間後，再次改變，變成空氣。

整堂課程中，大量的運用圖像式的形容，例如像是「筋肉男」，是全身張力用到最大；像是水草在水中，隨著水流搖擺；像是被煮沸的蝦子，不停地跳著；這些想像幫助舞者們突破自身在舞蹈中的慣性，使用到平常不曾或不常用的質地產生動作。

70 分鐘的 GAGA 技巧結束後，詹驪老師會把時間交給唐瑜珮老師，給幾套技巧組合，發現身體的動力來源，順勢往要前進的方向，並適時提醒大家，不要忘記在前面上課時體驗到的質地，還有動身體的感覺，運用到後半堂的組合裡。