

國家文化藝術基金會

2016 海外藝遊專案

《「酒神的女信徒」—阿提斯劇院表演修業計畫》



申請人：蔡伶玲

申請人介紹

蔡侑玲

畢業於國立臺灣藝術大學戲劇系，後於倫敦大學金匠學院取得表演碩士學位(MA Performance Making, Goldsmiths College, University of London)。

現任 國立臺灣藝術大學戲劇系、文化大學戲劇系兼任講師，楊景翔演劇團核心成員，劇場演員、獨立表演編創。

留學期間前往波蘭葛羅托夫斯基中心(Grotowski Institute)，接受 Zygmunt Molik 的聲音與身體訓練(Voice and body session of Zygmunt Molik at The Grotowski Institute: Wroclaw, Poland)。2008 年獲得國家文藝基金會表演藝術新人新視野專案獎助編創《Untitled#沒有抬頭》，2009 年為北京上苑藝術館 09 國際創作計畫駐館藝術家，2013 年前往由日本鈴木忠志劇場(SCOT company in Toga, Japan)，接受鈴木方法訓練。2016 年獲得國家文藝基金會海外藝遊專案獎助，至希臘雅典的阿提斯劇院接受劇場導演 Theodoros Terzopoulos 表演體系訓練。

近期劇場演出:楊景翔演劇團【明年，或者明天見】、【雨季】(台北藝術節)、【費德拉之愛】、【在日出之前說早安】；創作社【四情旅店】、【Holy Crab! 異鄉記】、【我為你押韻—情歌】、【拉提琴】、【檔案 K】；栢優座【據說有戰爭在遠方】、【變奏巴哈-末日再生】、【底比斯人】；莎妹劇團【百年孤寂】、【踏青去】、【四物】、【迷離劫】；亞洲青年導演戲劇節【椅子】(日本演劇人協會)；沙丁龐克劇團【帽似真愛】(臺北藝術節)；法國旋轉木馬劇團【睡不著的夜晚】(臺北兒藝節)等。Live Art 作品：【多心】2014 超親密小戲節(飛人集社)；【偽裝成對話的獨白 Monologue】，城市臍帶 [貳]：{趨近中介狀態的模擬單元試作}系列展覽(2011--Beside Café)；【Untitled#0.1】，「一次式波型計劃」2008 --北風藝廊。

計畫行程

聖多里尼 6/26~6/29

雅典：6/29~8/2

德爾菲：8/3

volos:8/4

美特拉：8/5

Epidaurus: 8/6

雅典：8/7

薩丁尼亞：8/9~8/12

柏林：8/13~8/15

修業紀錄

『今日，所謂人類的本能、情感、想像何在？人們變成科技的奴隸，邏輯與本能的代言人分別是阿波羅和戴厄奈瑟斯，現代人已失去兩者的衝突，沒有衝突就沒有人類（生命），人就只是一具具行走的屍體，酒神代表的是豐富的情感、想像力的情境、本能，並帶來自由，更多的是愛。劇場應該回到原初的根本，從身體、呼吸、能量、氛圍與專注力開始，身體的中心不是頭，是橫隔膜與下腹三角，身體三角使能量獲得自由的關鍵。』 ---Theodoros Terzopoulos

導演狄奧多羅斯·特爾左布勒斯(Theodoros Terzopoulos)『有機動力學』(Biodynamic)表演系統工作坊，總共分成三階段，每階段各十天，每天訓練五小時。

第一階段:身體(7月1日至7月10日)

1. 呼吸的功用與控制力
2. 演員自我專注的技巧
3. 定位與啟動身體軸心
4. 強化能量中心

第二階段:聲音與身體(7月12日至7月21日)

1. 定位發聲來源
2. 全面啟動共鳴
3. 解放聲音
4. 無止境即興:聲音與身體

第三階段:身體與角色(7月23日至8月1日)

1. 韻律化的詮釋文本
2. 啟動全身並同步聲音
3. 無止境即興:聲音、身體與文本
4. 重返寫實劇場



工作坊第一階段，介紹與學習三套基本練習：呼吸與身體動作、發聲與身體動作、解構呼吸與身體練習以及放鬆的系列動作練習，以上練習每天都會重複操練，課程中，每進行完一套基本練習，有兩分鐘喝水與換乾衣服的時間。

7/1

第一天，今天上課沒有預期中的累，令我驚訝的是，一年前在台北參加酒神的女信徒演員徵選工作坊的時候，盡力跟著做整套動作練習，看著外在的動作，做我認為的做法，當時以為這個表演系統是非常肌肉性的，所以耗費了很多不必要的力氣，以為想要掌握這個方法必須像運動員一樣強壯。

今天第一堂課，學習第一套基本動作練習，老師分解每個動作是如何搭配呼吸發生，我才發現，這個方法的根本是『敞開』，藉由呼吸啟動透過敞開自己的身體，使身心靈暢通進一步成為表達的通道。呼吸=能量。

7/2

訓練第二天，前一天還是累積了肌肉酸痛，特別在頸部、肩膀與手臂，所以除了，每天五小時身體訓練耐力和體力的考驗之外，還加上需要面對身體疼痛，但要持續練習並保持放鬆與敞開，Theo（Theodoros Terzopoulos，Attis Theatre 導演）笑笑的說，適當的疼痛是健康的，不動就會死亡。

