

出國進修報告書

一、提要

獲補助者	蔡柏璋
計畫名稱	美國定目劇團進修
出國地區	美國
進修單位	A. R. T. (American Repertory Theater)
出國期間	2011.09 -2012.02
報告日期	2012.02.21
內容摘要	<p>蔡柏璋於民國 100 年九月赴美國哈佛大學美國定目劇團 (A. R. T.) 進修聲音及演說 (Voice & Speech) 課程，師事聲音及演說領域知名學者 Nancy Houfek。於 A. R. T. 進修期間，同該校研一、研二學生一同學習，課程內容涵蓋廣泛，包含聲音訓練、肢體、重量訓練、歌唱、亞歷山大技巧、莎士比亞、契訶夫表演…等。</p> <p>課程自民國 100 年 9 月 6 日開始，至民國 101 年 2 月 27 日截止。</p>

蔡柏璋

二、進修目的：

筆者自 2008 年赴英國求學期間，接受英國中央演講戲劇學院的聲音和歌唱訓練，啟發了對聲音訓練的興趣。返台後陸續接觸歐丁劇團演員 Roberta 和瑞典馬爾摩大學聲音教授 Harald 所開設的聲音訓練工作坊，更確立其對聲音開發和聲音使用的興趣，擴及到演員訓練和實際應用到舞台上表演的相關課程。然而，有感臺灣目前五所主要大專戲劇學系的課程中，皆缺乏聲音訓練的相關課程，筆者決定赴美進修，希冀將國外有系統的聲音訓練課程統整和吸收，帶回台灣分享，讓臺灣的表演藝術工作者和所有需要用到演說技巧的人員皆能受惠。

三、進修日誌

日期	內容	備註
2011.9	同研一和研二學生共同參與聲音訓練、表演、亞歷山大技巧、聲音創造、肢體課(重量訓練)、芭蕾、樂理及莎士比亞。	
2011.10	基礎樂理課結束，開始準備期末歌曲呈現曲目。其餘課程和九月同。	
2011.11	David Hammond 教授赴 A.R.T. 開設莎士比亞大師班，為期兩週。其餘課程和十月同。	
2011.12	第一學期期末歌唱呈現，筆者演唱「Shiksa Goddess」於 A.R.T. West Lobby 演出。表演課期末展演，筆者呈現契訶夫的「三姐妹」中的一景。其餘課程和十一月同。	

四、進修心得：(3000-5000字)

鑑於臺灣幾所主要的戲劇教育大專院校普遍缺乏聲音訓練的相關課程，藉由本次美國定目劇團(American Repertory Theatre)的訓練，筆者藉由六個月的密集練習，以及和指導老師 Nancy Houfek 的相互討論，漸漸建立發展出一套有系統的聲音教學課程。

聲音訓練的秘訣無他，就是天天持之以恆地練習，像運動員般持續鍛鍊不同部位的身體，不斷「使用」和「加強」不同部位的肌肉（有些部位甚至鮮少使用到，或沒有意識到）。也因如此，通常第一個步驟便是訓練身體的感知（Body Awareness）。

身體是極為敏感和誠實的有機體，然而在社會和文化體制的規範下，人們漸漸失去了身為「動物」的本能，第一直覺不再靈敏，取而代之的是壓抑和束縛。這種本能的再度釋放，仰賴的是大量地傾聽和放鬆。

聲音訓練課程的前幾個月，老師花了很長的時間讓同學在地板上工作。除了透過「動物般爬行」的練習，讓學員重新拾回身為靈長類動物的本能外，也藉由長時段的呼吸放鬆練習，讓同學藉由老師的指令，在腦海中發展出屬於自己最能輕鬆無負擔的地球表面，透過身體和地板之間的接觸，理解聲音的本質其實是兩個物體之間透過聲波傳遞的那種真實「震動」(Resonance)。除了身體和地板，我們也嘗試用身體的不同部位和空間的不同物件接觸，發出聲音以感受其震動。進一步體驗人和人之間親密的身體共振（在握手、擁抱、背對背…等動作間發出聲音）的感覺。

