

# 「不只是遊戲」

被壓迫者劇場遊戲實驗室社區藝術教育推廣計畫

講師：賴淑雅（台灣應用劇場發展中心負責人）

地點：臺北市林森北路5巷9號2樓

時間：遊戲實驗室一：2012/2/9~12、2/16~19

遊戲實驗室二：2012/3/1~4、3/8~11

遊戲實驗室三：2012/4/5~8、4/12~15



主辦單位： 台灣應用劇場發展中心  
Centre for Applied Theatre, Taiwan

贊助單位： 財團法人|國家文化藝術|基金會

# 被壓迫者劇場的軍械庫

## 前言：被壓迫者劇場的習作與遊戲系統

「被壓迫者劇場」詩學中所使用的許多字眼，原本在其他使用情境下各有不同的意思，在此卻有明確的定義和特定的意涵。因此，諸如「儀式」(ritual)、「假面」(mask)、「壓迫」(oppression)等詞彙，必要時都將另加闡釋。

在這本書中，我使用「習作」(exercise)這個字，來指稱所有身體性、肌肉性的活動（關於呼吸的、運動肌的、以及聲音的），這些活動有助於參與者對自己的身體有更深入的了解和認識，包括它的肌肉組織、神經運作、它與其他身體之間的關係、它與地心引力、物品、空間、方向、音量、距離、重量、速度的關係，以及這些元素之間的交互關係等等。習作活動的目的，是要對身體及其機械化有更深刻的覺察，體悟其萎縮和異常發達的情形，以及其復原能力、結構重組的能力、重新協調的能力等等。每一項習作活動，都是對自己的一種「身體性的反思」(physical reflection)，一種獨白(monologue)，以及一種內省(introversion)。

另一方面，遊戲(games)涉及的是作為訊息發送者和接收者的身體的表達性。遊戲是一種對話(dialogue)、需要一個對談者(interlocutor)，遊戲是外傾的(extroversion)。

其實，我所提供的遊戲和習作活動，大部分都是「習作遊戲」(gamesercises)--遊戲中有習作的成分、習作裡也有遊戲的成分。

這座「軍械庫」的內容，是為了達成「被壓迫者劇場」的總體性目標而選定。其中有些遊戲因應我們的需求而有所調整（比如，以兒童遊戲作為開場），有些是在我們的實務工作過程中發展出來的，有些則跟布勒哲爾(Breughel)的年代一樣久遠。

## 兩大整體性

首先，我們從人類乃身心合一的整體、一個不可分割的整體，這項原則開始著手。科學家們也早已證明人們的身體與心靈構造是全然不可分離的，史坦尼斯拉夫斯基對身體動作的探索，也有相同的結論，亦即，思想、情緒、和感官是彼此緊密交織的；一個肉身動作「即是」一個想法，而想法也以一種肉體形式表達出來。

這項觀念從幾個最明顯的例子便可輕易理解：當人們想吃東西的念頭出現時，便會引起唾液的分泌，想做愛的慾望出現時，陰莖便會勃起，愛意使人笑容滿面、恨意使人全身僵硬等等；雖然，有些特殊的走路、坐姿、吃相、喝相、講話神情可能不是太明顯可見，即便如此，所有的想法念頭、心理圖像、和情緒依然會在身體上展現。

這就是我所謂的第一個整體性，身體與心靈構造合而為一的整體。至於第二個整體性，指的是

五大感官合一的整體：它們也是彼此環環相扣、無法獨立存在。身體性活動是指牽動整個身體的活動，比方說，當我們呼吸時，我們的胳膊、雙腿、雙腳等等，全身都在呼吸，雖然整個過程中最重要的角色是呼吸器官；當我們唱歌時，也不僅動動聲帶而已，而是運用了整個身體；做愛時也一樣牽動全身，不只是我們的生殖器官而已。