本日已把基本身體練習的動作學習完畢，第二階段是放鬆，放鬆練習一共有七組，今天練習了其中兩組，完成兩組放鬆練習時間超過一小時，兩兩一組進行一連串的动作相互延展身體及按摩，同時必須保持持續不間斷的長吸氣長吐氣，闔上雙眼但不能睡著，放鬆並專注真不容易。現代人在自己的心理與身體上養成孤立的習慣，在科技文明制約之下，停止感受“身體“，不再瞭解“身體”，不知道如何觸碰身體，自己與他人的皆是。這裡的放鬆練習不是被動地被按摩，同組互相按摩的同伴，彼此並不熟悉，有些動作在執行時，會因為力道與角度而有受傷的風險。因此，這些練習使人再一次有意識地卸下自我的身心保護膜，重新學習如何信任他人，並透過觸碰與對方的身體溝通，透過呼吸與能量的傳達和對方交流，聆聽空間與他人，而可以成為“他人“或“任何一個人“，存在在每一個瞬間，是 Theo 的劇場與表演系統重要的觀念之一，而他的表演訓練也直接地與他的劇場表演方法及形式連結。上著課也讓我想到，2013 年在日本利賀的鈴木工作坊，強調了“信念”是改變與轉化空間的關鍵。

7/3

完成第一套基本動作訓練：呼吸與動作。

橫隔膜放鬆，吸氣時放鬆肚子讓空氣進入。

不要忘記後背。提高對身體各個部位的意識：頭、脖子、肩膀、肋骨、手臂、手指頭……但不要控制它們。

身體的三角區域：

a. 腹部三角：肚臍到恥骨（前）、髖骨（側）、尾椎（後）、會陰（底）

b. 下半身三角：下腹三角與雙足。

開始教第二套基本訓練：呼吸與聲音。

訓練是為一種旅程。在動作進行中，每一次吸氣及每一次吐氣都是自我身心的新的體驗，一次又一次的吸氣吐氣讓氣進入身體內部，往下腹部及骨盆三角地帶擴散，不斷地深入再深入，探索平常無法意識到的身體內部，由內部敞開整個身體，整個身體才是臉。訓練視為演出，演員成為他人：角色以及觀眾，全身就是表演者的臉，進而提升到成為一個面具，與觀眾相互觀看的關係，不是戴著面具照鏡子，而是面具面對面具，在劇場已沒有“我“。

7/4

前兩個半小時，完成第一套呼吸與動作練習的旅程。

後兩個半小時，工作呼吸與聲音練習。

要把整個發聲的過程想成一個圓（動作與能量投射相同），從有聲的吸氣開始，

吐氣發出 S 的聲音，身體是音箱，把意識集中在下背部的震動，發出自己自然音色的低音，不費力地把氣吐出，將聲音送出，但要保持能量穩定的投射，從全身發散。從口腔開始，口、鼻、喉嚨、脖子、軀幹到下腹三角，保持身體內部通道敞開暢通且穩定。

7/5

完成一次不停的呼吸與動作訓練，每一天都是新的體驗。

開始教“deconstruction breathing”：截斷式呼吸，第一步從切斷吐氣開始，正長吸氣，但吐氣時，停止六次，把一次吐氣分成七段吐。下一步，把吸氣切成五段，加上吐氣切七段。整組練習：吸氣+吐氣（切斷的次數）=5+7=6+8=7+9，非常難。腹部的肌肉太僵硬，也無法使用理智控制身體的內部肌肉，需要大量的練習來習慣這個新的使用肌肉的方式及思考。理智，從頭到尾都不應該插手，讓身體自然反應然後發生，導演 Theo 與訓練師 Savvas 不斷提醒我們，『身體比我們聰明的多』！

7/6

呼吸與動作訓練整套完成。

呼吸與聲音訓練整套完成。

Deconstruction 練習：

從截斷式呼吸練習開始：

正常吸氣+Fragmented Exhalation（7-10 段）

Fragmented exhalation+ Fragmented Exhalation = 5 + 7=6+8=7+9

接著狗喘呼吸練習，因為快速的吸氣吐氣，上腹會有明顯的快速震動，接著將上腹的震動逐漸下移至下腹，深入下腹的三角，刺激下腹三角的根部震動，引發骨盆的快速前後晃動。找到持續的骨盆晃動之後，停止狗喘的呼吸，回到長吸長吐，接下來的兩小時，不停止骨盆晃動，尾椎像發瘋一樣的要自由奔放，全身啟動但放鬆且自由，釋放骨盆下腹三角，嘗試跳躍，從直立的動作往地板動作發展，嘗試各種艱難的身體姿勢。將震動從骨盆沿著脊椎上移，脊椎-胸腔-肩-手臂-手肘-手腕-手指-頭-舌頭，體驗震動的流動，第一次 deconstruction 的體驗，並不容易保持震動。最後將震動移至肚臍附近，移除骨盆震動，以肚臍眼為中心，像針孔一樣小的，儲存能量的部位，像有著不停歇的火。

第一週每天都會進行一至兩組放鬆練習，『與他者的身體』對我來說是放鬆練習的主題，每天接觸不同的同伴，怎麼開放地感受對方的能量，聆聽對方與自己的

身體，在放鬆練習所設計的動作裡，組合彼此的身體，達到放鬆與延展的效果，在彼此不熟悉的狀態下，如何觸摸對方的極限與彈性，替對方延展與放鬆？



7/8

連續訓練八天，累積的疲累在身體裡發酵，必須像運動員一樣，調整每天訓練的身心步調，訓練中有大量的腹部練習，吃飯時間與內容非常重要，每天下午五點上課，我盡量在下午三點之前進食完畢，五點到十點之間的課堂時間，只會休息一次 15 分鐘，當中會經過我們一般吃晚餐的時間，只能補充一些水果餅乾的輕食，以免腸胃絞痛。

希臘時間非常有趣，六月到八月正值雅典劇場藝術節，演出多半晚上九點開演，甚至十點半開演，都是正常時間。來雅典之前，聽說當地治安堪憂，加上經濟崩盤還有難民問題，從新聞上看起來真的很令人緊張，每天十點下課，走出排練場，雅典還是人聲鼎沸，無論餐廳酒吧的戶外座位都坐滿歡樂晚餐的人們。和同學一

