

壹、 前言

1.1 研究動機和背景

Q4：開始做《自由步》的動機？

2012 年底，我開始思考研究所畢業製作的方向。當時，2009 年看到的「那個時刻」在我心中發酵。我希望以那樣的方式進行編排，同時抗拒一些舞團的常規，想要嘗試新的方式，例如避免集體創作和選擇不同性別的舞者，試著挑戰自己。

在尋找舞者的過程中，我注意到了陳珮榕。她在大四畢業展的一支中國舞中表現出色，尤其是她出色的雲手。在眾多舞者中，她展現了卓越的協調性和「完整」的軌跡。我看到了一位有合作可能性，充滿潛力的表演者。

回想起來，她的雲手全身都在運作，不僅僅是手的路徑，還有虎口、四指尖、手刀、手心等細膩的轉換。當時我可能並未完全理解這些細節，但這就是學舞者的天份，他們的眼睛能看到更多細節，身體才有機會去感受。

Q8：《自由步》的十年契機？

當年在做畢業製作時，以 Eliot 的風格為靈感，我深刻體會到身體的發展並非單純的事情。儘管我知道應該如何做，但實際執行起來卻相當困難，特別是在舞步的轉折。這情況有點像音樂創作，優秀的音樂彷彿天賦而自然，而我似乎只能夠做到歌曲的前幾句，雖然有趣，但卻難以完美結合，無法像優秀的藝術家那樣創造出令人難以置信的橋樑，讓各元素和諧相處。

當時我感到自己匱乏至極，非常懊惱，明明知道應該怎麼做，卻無法達到理想狀態。這種無法將想法完美呈現的感覺，讓我深感挫折。於是，我下定決心用

十年的時間來不斷練習這些技巧，專注於同一件事情，直到最終達到熟練的程度。我形容這個過程為一場神奇的冒險，同時也預見到了未來需要繼續努力的方向。

在這個過程中，我決定統稱所有的舞步為「FreeSteps」，象徵著自由而具有獨特性的舞蹈。雖然最初是希望不用每次都重想舞名，但實際上還是需要想新的副標題以便區別這十年間的每部作品。

1.2 研究的美學目標

Q10：你的舞的時間感有時很綿長，也多次提到拍照，你是在「展開一個壓縮的瞬間」嗎？你在「編」的究竟是什麼？

在編舞的過程中，我並不會刻意思考是否要創造一個壓縮的瞬間。相反地，我專注於與舞者一同打造一個獨特的樣貌，讓我的目光一刻也不離開舞者。我的創作過程中充滿了對身體的追求，我期待身體能給我帶來極大的滿足感，就像品味到一種超級美味的食物的感覺一樣，只是這次是透過眼睛來品味那一刻。當這樣的時刻降臨時，我會渴望用各種方式留下它，想將它放在家裡，這是一種佔有慾。當我不想表演這個作品時，想要將其收藏起來，感覺只有我擁有這個東西。因此，在我的創作過程中，我不去思考我要呈現什麼，想要帶給觀眾什麼，以及應該做些什麼。對我而言，創作是一個追求自我滿足的過程。我大部分的創作是為了追求自我滿足，而另一部分是為了維持生計，但這並不代表我會草率地創作。

1.3 方法論簡介

Q12：《自由步》擴延成了一套方法論，不只是一系列作品？

《自由步》歷經快十年的創作歷程，我認為與其強調創作，更加重要的是這套練習方法對身體發展的影響。這套方法似乎成就了一個身體認識的途徑，解決困惑，找到答案。

起初是出於推廣的需求，我希望有一套簡單易學且能迅速獲得成就感的方法。我期望這套方法適用於各個年齡層，讓所有人都能夠實踐。在與舞者、藝術家以及學員合作的過程中，我不斷地觀察到他們身上的優勢和需要調整的地方。這一套練習方法一直在不斷地刺激著我，當然，這不是一種從無到有的方法，而是對我從小到大所學的東西的提煉，或者是一些原本存在但從未被明確說出的舞蹈元素。還有一些佛賽的即興技法與 Gaga，它們利用想像力來推進身體的方法，讓人能夠更了解自己在做什麼，進而更敢於嘗試和行動，這些方法確實非常實用。

