

財團法人國家文化藝術基金會

『海外藝遊專案』

2013 年利賀藝術節及工作坊參訪計畫

計劃成效報告

申請人：楊景翔

日期：2013 年 10 月 29 日

一、行程表

日期	地點	內容
7/15	抵達東京	
7/17	東京	新國立劇場 觀賞劇作家別役實《象》演出。
7/18		世田谷公眾劇場 觀賞三谷幸喜導演之《The Dresser》
7/19		東京都現代美術館
7/21		Bunkamura 劇場 觀賞蜷川幸雄導演、唐十郎編劇及宮澤理惠主演的新戲《盲導犬》
7/22-26		遊歷箱根、河口湖
7/26-27	遊歷橫濱、鎌倉、江之島	
7/28	返回東京	
7/30	東京	東京都寫真美術館
7/31-8/2		在原宿、新宿、涉谷一帶為 2013 年兩廳院新點子劇展《在日出之前說早安》，尋找素材，拍攝主視覺宣傳照。
8/3		觀賞 Studio Do Deux Do 演出
8/4		東京藝術劇場 觀賞二兔社《兄帰る》
		森美術館 《LOVE》特展
8/5		明治座 《源平盛衰記》異聞『巴御前』女武者傳説》
8/7	前往富山縣	
8/8	抵達利賀藝術公園—鈴木忠志劇場(SCOT)	
8/9-22	鈴木方法表演工作坊訓練 每日固定行程為： 08:30 早餐 10:00 暖身 10:30-12:30 訓練課程 13:00 午餐 16:30-1800 下午訓練課程 18:30 晚餐 ※晚間行程則會在每日課程中決定是否觀看劇團成員訓練或排練，晚間細部行程如下：	

8/9	戶外劇場	觀看鈴木忠志劇團排練《Greeting from the Edge of the Earth》
8/10	岩舞台	觀看鈴木忠志劇團排練《Mabuta no Haha/ Mother of My Dreams》
8/11	利賀大山房	觀看鈴木忠志劇團排練《酒神》
8/12		觀看《茶花女》記錄片
8/14	新利賀山房	觀看鈴木忠志劇團(SCOT)與鈴木忠志劇團國際部(ISCOT)成員訓練
8/16	休息日	
8/17	岩舞台	觀看鈴木忠志劇團排練《Mabuta no Haha/ Mother of My Dreams》
8/18	利賀大山房	觀看《酒神》彩排
8/19	利賀山房	觀看鈴木忠志劇場國際部(ISCOT)呈現六國語言版《禿頭女高音》
8/22	結束工作坊訓練 8/23 起開始利賀藝術節演出	
8/23	11:00 觀看《禿頭女高音》彩排 13:45-15:00 與鈴木忠志 Q & A 21:30-22:40 《Mabuta no Haha/ Mother of My Dreams》開幕演出	
8/24	16:00 觀看藝術節節目：《Gya-tei Gya-tei》演出 20:00 觀看《Greeting from the Edge of the Earth》	
8/25	14:00 觀看《酒神》演出	
8/26	離開利賀前往京都	
8/26-9/10	京都	一、前往京都、奈良、大阪、和歌山一帶遊歷。 二、整理鈴木方法訓練心得。 三、開始創作 2013 年兩廳院新點子劇展《在日出之前說早安》劇本。 9/10 由關西機場返台

二、日誌

這次在日本的旅程，重塑我自己身為劇場人在當代的責任與觀念，更讓我印象深刻的是：在工作坊時期，我們受邀觀看劇團成員的訓練過程，當最資深一代成員穿越舞台時，好像一把利刃劃破空間，那是一種靜的力量；在經歷三週的訓練過程，我們努力的想在身體上超越原本自己的極限，但 SCOT(鈴木忠志劇場)成員給我的感覺是，在身體到達極限，並每日不斷追求突破的同時，心與意志的淬煉才是能量真正的來源……

東京記行 2013/07/17

在東京瞎晃兩天，今天終於有機會看了第一齣戲《象》，別役實先生 1962 年的作品，由深津篤史先生導演，故事由探訪生病的叔叔的年輕男人開始，敘述日本二戰被爆者(Hibakusha)面對社會及死亡的態度，整個舞台佈滿衣物，演員進出場時常直接在原地倒臥隱沒在大量的衣服之間，這樣的動態累積到最後，滿場的衣服像是一具具的屍體，彷彿造訪病人的醫生、護士、太太…等人皆來自過去，來自生的彼岸一般，一縷縷的幽魂不斷纏繞著被爆者身旁；我聽不懂日文，也沒看過這個劇本，這次看戲，又喚醒了兩年前在格但斯克(Gdańsk)莎士比亞藝術節看羅馬尼亞劇團演出的經驗，那一晚聽著羅馬尼亞文，略過波蘭字幕，盯著場上發生的一切，我想戲劇即使是在語言之下，依然能夠越過語言，而這個看戲經驗絕對是由觀眾構成的；如果我認為我看不懂就拒絕在先，又何來的感覺呢？