起走路回家，並沒有原先想像的可怕，回家路上經過衛城腳邊，在觀光的人潮中一邊討論著學習心得，覺得實在奢侈至極。

第一週，關於特式的有機動力法的初體驗想法，對我來說，像動的太極，有規範的動作，搭配呼吸，是一種內外兼修的訓練方法。乍看像體能訓練，但在過程中，我發現這是一個敞開的藝術，敞開身體（要先敞開心），特別是下腹三角地帶，必須先敞開才能找回身體的原始本能，敞開之後，一切都能通過與被容納。一切都跟呼吸有關，動作是呼吸的結果，並不獨立發生。截至目前，規範的動作大致以學習完成，目標與挑戰是連貫內外發生的一切，一切的運行都以圓為概念，吸吐之間動作流轉發生，考驗專注力與身體三角的穩定度，身體三角的穩定不能鎖死，要柔軟有彈性，從身體深處反彈出不可知的能量與情感，自我不是孤身一人，自我為全體的一員，劇場是群體能量的相互作用與加總，一層又一層向世界提出更深入的問題。

在這幾天的練習裡，我嘗試穩定的遵照動作進行，但身體不自主的輕微顫動，我知道這代表心理與身體太在意完成，所以依舊處在緊繃的狀態。過程中，心中有很多雜念，知道要撇開，不能只跟自己工作，要和群體（圓形）在一起，能量的投射要穿透他人回到自己，在當下。

聲音訓練，聲音搭配動作，發現自己誤會了使用腹部的方式，吸氣時肚子要敞開而非使勁撐開，包含下背。

7/9

身體開始習慣訓練的節奏，是危險的開始。

腹部外凸的哈氣，向下的力量。

身體分三個共鳴腔。

由於連日來的疲累累積，身體習慣了訓練的節奏，訓練時氧氣的攝取不穩定，倒置我有個非常有趣的經驗，在持續動作的同時，非常疲倦，身體的動作不停歇且標準，但幾乎隨時可以閉眼昏睡。今天課堂上解惑了，這個訓練看似動的靜心、瑜伽或太極，如果氣息與能量不投射，就會成為以上所說的靜心練習，這個訓練完全是表演導向的，保持專注、投射與源源不絕的能量累積，都是劇場表演之所以不是禪修的差別。

7/11

工作坊即將進入第二輪，第一輪最後幾天，身體疲累的狀態持續，不是厭倦日復一日的重複，而是持續性的累積在身體裡，有吃好睡好，所以不是精神不濟，只是知道身體是疲累的。

每一天在 Deconstruction 之後都精疲力竭，但是是舒暢的，感覺很有意思。因為每一天都耗盡氣力，對於接下來的每一天會再接受什麼挑戰覺得既期待又怕受傷害。

在雅典出乎意料的與三年前在鈴木工作坊認識的希臘演員 K 相會，有機會多多接觸，並近身的了解現下希臘劇場的狀況與當地演員的生活，交換心得與對劇場的信念，覺得可貴。



7/13

結束了第一個十天的工作坊，進入第二輪工作坊，明顯強度提高，第一輪從動作到聲音方法開始，循序漸進，後期加上 Deconstruction，第二輪依然操作第一輪的所有方法，再加上新的流動練習，還有從 Deconstruction 的身體中找聲音，加上台詞。

對於表演的想法，Theo 說演員是可以不斷變形的，他的訓練系統的發展即專注在挑戰演員（現代人）被文明制約的身體規範，突破自身內外各方面的限制，尋

找身體的根本，建構之後解構，尋找新的結構再敲碎重組，重塑身體，使不斷變形成為可能。演員隨時有砍掉重練的準備及勇氣。演員在台上是戰士，隨時處在備戰狀態（readiness），身體動能不外顯，但隨時預備噴發。

在訓練中，耐心非常重要。當感覺疼痛或疲累時，要呼吸的更深更專注，如此，可使氣息去到身體更深處，更往根部去，也更能感受到根部。

身體根部：下腹三角地帶，是一切動力的來源，釋放三角，釋放尾椎，尾椎像長了翅膀瘋狂飛翔而震動。

『尾椎-下腹三角-由下而上每節脊椎-頭部-肩膀-胸骨』：是震動(vibration)，在身體裡的地圖，演員不用眼睛看，而是從身體裡面看，對我來說非常合理，一般來說我們用餘光，但當全身從根部開始被打開，從全身看=全身 360 度都發散極大的感知能量=全身佈滿眼睛。

訓練使用的台詞是古希臘文，因為要讓大家無從詮釋。身體是非常聰明的，不需要先解讀文本，而是先找到“演員的身體”，讓身體去詮釋，而不是腦袋先行，對我來說這又是一個合理的想法，一旦身體具備變形的能力時，當感覺到任何事物，都能夠無所障礙的表達與傳遞。

挑戰自己是另一項重點，第二輪的訓練，我有個對自己的觀察與檢討，因為動態流動身體訓練很累人，第一天我大膽嘗試不保留氣力地做動作，但其中一個動作，我跟在一個無法掌握動作也無法前進的同學後面，我一邊盡力做動作，最後耗盡氣力，卻一直只在路線的一半，因為他而無法前進，畫了雙倍的時間與精力才結束這個動作的練習，我生氣了，在心裡怪罪他，因為他讓我有過累而無法掌握訓練的步調以及受傷的危險。於是第二天，課程的第一分鐘開始，我腦中盤旋著負面情緒，想著無論如何不要在第二個小時的流動動作跟在他後面，長達五小時的高強度訓練很累人，於是那天我分心了，沒有盡全力，只把它當作功課的一部分處理，為此為自己感到羞愧。但實際上這個表演訓練是人人都可以做的，對於那些無法掌控自己身體的人是一大挑戰，對我這樣算堪掌握的人更是挑戰，敢不敢挑戰失控的可能？挑戰自己對場上對手的信任。經驗每一個當下，每一天的訓練，每一次呼與吸，每一個動作，舉、手、頭、足都是一次新的體驗，無法預期與複製，在身體裡展開未知的旅程。同時也再次提醒了『柔軟』的重要性，身體上與心理上。理論在此階段談得不多，以實際體驗為重點。

流動步伐練習：

- a. 45 度大跳前進，弓字步落地，手與頭的 impulse（不好掌握）
- b. 大字跳
- c. 圓跳
- d. b+c

7/14

練習要點：

Deconstruction of words (zzz……)

聲音的線性、圓弧與穩定度。

呼吸帶動動作從內裡 (within) 出發。

找到身體與聲音的連結與一致性。Body-Sound unity.