在我的觀點中，這套教材是多變的。它不僅強調協調性、軌跡、形狀和質地，還可以幫助你創造新的舞步，提高你對路線和身體運動的精細程度。它也可以幫助你重新審視自己一直在跳的傳統舞種，並教你更省力的方法。此外，它還可能幫助你展現各種情感的可能性。

動起身體確實是一種奧妙的體驗，它可能是健身、是消除憂慮的處方、是舞台表演或創造的一部分，也可以是自我反省的時刻。這同時也牽涉到人與人之間的相處關係，讓我們意識到可以更好的可能性。

貳、 美學篇

2.2 《自由步》的美學原理

Q29：你所謂的好看的狀態是？

當你將所有舞蹈元素化為最小的分子，掌握角度、質地、路線、先後順序、協調、發力方法、柔軟度、主動被動、肌力、神態、想像、狀態等，並能夠完全掌握和操縱時，你可能會成為一位非常全面、不拘一格、跨足各種舞蹈風格和藝術形式的表演者，呈現出極具觀賞性的表演。

在這些元素中，沒有哪一個是不重要的。經過長時間的實驗，我發現自己特別注重軌跡、形狀和質地。

對於軌跡，我喜歡精緻細膩、不雜亂的運行，全身在動作中協調一致，聽從帶領運動的重點部位，對畫過的空間路線有敏銳的覺察和品味。這樣的表現讓觀眾感到愉悅，我不喜歡看到亂扭、沒有動作因果、先後順序和主從關係的表演，這種精密的運行和沒有邏輯的自我感覺良好是不同的，當然在某些情境下，使用沒有邏輯的動作可能是有必要的，但重要的是意識到自己正在使用這種動作。

軌跡會形成各種形狀，抽象的、具象的、似曾相似又不同的形狀。我熱愛觀察自然中各種形狀，形狀使我能夠在聯想和欣賞之間自由切換。形狀也是創造新舞步的可能性之一，舞蹈的學習通常從模仿形狀開始，找到不同於既定舞種的形狀是我樂於探索的領域，因為既定舞種的形狀同樣是一種線索，會給觀眾一種既定的直覺。

質地是透過複雜的思維和意念運行的，然後在瞳孔和焦距中成形。我能夠看到一個人正在感應、幻化、沈浸的過程。質地可以是 0，也可以是 100。這關係到表演、情感、創造靈魂和享受當下的領域。

參、 表演篇

3.2 《自由步》系列演出

Q45：北藝大和英國的「跨藝計畫」

在那個時候，我舞團已經成立並陸續收到外面的邀演。當時我已經下定決心，所有的作品都要以《自由步》命名。在平珩老師與雲幼老師的引薦下，我有幸參與北藝大與英國、中國的跨藝計畫。這是《自由步》系列中的第四個產出的段落，也是我非常喜愛的一段。這支舞有很多限制，包括速度、身體創造 S 形曲線的方式、重心運用以及投射的狀態也有所限制。儘管如此，這支舞卻是有機的。在這個小圈圈裡，路線是有機的，每一個決定都是有機的。儘管身體受到了許多限制，但經過不斷的練習，形成了有限度的有機。

這段文字中，我描述了製作這支舞的美好時刻，當光慢慢亮起時，我被一種無法言喻的美所感動。每一刻都好像一幅畫，有觀眾分享到，舞者們像是水母、珊瑚，甚至有人說像大屠殺的畫面、掉下去的一坨餵紅龍的蟲，人生百態，這些都在觀眾心中留下深刻的印象。

這樣的創作方式影響了後來《自由步》系列的許多創作。我讓每個片段都值得深入觀看，從而改變了觀眾的觀賞方式。這不再是單純的編舞，而是欣賞一幅畫或藝術品，並且因為我自己的不滿足，我決定讓它變得更長、更長、再更長，不需要在編舞上做太多的變化——它的本質就是如此，因為手法可能會破壞它的美好，所以我會延長直到我滿意為止。

