

蠱舞劇場 2019 克萊茵技巧工作坊 學員課後分享

學員 A :

今年是第四年參加蠱舞劇場的克萊茵技巧工作坊。想起第一次接觸到這個技巧，上完課之後覺得自己的身體不是自己的身體，從最平常的走路姿勢開始，感覺非常的不習慣、非常的卡、非常的正，這對一直以來走路姿勢像“舞者”的我，不管是心理上還是生理上，重新打破原本對自己身體的想法、結構、空間以及使用的方法，漸漸開始了解教育自己從骨頭開始，重新排列，然後接受自己的重要性。

學員 B :

一開始接觸到新事物總有許多好奇，但這次自己的狀態比較放鬆，允許自己沒有得到什麼、發現什麼。有些問題可能從急切想要尋找答案，變成等待看看身體會來到什麼地方。離開不斷找結果、找原因的狀態，來到關注身體感受發生的描述狀態。

學員 C :

我們在尋找每個骨骼的正確位置，以防止重量、能量經過關節時，有所失散（耗損）。讓走路時的每個踏地都能接到100%從頭傳下來的重量、能量，並透過地板給的反作用力，再回傳進身體裡。

學員 D :

芭芭拉老師給予我們的觀念是沒有公式化的限制的，不是是非題，反而有點像是申論題。每個人的身體結構不同，需要的也不同，她會給我們像「將你的尾椎延長到你的腳後跟」或「通過你的腳跟將你的坐骨連接到地板上」這樣的指示，這不太像我一直以來所被教育的傳統舞蹈，不使用表面肌肉，而是直接通過骨頭，才發現跳舞那麼多年，一直忽略了其實身體是由骨頭去支撐著肌肉的。上克萊茵技巧有點像是學習另一種完全不同的跳舞方式，了解從內在的認知而非外在的塑造，學習在自身的骨骼水平上幫助整個身體的協調和連接，了解並接受，然後讓自己的骨骼系統為自己的身體工作。

學員 E :

我們在尋找尾椎。芭芭拉讓整堂課散發著等待的氣息，每次她說著「呼吸（Breathe），再呼吸」，像是時間被拉長一般。自己也能夠在每一刻好好經歷自己。身體的疼痛與不適，緩緩地被自己調整。雖然不知道怎麼樣的調整才是抵達，但這樣與身體工作的方式，已經在路上了。

學員 F :

It changes everyday. Sometimes it's hard to accept it, but it's just the process to see how beautiful those differences are. I feel happy is because my body feel happy. Feel it and be proud of it. Thanks to all of unknowns.

學員 G :

沒有使用腦袋控制的重複練習是重要的。然後你的身體自然會帶你去你該去的地方。當知道的越多，提問開始變得有些困難，因為練習產生困惑也同時解決了疑惑。在過程的途中停下檢視連結的存在，在開始牽動更加複雜的構造之前。微小但是能帶來巨大的改變。不一樣的所有一切都因為存在了所以很美好。