肚皮 (pulse) 的方式。

Empty 的身心狀態，讓身體的震動發生→人類 (動物) 原始的動能。

希臘雕像是動態的定格姿態。

五個小時課程，前兩個半小時，敞開身體，建立專注的狀態，後兩個半小時，是第二階段，身體性的從內在出發更深入內在的一趟旅程。

藝術家永遠站在所謂事實的反面。

然後重新創造。

保持對話的衝突。

盡可能地剝除一切。

台詞不要拖尾音，保持能量延續完成氣氛 (vertical)，找到不同台詞的韻律，使用多重節奏。

解構身體之後重建，找回身體的結構，強壯且柔軟。

Dig deep. 深入根部，直覺本能會從根部彈出，身體就是敘事本身。

第一步要練習完全消除臺詞的意義，摧毀後重建。

酒神 戴厄奈瑟斯，對導演 Theo 來說是重要的標的角色，酒神是變形之神，劇場之神，因為酒神可男可女，半人半神，兇猛復仇但同時充滿愛，可以化身為各種動物。悲劇的角色是超越常人的愛恨的，常人有愧疚糾結，但悲劇角色沒有，也不需要。



7/15

聲音的可能性。可以從氣息與橫隔膜的震動嘗試尋找。

腹部震動是橫隔膜被呼吸影響的結果。

Theo: I am empty, and dig deep into the unknown territory in my body.

做了幾天的狗喘呼吸練習，連接 deconstruction 永無止盡動作即興練習（infinity improvisation），這兩天開始接續發展聲音，昨天覺得異常困難，在不同的姿勢保持三角晃動（deconstruction 的原則），身體產生震動，下腹因為呼吸而起伏，運用腹部起震動發聲，但我一張口發出聲音，肚子的氣就馬上用完，因為整個身體還是太過肌肉性的動作，原先應該使用呼吸的根本不存在，只做動作的時候無法檢查出來，當要發聲時就完全無法沒氣可負荷。

筆記訓練師 Savvas 的課堂提醒，對於這個階段的我們來說很珍貴：要玩得開心，不預測、不詮釋、沒有限制，沒有邊界。Be Bold!! Be Wild.

7/16

關於對失敗的恐懼，提醒自己要放鬆開放。

經過十幾天的鍛鍊，明顯感覺身體肌肉變強壯了，更能夠掌握動作，難度高的動作也變得輕鬆，準備好繼續深入。但聲音訓練的部分，在這個想要繼續深入的階段，開始遭遇幾個問題，呼吸變淺、動作搭配發聲的氣流控制還沒掌握，時常覺

得氣很短。狗喘，因為腹部內部肌肉長時間強烈收縮而疼痛，會因為痛而無法保持持續動作。

今天的下腹三角 deconstruction，把震動移到肩膀的練習，下腹三角感覺到自由晃動，沿著脊椎把這種震動的電流送到肩膀，找到肩膀的震動之後，全身只有骨盆跟肩膀在震動，身體的其餘部分都只是被牽引，感覺很特別。

很喜歡 Savvas 今天的說法，聲音與下腹三角震動是個遊戲，專注從呼吸開始自由放鬆的嘗試。

今天解開了一個疑惑，下腹（肚臍附近）的肌肉收縮振動，是因為下腹三角的震動專注在會陰而牽引，不是下腹肌肉有意識肌肉性的推動。

要想像下腹三角才是真正的嘴！

身體就是聲音！

不同身體結構的人的挑戰不同。

骨盆窄的人要堅持把氣吸得更深入。

吸氣時要“有意識”才能把真的引導進入身體內部，但不是用強迫的方式。

吐氣的時候，是放鬆地打開口腔，嘴部肌肉是啟動且不僵硬的。

在 Deconstruction 的進行中，嘗試轉換不同姿勢，每個姿勢都要堅持一段時間，特別是找到難度夠高的動作時，工作效率會大幅提高。

7/17

每日的操練順序：呼吸與動作。呼吸與聲音動作。流動步伐。Deconstruction(解構訓練)：橫隔膜與台詞。

今天上完課有種踏實感，因為訓練再次需要面對自己的弱點，Deconstruction（使用狗喘呼吸使上腹震動移向會陰，感覺尾椎電流，進而晃動骨盆。）尾椎的電流，還是不好掌握，時強時弱，微弱時感覺緊張焦慮，於是電流便離我更遠，如何放鬆是最大的挑戰。

操練之後的觀念澄清：

呼吸是一切的基礎，所謂橫隔膜的呼吸是因為呼吸而牽動橫隔膜以不同的方式震動。

Deconstruction 解構訓練，目標打破身體的固有慣性，重新尋找與建立以下腹三角為中心呼吸，與釋放能量的起點與方法。

7/18

今天上課的流程比較不像之前緊繃，因為此階段身體狀態已準備好，要進入聲音往台詞的發展工作部分相對困難很多，所以 Savvas 花了蠻多時間釐清“斷裂的呼吸-狗喘-下腹三角晃動”的過程，並個別修正每個學員。