理解聲音的本質之後，更能理解「溝通」的目的絕不只是透過文字本身傳遞意義，而是透過聲音，讓全身和整個空間場域之間產生一種互動，聲音的本質是很「身體性」的。為了讓身體的不同部位能夠更全面性地引發共振，我們練習顫動（Tremors），透過身體某些極限的延展所產生的自然顫動，放鬆並打開身體平常無意識緊繃的部位。

當這些部位的舊習被打破，並漸漸塑造出新的「習慣」之後，我們便可以開始仰賴這些新的習慣邁向下一步的訓練：支撐（Support）。支撐的根本便是呼吸。一般我們呼吸的時候不會意識到我們「正在」呼吸，因為已經成為一種慣性。然而日常生活中，我們說話時，並不需要太多空氣，同時大腦會根據想要講話的內容長短自動調整每次吸進肺部的氧氣量（通常不多），因此我們並不習慣，也無需要意識到下腹部的支撐（Lower Abdominal Support）之重要性。

下腹部的支撐，要從兩方面的訓練開始分析，第一方面：要試著分離上腹部（肋

骨下緣中間的區塊)和下腹部之間的肌肉使用;第二方面,要讓肋骨之間的空間增大並富彈性。

針對第一點,可以用「邊做仰臥起坐邊說話」來作檢驗,通常一般人做仰臥起坐時,上腹部緊繃,如果試著發出聲音的話,通常會是極度緊繃的擠壓。試著調整肌肉的使用,讓上腹部在身體其他部位高度使用的時候,仍舊能保持放鬆的狀態。極端一點的方式,便是請同班學員在你平躺的時候,在每一次呼吸之間,用手適度扳開肋骨下緣,並搓揉上腹部的肌肉,提醒放鬆。

針對第二點,大量地反覆執行肋骨延伸、延展運動是相當重要的。透過兩人一組的練習,橫向、正向、反向地延展肋骨,每一次的深呼吸,都試圖再多延展一些。

當這兩點都獲得顯著的進步之後,便可以開始練習正確的下腹部支撐。從狗爬式的姿勢開始,練習每一次的吸氣,下腹部的肌肉收縮,上腹部保持放鬆,吐氣的時候,想像眼前有一個插著蠟燭的小蛋糕,你要用最少的力氣將之吹熄,吹熄的那一瞬間,訓練自己要讓下腹部從剛才收縮的位置,恢復到完全放鬆(順著地心引力)。如此反覆練習,讓下腹部的肌肉習慣收縮與放鬆之間的感覺。

狗爬式的姿勢成功之後,就要開始嘗試站姿了。如何讓自己在站立的時候還能維持趴著或跪姿時的放鬆,是下腹部支撐的一大學問。除了持之以恆地練習外,可以兩人一組,請夥伴在你呼吸之餘,照舊執行檢驗上腹部是否保持放鬆,並執行雙手環抱住肋骨,企圖讓夥伴利用每一次的呼吸,向外撐開環抱肋骨的雙手,藉以讓肋骨獲得最大的擴張。透過夥伴給予的反作用力,可以讓練習者更有意識地察覺其肌肉的使用情形。

當支撐也獲得相當程度的實踐之後,便可以開始練習聲音所引發的身體不同部位之共鳴腔。一般來說,胸部的共鳴腔為最容易察覺之區塊,下腹部和頭部共鳴腔的開發則因人而異。一般來說,亞洲女生的頭部共鳴開發得普遍很好,但是下腹部的共鳴腔鮮少開發;男性普遍缺乏頭部共鳴腔,因為社會文化的規範,男性習於壓低聲音以增進自己的權威性。為了讓每一個人都可以全方位地拓展自己的聲音領域,我們可以透過融合混音(Blending)的練習來拓展聲音。

真聲轉到頭音(Head Voice)和假音(Falsetto)的過程往往是最困難的,如果軟齶(Soft Palate)沒有打開放鬆的話,很容易會造成岔音的現象。為了要讓軟齶能夠適時地放鬆,頭部、臉部的暖身運動變得相當重要。一般我們將頭部分作五個不同的部位來細分:基本區域、脖子和喉頭、下巴、嘴唇和軟齶。這幾個部位皆環環相扣,充分暖開這些部位,不僅有助於融合混音,對於頭部共鳴以及稍後會介紹到的咬字發音皆有很大的助益。