東京記行 2013/07/17

雖然之前就知道三谷幸喜導演的 *The Dresser* 早已售罄，但今天中午還是搭車到世田谷公眾劇場去排現場票，提早一個半小時到就已經有二十幾個人在排隊了，這部 Ronald Harwood 1980 年首演的作品，將莎劇巡迴劇場的化妝師對應二戰時期英國面臨空襲時小市民奮力求生的精神，三谷幸喜的版本節奏明快，舞台即為考究寫實，分成上、中、下舞臺三個空間，劃分出下舞臺的團長化妝室，中舞臺的劇院走廊，及上舞臺的後台空間，換場時化妝室及走廊皆可從中間一分為二滑進兩側翼幕，像是層層剝開的洋蔥，頗有鈞特·葛拉斯回憶錄裡那種「層層剝離，淚濕滿襟」的況味，飾演團長的橋爪功先生節制有度、從容不迫，在面臨各種中情境切換聲音、身體自如，而演出化妝師的大泉洋開場一大段長台詞跌宕多姿、說學逗唱流暢分明，三谷幸喜的調度也極為行雲流水，完全沒有一絲遲滯，另外劇中除了演出戲中戲(李爾王)的音樂之外，只在化妝師幫團長兩次卸妝過程中出現過郭德堡變奏曲的 *Aria*，在這樣的襯托之下，將兩人關係昇華的非常浪漫感人，某種程度上也將郭德堡變奏曲撫慰人心的意義將劇中精神疊合；晚上順道去了一趟涉谷，瞬間從二戰氛圍拉回現實，看著販售 AV 的店鋪，我心裡想著和平帶給人幸福，某種程度上也隱蔽人滿足肉體之外的靈性，或許心中應該隨時抱著一種戰鬥的姿態吧。





東京記行 2013/07/21

今天提早兩小時就去排由蜷川幸雄導演、唐十郎編劇及宮澤理惠主演的新戲「導盲犬」，最後還是只能買到站票，宮澤理惠真的出乎意料的猛，可惜在網路上只能找到這個舞台劇鹹濕的中文報導，內容也是經由日本友人簡介我才能了解，完全只能看調度和氛圍。



東京記行 2013/08/05

這週回到東京，行程較趕，這一趟到東京，一方面也是為了年底兩廳院新點子劇展在「日出之前說早安」的演出取材，上週和演員一起到涉谷、原宿一帶正好碰上百貨公司折扣，目睹東京

式的瞎拼狂潮，隨後根據當地少女裝扮，上往查資料買假髮、化妝品，為這次戲的演員拍了宣傳照；這三天，星期六因為朋友的介紹先是到神樂坂站附近的公寓—Studio Do Deux Do—看演出，Studio Do Deux Do 在山吹町的一棟公寓頂樓和再拒劇場公寓聯展場地相似，只是整個規模要小得多，整場大約二十名觀眾，由一齣短劇、一段歌劇詠嘆調演唱和流行歌曲演繹，中間穿插類似像演唱會一般和觀眾聊天互動的橋段，在東京看了兩個大型劇場演出、一個實驗劇場演出之後，這裡的環境讓我想到大學時期到臨界點劇團參與劇展狀況，演出狀況雖然陽春，但工作人員及演員對觀眾像朋友分享般的非常感人；星期六到東京藝術劇場看二兔社的「兄帰る」，2000年岸田國士戲曲賞的重製演出，由永井愛編劇、導演，內容描述一名失蹤16年的哥哥回到老家後對家人造成衝擊，同時也揭露出這名哥哥失蹤的原因，佳構劇式的家庭悲喜劇，舞台極度寫實，整個製作完整度也沒有問題，卻總讓我感覺不到前一天晚上在公寓看見的某種精神面的活力，晚上到六本木の森美術館，最近因為十周年紀念的「LOVE」展令我大開眼界，折元立身(Tatsumi Orimoto)先生的「Bethoven-Mama」是一連串與罹患阿茲海默症母親一起演出的錄像作品之一，補足了下午看戲的些許遺憾，今天(八月五日)早上到濱町附近的「明治座」，觀看「源平盛衰記」異聞『巴御前』女武者傳説，由影視女星黑木美沙演出，這是一個十足的娛樂性作品，武打場面十分豐富，動作技巧也複雜，因為過去耳聞過日本這一類型製作，所以整體演出並沒有帶給我多大的衝擊，像是看了一場好萊塢式的動作電影一樣，但令我感到驚奇的是，和上上星期看見的宮澤理會一樣，黑木美沙的舞台表演技巧也很扎實，非常多的武打技巧執行動作也非常流暢，讓真的在日本的劇場工業條件之下，因為影視而具有知名度演員在劇場穿梭自如，後天即將前往此行主要目標—鈴木方法工作坊—雖然去年已經曾因為亞洲導演競賽去過利賀藝術村演出，但對這次參與演員工作坊所需付出的體力感到十分緊張，明天備妥上山的必要物品，即將遠離城市，不知這喧囂在接下來的三個星期是否會令我懷念？