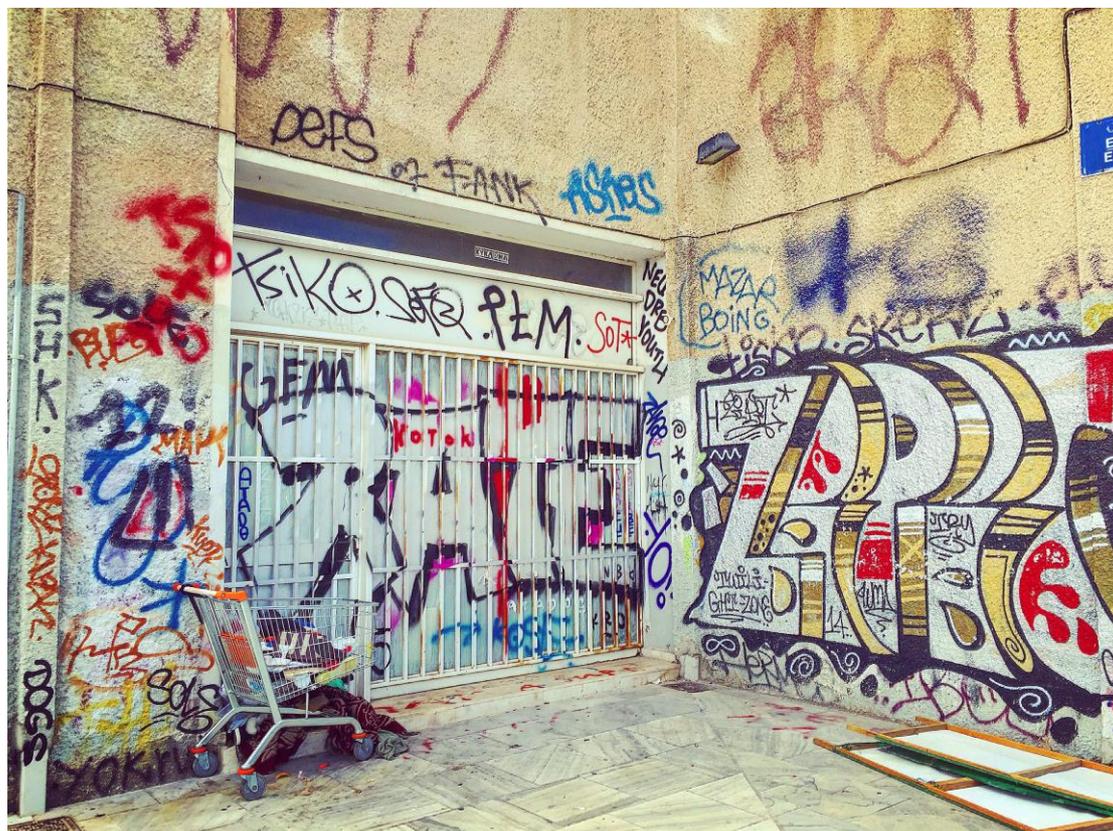
在使用下腹三角的晃動與說話的發展過程並不順利，有逐漸找到，但尚不穩定。以及下腹三角的晃動速度，還是感覺沒有扎實地找到尾椎電流，以致下腹三角的速度不夠快速，所以看到有同學開始掌握，又開始緊張，無法專注在身體內在，繼續提醒自己，接受每個當下的狀態，專注呼吸，放鬆，不著急。

7/19

繼續專注工作下腹三角與橫隔膜。第一小時的呼吸與動作暖身時，開始感覺氣吸到腎臟的區塊，的確呼吸變長，感覺很好，也非常專注，為了後半堂的下腹三角與橫隔膜練習做正面的準備。

橫隔膜的彈跳發聲練習，比昨天多掌握了一點。

下腹三角晃動，但保持上半身的穩定度還需要繼續練習。這個表演系統很有意思，有很大部分都在做腹腔內部的肌肉鍛鍊，都是無法看見且無法直接使用謎樣的肌肉，所以到底是怎麼控制的？但每一天練功，都確實比前一天能夠做到的更多。課程結束覺得後腰不舒服，提醒自己，吸氣時是放鬆腹部讓空氣進入，所以沒有一處肌肉應該緊繃。



7/20

使用橫隔膜與下腹三角找到自己的自然聲音的工程浩大且細節，對比前十天的課程，現在 Theo 和 Savvas 傾向放慢步調，花時間讓大家多練習探索，我在這個階段每天像蝸牛一樣緩慢但有進展。昨天找到放鬆並保持垂直可以穩定脊椎使下腹三角晃動不影響上半身的穩定度，不過保持下腹三角的震動並改變身體姿態的練習，對我來說還是不順暢，因為太計較晃動速度不夠快，但事實上那根本不是問題，明天繼續呼吸努力。

幾乎每天上完課都會在外面待一會兒，有時和同學，有時和我自己的希臘朋友，除了認真工作之外也要感受雅典生活，和不同國家的朋友交流，交換不同文化的看法以及對生活的感受，他們對台灣或亞洲有各自的想像，也有很多不了解，因為可以獲得的資訊有限。有朋友問我，什麼是台灣的藝術根基？或畫家朋友問我對台灣的收藏家有什麼了解？我無法直接回答。從這些對話中，我感覺希臘和台灣一樣有著全球化的問題，他們早已不是歐洲的中心，即便有偉大深厚的文化根柢，現在也只是勉強保留了硬體（建築或雕像）的外觀，至於內在文化的底蘊，早已被全球化的文明與科技沖淡。衛城的帕德嫩神廟，修建的大型機具停在邊上也十幾年了，朋友說，十幾年來，也沒看工程有什麼進展，修一修也沒錢了，就一直這樣放著，所以仔細看風景明信片上的帕德嫩，旁邊都有那架項大型吊車的工程機具。對希臘沒做資源回收感到驚訝，朋友說原來一直有做，直到新聞爆出政府外包的垃圾處理公司，最終端還是把所有垃圾丟到一起，政府不解釋不說明，垃圾處理公司有政府撐腰，沒有人要做任何改變，於是人民也就不做回收了。談到天堂與地獄的概念，他們的地獄只有一層，對天堂的敘述就像賣純淨水的廣告一樣乾淨無聊平淡，還有保證有好山、好水、美酒與陽光，朋友笑說，就和現在生活的凡間的希臘一模一樣。我看到的希臘，經濟崩盤了，希臘眾神也消失了。