象棋是一個需要高度智力、腦力的遊戲，但是，厲害的棋手在比賽前也會做一些身體性的訓練，因為他們知道，下棋時整個身體都在思考——不只是「頭腦」。

## 五大類的遊戲和習作活動

接下來的篇章當中，我將概括地列出五大類不同的習作活動和遊戲。當身體與外在世界接觸時，首當其衝的是各項感官知覺，然後我們才開始從我們觸摸到的事物中，產生一點點感覺，開始從傳入我們耳裡的聲響中，仔細聆聽出一點點訊息，開始從我們注視的景象中，看到一點點端倪。人們根據自己的專長來感受、聆聽、和觀看，而身體則慢慢地適應它所應負起的任務，這個適應過程同時間讓身體的某些部位萎縮和肥大。為了讓身體可以發送和接收所有可能的訊息，它必須被重新調整。正因為設定了此目的，所以我們選擇了著眼於「去專長化」(de-specialisation)的習作活動和遊戲。

假如參與者的身體有受傷之處，或者參加活動可能導致病情加重的話（例如：脊椎問題），就不應該從事或繼續參與任何的習作活動和遊戲。在「被壓迫者劇場」裡，沒有人會被強迫作任何他們不想做的事。

第一類的活動，目的是要連結感受和觸摸之間的差距。第二類的活動，則是拉近傾聽和耳聞之間的距離。第三類的活動，目標是試圖同時開發各種不同的感官知覺。第四類的活動，目標則是嘗試觀看我們眼前所注視的事物。至於第五類的活動，由於感官知覺也有記憶，因此我們要試圖喚醒它。

## 第一類 感受我們所觸摸到的事物

### 【系列一：一般性的習作活動】

1. 圈圈與叉叉 (延伸：右手圓圈右腳姓)	
2. 催眠大師 (延伸：二手、二手二腳、任何部位)	
3. 最小的接觸面積	
4. 互推 (延伸：背推背、臀推臀、升降、背貼背跳舞、翹翹板)	
5. 植物人 (信任的圓圈圈) (延伸：三人一組)	
6. 解開大結 (延伸：閉眼、一直線、對面任二人的手)	
7. 演員當「主體」	
8. 演員當「客體」	
9. 旱地拔蔥 (延伸：空中波浪、二人一組)	
10. 借物保持平衡	
11. 以氣球做為身體的延伸	
12. 在椅子上賽跑	
13. 與椅子共舞	
14. 大風吹	
15. 精心設計的動作	
16. 假如只有一隻手臂	
17. 分解動作	
18. 拆解協調性的動作	

### 【系列二：走路】

1. 慢動作走路	
2. 垂直角度走路	
3. 螃蟹走路	
4. 兩人三腿走路	
5. 猴子走路	
6. 四肢走路	
7. 駱駝走路	
8. 大象走路	
9. 袋鼠走路	
10. 連體嬰走路 (延伸：二人變四人、八腳怪獸)	
11. 綁腳走路	
12. 單輪手推車	
13. 隨心所欲的步伐	

### 【系列三：按摩】

1.圍圓圈按摩 (延伸：二排面對面)	
2.傳遞按摩	
3.波浪按摩	
4.捲動的地毯	
5.背部按摩	
6.驅魔降妖	

### 【系列四：統整性遊戲】

1.人對人！（出自加拿大魁北克省）	
2.波堤耶的熊	
3.人肉椅子	
4.青蛙跳	
5.跳馬背	
6.老奶奶的腳步（一二三，木頭人！）	
7.千足蟲	
8.蘋果舞	
9.貼紙	
10.巴黎的木劍	
11.美式足球（英國鬥牛犬）	

### 【系列五：地心引力】

1.水平感的練習	
2.垂直感的練習	
3.直線與環形動作的練習	

## 第二類 傾聽我們所聽到的聲音

### 【系列一：節奏】

1.聲音與節奏交織的圓	
2.節奏與動作的遊戲	
3.節奏叢林	
4.節奏機器	
5.祕魯式的球賽	
6.打拍子系列	
7.西城故事	
8.葡萄牙式的節奏性鞋子	
9.兩支掃帚	
10.四支掃帚	
11.馬蹄型的節奏	
12.圓形節奏	
13.猜領袖	
14.交響樂團與指揮者	
15.組與組之間的節奏性對話	
16.節奏性對話的鎖鏈	
17.巴西的印地安人	
18.五人小組	
19.總統的保鏢	
20.走！停！給個理由！	
21.里約嘉年華會	
22.玻利維亞含羞草	
23.一個 A 裡面有多少個 A 呢？	
24.布萊福旁邊的三旁的二	
25.穿越空間	