我喜歡看到 S 形的線條，這種線條常常出現在 Eliot 的身體使用中。S 形的線條可以表現為推胯、古典舞的三道彎，甚至在傣族舞中也可以找到相似的元素，或是芭蕾舞的 *Épaulement*、*Croisé*、*Effacé* 等。

3.2 《自由步》系列演出

Q53：推廣系列的作品與《自由步》初衷的關係？

開始想有推廣系列的作品，是從 2016 年在兩廳院駐館時，當票房與預期有落差時，我們才會思考來做工作坊以利推廣。我並不喜歡這種被強迫「交易」的方式，所以我開始思考，如果真的要推廣的工作坊，閒暇時可以自由參與的形式，應該會使互動更加真實而不受「交易」的約束。

我們也明白為什麼很多人說看不懂舞蹈，因為這正是我們在製作作品時，長期忽略的一塊。於是，我決定將我的作品分成兩種：一方面專心做推廣系列的作品，給一般大眾看；另一方面專注於《自由步》的深度研究。我發現許多事情不是妥協，而是可以共存的，這樣的分類到最後又逐漸合成一種新的模式。例如《自由步——一盞燈的景身》、《看見你的自由步》1.0 和 2.0、《自由步——搖擺歲月》。

《一盞燈的景身》將作品移到戶外，以「路過」的方式呈現，讓路人能夠一瞥。當眾人舉起手機拍攝時，希望能感受到作品的特殊之處，將其留下；《看見你的自由步》則利用智慧手機的普及，使得舞蹈無所不在，增加觀賞的趣味性；《搖擺歲月》則希望透過樂齡舞者，吸引親朋好友進入劇場，並透過他們的努力，激發所有觀眾的動力。

這些形式都沒有背離我在製作《自由步》時的初衷，即對身體的好奇，對那個特別時刻的致敬，以及追求那個時刻的渴望。我只是以不同的形式呈現，如同雕塑一般，可以轉化為任何事物，充滿變幻和聯想的存在。

Q77：《自由步》系列這麼多作品，哪些特別重要？

每一個作品對我都非常重要，它們都提供了我檢討的機會，並促使我創作下一個作品。每個計畫在舞團中都被視為年度製作。

以《自由步-身體的眾生相》為例，這個作品讓我意識到每個人都有獨特的特質，有時是無法被編舞家無法輕易決定或改變的。某些特定的作品只能在特定的舞者身上呈現，因為他們具有無法替代的獨特性，這正是我期望看到的。即便這個舞者可以被替換，但新的舞者將呈現出不同的風貌，可能並非我所追求的。因此，這個舞者的角色變得極為重要。

在這基礎上，《自由步-一盞燈的景身》被設計為只由好婷來表演。同時，這也帶來了作品中權力轉移的問題：如果她選擇不再演出，我是否仍有權力尋找另一位舞者來繼續這個作品？一般情況下，編舞者與舞者之間的關係是編舞者擁有作品的決定權，但在這個作品中，主控權卻是在她身上。此外有關教材中軌跡的練習，也在此作品的排練中逐漸完成。

對於《自由步——日光、軌跡、身影》，我更加確信身體可以在任何時刻被觀看。我深信，在任何狀態下都可以是在表演，包括休息的時候。只要以合理的方式應對休息，就能產生美妙的「休息」，經過練習，休息可能會變得自在、隨性。狀態和質地在很大程度上決定了很多事情，只要我們能夠創造一段真實或虛構的情境，讓自己沈浸其中，我們就能夠享受當下。每個人對於真實或虛構的理解都不同，例如芭蕾舞的情境和投射對我來說是真實，因為我從小就喜歡，信手捻來，那就是真實。對於我的一些舞者來說，他們需要創造一個虛構的情境，而有些他們身上有的真實，我也得從虛構的情境開始，最終結果卻是相同的，專注、享受、自在。