7/21

文森同學的示範。

練習 “Imo Dionysus…” 台詞的濃度張力來自於台詞的“根”。慢慢打開內外准的準備，從內裡敞開台詞。一步步地用動詞支撐。每天練習時發出的聲音都不太一樣，都是我從沒有發出過的聲音。

下腹三角的速度+上半身的另一種（或以上）速度+跳躍（中斷）=多重節奏的身體練習。

Tragedy 與 Drama 的不同。

酒神像火一樣，是個殺手。

表演的正確的時間來自與深沈的內裡的苦痛。

打破規則。建立規則。打破規則。

練習台詞是一個旅程，身體是水，先除去台詞的意義，從身體的內部展開台詞，解構之後重建，不斷尋找新的方式，不要怕錯誤，不可以停下來，不要想控制，要不斷深入，聲音會在身體裡面跑，在不同的部位轉移，在身體全然鬆弛的狀態下，尋找不同的節奏，身體內部會自己想辦法，它是非常有想像力跟創造力的，超越疲累之後，會有更特別，更令人驚奇的工作長度與深度。

Go out of the body.

7/22

休息日，和導演單獨工作酒神。

導演 Theo 的特式有機表演法，與他劇場表演形式直接相連，訓練的套路與細節，都是演出及排練時可以直接使用的概念與身體技法。

能量在身體裡像地震一樣嗡嗡作響，蓄勢待發，在腹部造成“肚臍的脈搏”。使用腹部的搏動說話，台詞要垂直落地像一個個腳步，一句推著一句不停向前，但不是唱歌，用身體尋找台詞的停頓與節奏，句意要完整，在身體動態與聲音上找到兩種以上的拍子與韻律。



每個角色進場都帶來對本質問題的深入探問。與神進行交流。

艾格薇與女信徒們中了酒神的邪，在山中迷亂狂喜，殺了潘德斯，並帶著他的頭高調凱旋，像被附身的狀態。是悲劇的嘲諷。

酒神擅長變形，像蛇一樣靈活狡獪。一進場，便知道自己已然勝利。悲劇所有的事件都是事實。

“Feeling”是關鍵，不是要讓觀眾看，要讓觀眾感受。Theatre 在希臘文的意思是眼睛所見的，橫隔膜以下感受的。

因為中文與希臘文（拼音語言）的咬字與發音方式不同，中文要怎麼應用這個表演方法，並且同時保有我們語言的特質呢？

7/23

最後十天的課程，換到早上十點的課，感受不同群體的能量，這組比較多希臘演員，能量很集中也很確定，與原先溫暖親密的國際學員班相比，需要花較多力氣和整個圓圈裡的每一個人並行。

本日練習重點：

Deconstruction 練習把震動移到腳掌，併起來走的腳步，以腳掌為中心前進。波蘭葛羅托斯基中心的資深演員 Samic 也來參加工作坊，他當過幾次 Theo 的演員，從 2011 年開始，持續鍛鍊特式表演系統，他的身體控制能力和狀態非常好，是專注與敞開很好的示範。

動作時要掖下保持空間讓空氣流動。拆解身體工作，釋放身體，順序：肩膀-手肘-手腕-手指。要堅持保持動態，利用重複，逐漸找到穩定的動作組合，不變的目標是讓身體自由，但還是有所遵從，不讓動作流於不確定的抽象表面。感覺能量從指尖源源射出。

台詞練習，重點也是自由度，對每個字迷戀的使用，不同字不同說法。

『堅持』（insist），每個元素、每個身體部位堅持一段時間。

自尊在練習裡是阻礙。

Organism + trauma。尋找邪惡的身體（immoral body）。

各種對抗可以導向敞開。不要禪修，要對抗。

身體沒有清醒，身體的革命不會成功。

第二張臉：橫隔膜或身體的任何部位。

7/24

Deconstruction :

今天找到了屬於自己的動作：岔開跪姿，單、雙腳，劈腿、側/全開，用這些姿態震動行走。因為這些屬於高難度的動作，所以當回到普通站姿的行走時，下腹三角的震動更自由了。

繼續工作身體部位單點的練習，要有步驟有系統有細節，才有發展的可能。

題目：平行/對稱。

現代人都困在腦袋裡。

7/25

Deconstruction!!

打破慣性。拒絕重複習慣。

身體自己試著了解發展過程。

重複→創造節奏（簡單→複雜）：重複的加強會導致節奏改變，發展的結果可在節奏上，或節奏之外。

再次強調第三隻眼（look from within），其實就是對身體的高度覺察與意識。面具。

發展動作：手臂+脊椎+頭+行走，把身體各部位拆開使用，嘗試同時不同節奏。在使用手臂時，最終要找到動作的邏輯，發展成句。對稱使用各部位，可嘗試單邊強弱。可以使用轉圈。

橫隔膜的分點練習。

從身體內部敞開身體的限制，然後選擇身體所想。

7/26

Deconstruction 聲音的冒險：

Deconstruction 身體單點練習，延伸到聲音練習，聲音沿著身體的震動與動作在身體各個部位間流動。強調單點的碰觸或停留（ex.兩手腕持續互碰），可不斷蓄積能量，外在上也許看起來動態不多，但橫隔膜從不停止搏動，橫隔膜的搏動是能量的來源。單點使用會牽動身體的其他部分，改變脊椎角度。

悲劇裡的台詞，無論對話或獨白都含有衝突。

Theo 認為劇場裡不應該出現日常生活的方式，他摒棄布爾喬亞的劇場。對他來說 21 世紀又回到中古世紀，跟隨主流，所有的藝術表現或人生選都趨向保守。傳統被遺忘依然是重要的問題。劇場應該回到原初的起點，回到演員身上，不管是生活或表演都應該要睜開眼睛，睜開眼睛直視酒神的眼睛，展開對話與旅程。