### 【系列二：旋律】

1.交響樂團	
2.音樂與舞蹈	

### 【系列三：聲音】

1.聲音與動作	
2.儀式性的聲音	

### 【系列四：呼吸的節奏】

1.背部平躺、完全放鬆	
2.靠牆	
3.筆直站著	
4.慢慢吸氣	
5.爆炸	
6.舉起手臂緩慢吸氣	
7.壓力鍋	
8.以最快的速度吸氣	
9.以最慢的速度吸氣	
10.以嘴巴深呼吸	
11.以清晰的聲音和高度的能量吸氣	
12.兩組	
13.站成一個圓圈	
14.假裝要拔除某人身上的塞子	
15.A, E, I, O, U	
16.對牆穿洞	
17.怒吼與投降	
18.貼地發聲	
19.躺在桌上發聲	

### 【系列五：內在節奏】

節奏性的身體塑像	
----------	--

### 第三類 啟動感官知覺

#### 【瞎子系列】

1. 定點、擁抱與握手	
2. 聲音引導	
3. 幻想旅程	
4. 玻璃眼鏡蛇（延伸：躺下）	
5. 一排瞎子、一排明眼人（延伸：身體雕塑）	
6. 磁鐵—相吸與相斥	
7. 瑞典式的多重塑像	
8. 史特拉斯堡的吸血鬼	
9. 無眼車	
10. 猜東西	
11. 手的味道	
12. 8字型的詐術（延伸：彎道滑雪）	
13. 守門員	
14. 一跪一坐	
15. 畫出自己的身體	
16. 捏塑黏土	
17. 摸摸顏色	
18. 瞎子與炸彈	
19. 找手	
20. 海妖之歌	
21. 尋找一個可靠的背	
22. 誰發出的「啊」叫聲？（延伸：控制手在上）	
23. 有旋律的手	

#### 【空間練習系列】

1. 填補空間一：喊「停！」	
2. 填補空間二：喊數字	
3. 填補空間三：喊數字加形狀	
4. 填補空間四：喊數字加身體部位	
5. 填補空間五：喊某一顏色及衣類	
6. 填補空間六：慢速跑步	
7. 填補空間七：彼此接觸	

#### 【整合性的遊戲系列】

1. 泥巴裡的混戰	
-----------	--



2. 搶帽子 (延伸：狗狗與骨頭)	
3. 三種愛爾蘭式的決鬥 --踩對方腳背 --雙手在膝上左右交換，摸對方的膝蓋 --左手擋後、手掌朝外，右手食指去戳對方的左手掌	
4. 人串	
5. 早安	
6. 貓追老鼠 (延伸：Tex Avery)	
7. 最後的結局 (又名「精美的屍體」)	

## 第四類 凝視我們所看到的

### 【鏡像系列】

1. 平面鏡一	
2. 平面鏡二：物品與鏡像互換角色	
3. 平面鏡三：物品作為鏡像、鏡像作為物品	
4. 平面鏡四：手牽手	
5. 平面鏡舞：兩排的參與者形成一個曲線	
6. 兩個對稱的團體	
7. 鏡子破了	
8. 交換同伴	
9. 扭曲的鏡子	
10. 自我陶醉的鏡子	
11. 有節奏性的鏡子	
12. 整合	

### 【塑像系列】

1. 雕塑家碰觸雕像	
2. 雕塑家不碰觸雕像	
3. 雕塑家們散佈在各地	
4. 所有的雕塑家集體創造一個共同的雕像作品	
5. 四到五人完成一個雕像作品	

### 【傀儡系列】

1. 懸絲傀儡	
2. 木桿上的懸絲傀儡	

### 【塑像遊戲】

1. 雕像接龍	
2. 球類比賽	
3. 拳擊賽	
4. 一個是我們害怕的人，另一個是我們的保護者	
5. 填補空間	
6. 下雪的氣氛	
7. 建立角色關係	
8. 角色的動作	
9. 觀察	

10. 互補的動作	
11. 哪裡不一樣了？	
12. 說說你的故事	
13. 法式電話	
14. 專注力	
15. 動物	
16. 職業	
17. 擺盪的圓	
18. 比手畫腳	
19. 都市裡的原始人、森林裡的都市人	