7/27

每天的鍛鍊順序相同，從第三階段開始，進階工作身體的細節，朝向探索動作為角色做準備。一旦開始深入細節一切變得真正艱難。第一天體內的氣流與小肌肉工作不算順暢，很難專心，重新啟動功效不彰，緊張焦慮時腦袋就開始做不必要的思考。第二天，由於前一天的經驗，已有心理準備及建設，放鬆面對，進展蠻好。第三天，Deconstruction 發展了雙腳正劈腿，以坐骨震動前進的動作，坐骨震動與前進時雙腿開合的擺動頻率不同，需要再嘗試找到協調的方式，還有雙臂及台詞的節奏。由於振動的速度與幅度很大，使腰的受力很大，要找到好的施力方式。

工作要項：

橫隔膜振動，如何影響聲音，如何進一步發展台詞？

發展動作中的第二個節奏：中快（慢）、急（非常慢），例如：語速快，動作慢。讓動作自主發生，不需邏輯。例如：立定，重心沿腳掌邊逆/順時針移轉，加上手帶入第二種節奏。身體需要記憶，加入第三種節奏非常困難，是另一趟旅程。Theo 說一直提到“對身體的想像力”，這種練習的發展，一開始最好從比較有把握的點開始進入，堅持專注在第二節奏還有韻律。



7/28

第三輪第五天，『永無止境的即興練習』(Infinity Improvisation)。

Liberty! 解放被禁錮的身體本能。

在舞台上演員就是戰士，活著就需要戰鬥。我們怕的是自己。要堅持，要跨過疲累的邊界。

“Sustain the energy.”

每句話或動作的過度都需要維持能量投射源源不絕，動作時永遠存在 resistance。好的呼吸創造好的專注/凝聚力。

生活步調的調整，是一大課題，特氏表演系統強調呼吸與橫隔膜的運動就是能量的來源，所有動作與舞台上的行動就是這個能量運行的結果，人生中第一次如此激烈地與橫隔膜工作，學習與自己的腸胃相處。25 天來，體能漸長，但體力消耗與對意志力的挑釁也一直在我臉前面。基礎技法已稍有掌握，每天都有“永無止盡的即興練習”(Infinity Improvisation)，往身體細節不斷前進，堅持是唯一的準則，工作中也要避免所謂被文明制約的腦袋與身體習慣介入，在疲累當下，練習使疲累成為自己的能量來源，在不斷提醒自己身體遠遠比自己聰明的同時，卻還是用了腦袋。要野性地用身體接受每一天在排練場裡發生的一切，每一個明天都從零開始。多麼不容易，多麼美好。

7/29

橫隔膜的撞牆：

狗喘，不是肌肉推擠，而是呼吸造成的抖動，肌肉保持放鬆。

今天發現需要重找狗喘呼吸方式，因為我的狗喘練習，因為長時間使用而變成肌肉性的運動，是使用肌肉造成抽動，而不是呼吸的結果，這就是我練習時一直氣不夠用的原因，腹部是呼吸和橫隔膜的反射，就是因為沒有呼吸，又額外用力使腹部起伏，浪費精力。但肌肉已習慣自主用力之後，要改掉習慣極為困難，不能慌張，解決狗喘應該就可以再度前進

『下腹三角振動+呼吸』最重要的工具！！

本日『永無止盡的即興練習』：橫隔膜+身體單點，下腹三角+吐氣發聲，聲音順著氣從身體裡被抖出來，要找的是內部的動能與可能，不是外在的，而開啟內在的唯一關鍵就是呼吸。發聲不考慮喉嚨或聲帶該使用什麼音高，使用自己的自然低音，從裡面敞開：口腔---會陰的通道，軀幹是音箱，肚子裡像有共鳴器一樣。橫隔膜之舞的愉悅。

7/30

身體=聲音！

必須鍛鍊擁有能量的身體，聲音才有能量。尋找並體驗聲音的源頭，找到在身體內各部位的共鳴，透過訓練，我們保持身體健康，一次又一次的檢查以剔除習慣（表演/生活上的），經驗並感覺自己的身體內部，究竟正在發生什麼，逐漸理出頭緒，了解身體，掌握身體，提高身體素質。如此，無論表演形式，它都能提供與完成更多展開空間與時間的可能性。

『恐懼』：通常是因為恐懼，所以聲音都藏在身體裡，把身體準備好，讓聲音出來。如果可以抹除恐懼，可發現身體深層自然的生命力。

工作台詞的初期，如果沒有感覺到特別的氣流時，不要創造任何語調以企圖解釋。一步一步來，語調先切平，不同的身體呼吸與震動方式，可以工作出不同的聲音以供使用。

工作聲音的細節：

1. 找到屬於自己的自然低音，應該是舒服可以感到輕易使用的。
2. 找到身體裡的共振。
3. 混合使用 whisper vs metal。

7/31

狗喘！速度先不強求，繼續修正，放鬆！敞開！肌肉才能自由，才能釋放隱藏的身體、橫隔膜和下腹三角。今天有感覺到扎實的橫隔膜振動，也準備好放鬆的身體，下腹三角晃動的非常自由。

練習台詞，今天使用的方法，第一個字，下腹要向外彈出，不是凹陷。腹部的肌肉有各種角度的用法，取決何種用法，在與面對哪種文本與內容，最終會完成橫隔膜的樂譜(score)。強壯的說出台詞，並非主動擠壓或拉扯，而是深入身體，下腹三角才是我們的嘴，找到穩定且柔軟的出發點，維持橫隔膜動作、能量保持流動及投射堅強暢通，身體的內部像盛滿了水，不緊繃的。如果講台詞的時候，正確使用呼吸與橫隔膜的功能，從橫隔膜以下打開，內在盛滿的情境，能源源不絕地把台詞表達出來，自然會複雜並充滿情緒與意義。