### 【表象與儀式的遊戲】

1. 追隨大師的腳步	
2. 追隨兩位相互變身的大師	
3. 輪流互換假面	
4. 假面的統一	
5. 集體創造一個行為面具	
6. 面具的延伸	
7. 把面具推到極至然後消失	
8. 跟隨大師的原始面具	
9. 換面具	
10. 交換面具	
11. 演員自身的各種面具	
12. 面具的取代	
13. 面具、儀式和動機，各自分開	
14. 所有的面具組合轉變成一個不同的社會階級	
15. 讓面具團團圍繞	
16. 儀式進行中換演員	
17. 不同情境的面具圓	
18. 自然與荒謬	
19. 數位演員一起上台	
20. 補角的遊戲	
21. 政治人物遊戲	
22. 交換面具	
23. 交換角色	

### 【物品的形象】

1. 找到的物件	
----------	--

2. 轉變過的物品	
3. 由簡單東西做成的物品	
4. 向馬格利特致敬--「這個瓶子不是瓶子」	

**【空間的創造以及空間性的權力結構】**

空間與領域	
在活動場裡創造空間	
權力遊戲	

**【角色創造的遊戲】**

飯店裡的兇殺案	
警察與強盜	
大使館的舞會	
兒時的願望—長大後我想當什麼	
兒時的恐懼	
大人對我的期待	
相反的自己	
聖人德蕾莎的	
鬥雞	
標語	
我是什麼樣的人？我想要什麼？	

## 第五類 感官記憶

1. 記憶：記起昨日種種	
2. 記憶與情緒：記起從前的某一天	
3. 記憶和情緒和想像	
4. 記起一件真實的被壓迫事件	
5. 在舞台上排練想像的故事	
6. 外推法	

## 形象劇場

### 【形象技巧：模型與變動】

1. 用身體表現一個主題	
2. 運用他人的身體描繪一個主題	
3. 轉化的形象	
4. 被壓迫的多元形象	
5. 快樂的多樣性形象	
6. 團體的形象	
7. 儀式性的姿勢	
8. 儀式	
9. 儀式與假面	

### 【腦袋中的警察】

1. 解離—思想、言語、行動	
2. 分析性的形象：別人如何看我們的多重鏡子	
3. 軀體化	
4. 儀式的巡迴	
5. 三個願望	
6. 多重價值的形象	
7. 螢幕形象	
8. 形象中的形象	

## 一般性的排練活動

### 【有劇本的練習活動與無劇本的練習活動】

1.即興表演	
2.黑暗的房間	
3.故事接龍	
4.改變故事內容	
5.一句台詞各家說	

### 【情緒性變動的遊戲】

1.打破壓迫	
2.壓迫者的告解	

### 【情緒性的暖身活動】

1.抽象的情緒	
2.抽象的情緒加上動物	
3.跟隨大師的腳步表現抽象的情緒	
4.情緒狀態中的動物或蔬果	
5.儀式中每個人都變成動物	
6.刺激我們自身潛在的休眠部分	

### 【意識型態的暖身活動】

1.致敬	
2.讀報紙	
3.歷史事件的召喚	
4.課程	

### 【準備一個論壇劇場模型或其他劇場作品排練的活動練習】

1.與聾人演戲	
2.停！想一下！	
3.質詢	
4.犯罪現場的重建	
5.行為動機的分析性演練	
6.情緒的分析性演練	
7.風格的分析性演練	
8.相反的狀況	
9.人為的暫停	
10.自我質詢	
11.逆向思考	
12.提示的排練	

13.快速整排	
14.肅靜，開始行動！	
15.隱形的角色	
16.之前與之後	
17.情緒的轉移	
18.慢動作	
19.知覺的焦點	
20.低音量	
21.誇大	
22.不限定風格的排演	
23.勘查	
24.嘲諷	
25.交換角色	
26.需求 vs 意志	
27.情節的節奏	
28.神聖的劇場	
29.類推	

**【滴答系列】**

1.平面滴答	
2.加掛滴答	
3.坐針氈的加掛滴答	
4.加掛滴答打乒乓	