8/1

工作坊成員幾乎都是慕名而來，渴望學習導演 Theo 的表演技法與劇場哲學，挑戰自己也提升技能，工作坊的最後一天，沒有任何人因為最後一天而鬆懈，每個人都如常地進行鍛鍊，甚至比之前的每一天還要珍惜，畢竟可以每天專注的鍛

煉和浸盈在劇場裡，是多麼寶貴的時光。大家都想把握最後一天，把這三十天學習到的一切好好的整理，在 Savvas 的帶領之下，跟著 Theo 的脈絡，釐清自己的內外，能量、呼吸、氣氛、洗滌、昇華這類抽象的名詞，隨著訓練的過程變得清楚具體。在這個方法裡，步驟很重要，暖身為敞開身心的第一要素，為下一步的鍛鍊做良好的鋪陳與準備。在這裡，我重新認知到要把身體從現代文明的種種壓力下“解放”，運用至劇場的身體，為身體找回失去已久的質感，不要忘記傳統，摧毀與重建是重要的兩把鑰匙，建構身體、腦袋與能量的關係，Theo 重複的說，悲劇的基礎是『癡狂』，找到迷狂狀態的身體，演員可以穿透自我，暴露最深層的自我，揭露最底層的痛苦，如此表演的精神性被提高，戲劇擔負了不斷提出更深層的、本質上的問題的使命。要記得橫隔膜的敵人是腦袋，用身體去感受，永遠保持好奇與持續深入的渴望，往困難的地方去。



這一趟旅行與好多人相遇、重逢與道別，旅行的獲得完全在意料之外，比預期的更豐富。雅典的生活，原本想像是一場孤獨的訓練之旅，結果一切沒有那樣發生。每一天到劇院訓練、工作，出了劇院，我生活，盡心盡力。工作坊遇到來自許多不同國家的演員，在排練場裡勤奮的一起努力鍛鍊，並友善地分享人生與劇場的經驗和理想。當中有好幾位土耳其同學，訓練中期，發生土耳其政變，他們家人都沒事，但是每個人都對未來十分擔憂，他們說土耳其當下的時局和敘利亞初動

亂的狀況一模一樣，而現在敘利亞已被夷平，有幾個人說他們暫時不會回去了，不知道什麼時候才會，因為戰爭一觸即發，危險離我們好近，生活不會永遠如常。



與 2013 在日本鈴木工作坊認識的演員朋友重逢，他們善盡地主之誼，跟我介紹他們的生活，分享當地劇場人的日常。不得不說希臘人跟台灣人有很多雷同的地方，友善、隨性，對待文化也跟我們一樣有失根的不安，朋友說他們沒有傳統，比如希臘戲劇只有文本留下，因為年代久遠、歷史動盪、文化紛雜，所以除了文本之外的其它，即使是希臘人也不清楚，只能發揮自己的想像力，這對我來說真是一大震驚。他們對社會現實也有諸多不滿，馬路上的修建工程總是永無止盡，比我們更糟的是希臘的劇場演員不支薪參與演出是常態，希臘的總人口數只有台灣的一半，但光是雅典就有將近四十間表演學校，其中只有兩間是國立的表演學院，每年產出四五百名演員，競爭激烈，素質參差不齊。因為經濟崩盤，街上的店舖關了一半，毒品氾濫，白天也可以看到有人在路邊注射毒品。集體對生活失望、恐慌，即使他們住在人間仙境，好山、好水、好吃、好睡，但他們也忘記了好久。某一天，我發現希臘的國訓是：『不自由，毋寧死。』難怪每個人都那麼自在的做自己，想貪污、逃漏稅、睡覺，隨心所欲，即使經歷經濟危機，還是要渡假。必須為他們平反的是，渡假是他們的文化，像我們農曆新年的放假，公司一般會放十天到三個禮拜不等，很多人會到島上放鬆，有些人會回鄉下的家，吃好睡好，其實反而沒有在城市工作生活時花的錢多，渡假的觀念並不一定像我們的既定印象那樣奢華。



訓練結束，德爾菲，希臘古文明的世界中心，阿波羅神殿的所在之處，我為著名神諭女人 Pythia 和神諭之石著迷，神諭之石的後方地上有個洞，傳說朝那個洞裡丟一顆石頭，是沒有回音的，所以被稱世界的肚臍，景色極美，古代海平面比較高，人們會從海上直接把船開到神殿邊，進城祭拜或參與戲劇盛宴。





繼續前往希臘中部，天空之城（Metaora），希臘東正教的修道院群，一座座蓋在石山頂，不可思議的美麗，幸運的是我和工作坊的希臘好友全家一同前往，她的媽媽非常虔誠，於是有了最好的導遊，跟著一間間的參拜與認識。發現在他們的宗教裡，死去的人不能火化，所以他們有墓地客滿的問題，如果堅持火化只能到別的國家去。



在希臘的最後幾天，到距離雅典車程 2.5 小時的埃皮道洛斯（Epidaurus）古劇場看戲，希臘導演馬赫馬里諾斯（Marmarinos）的『利西翠姐』，劇場在深山裡，每年夏天會有戲劇節，場地可以容納一萬五千名觀眾，當晚幾乎滿場。雖然朋友說，票賣光並不常見，但上劇場看戲確實在他們的文化裡，他們都是雅典人，父母並不從事藝文相關行業，從小每年夏天，全家人都會一起到埃皮道洛斯看戲。





這趟還有機會見了以前研究所的兩個同學，其中一個現在已是南歐及西亞的電視明星，另一個義大利同學有自己的劇團，四處受邀藝術節，在表演藝術圈頗為活躍，但漂泊多年之後，去年選擇回到家鄉義大利薩丁尼亞定居創作，在倫敦讀書的時光對我們都很重要，很高興知道他們的近況，彼此都驚訝竟已過了近十年沒見卻依然親密熟悉，相互祝福且支持彼此的人生決定，期待很快再相逢。