抵達利賀 2013/08/08

從富山到越中八尾，一年之後終於回到利賀，在經過導師簡單的描述環境和行程之後，晚上七點左右我們到了 **Volcano** 酒吧，按例有個歡迎酒會，聽說今年鈴木方法工作坊有百位報名者，最後入選十八位，來自澳洲、拉脫維亞、希臘、義大利、新加坡、土耳其、美國及台灣等八個國家，來自土耳其的 **Nesli** 原本是建築師，後來放棄一切投身劇場，而希臘人 **Klimis** 曾因為父親生意到過台北及高雄，雖然不知是出於禮貌或者真心，他已兩度像我稱讚台灣真棒，很可惜，我沒去過希臘，無法分享我這外人對他們國家的感覺，重回利賀，文化差異的距離給了我多一分的考慮與思量，我想這是這裡常年的魔力，環境和人讓我們非靜不可，在這裡，有非常緊密的行程，卻也同時迫使我們在這之中，非得暫時停下腳步；從東京一路到這，人擠人到擁抱山林僻靜，以前常想著，沒離開看不清當下，在理論上嚼了很久，到最後還是得回到親身的感受，這感受立即而立體，很難忘記，沒錯這是一種 **Shock**，生活裡真需要隨時保持 **Shock**。



從八月八日至八月 26 日期間，經過三週的鈴木方法表演工作坊訓練以及利賀藝術節之後，我到達京都，由於當初在山上網路和電腦使用上比較不方便，所以我將訓練筆記及日誌紀錄在筆記本上，之後一邊旅行，一邊將紀錄重新整理：

記利賀(1)20130828

從利賀藝術公園下山已經兩天，由於在山上訓練時我的電腦無法上網，現在逐步從筆記本中回憶八月八日起上山的兩週半的鈴木方法訓練過程。

八月八日，從富山縣經越中八尾站，再搭一個小時的巴士前往利賀藝術公園，從越中八尾上山每天只有早上和下午兩班車，利賀藝術公園是鈴木忠志劇場的訓練基地，在此有兩個室內小劇場、一個中型的室內劇場、一個大型戶外劇場、兩個排練室和偶而作為演出用的滑雪場。

今年從世界各地上百位的申請者中，選出十八位學員來自澳洲、希臘、義大利、立陶宛、新加坡、土耳其、美國以及台灣等八個國家，在導師 Kameron 簡短介紹後，晚上七點，在公園區的 Volcano 酒吧有個歡迎酒會，這是在去年亞洲導演藝術節後我二度來到利賀，在和其他學員交談後發現，來自土耳其的 Nesli 原本是建築師後來放棄工作投身劇場，而希臘人 Klimis 原本也要接受家族企業，曾因為工作關係和父親到過台北和高雄，不知是出於禮貌或者其他，他在當晚兩度向我表示台灣很棒，真可惜我沒去過希臘，無法和他分享外國人看希臘的感覺；重回利賀第一天，文化差異的距離給我多一分的考慮，我想這是這裡長年的累積的魔力，每天世界各地的劇場人在這裡相聚，接受訓練，關在山上沒有任何商店，整個山城只有一台飲料機和每個星期三開到山上的小貨車可以買泡麵、零食，每天早上，劇團成員(SCOT)會排班為所有人準備早餐，紀律和勤奮是工作永遠不變的法則。

2013/08/08

男性學員所居住的宿舍：「利賀創造交流館」





記利賀(2)201300901

第二天早上，大概是因為緊張的關係，早上五點左右就醒了，我和美國的演員 Antony 在走廊上遇到，他說他更早，四點就睡不著，停頓一下又回了我一句：「今晚一定會很好睡！」，我在後來訓練過程中和他談了很多，才知道他目前是紐奧良市杜蘭大學的助理教授，十年前曾在鈴木忠志劇團待過三年，擔任演員和導演，而他的太太也曾是鈴木劇場的演員，今年五月他和太太及小孩一起回來拜訪鈴木劇場，看了他們的訓練過程，發現這十年間，訓練系統已經有所變化，因此他回來接受訓練，同時今年利賀藝術節他也將參與其中一檔戲的演出；訓練開始的第一天早餐時間，聽到許多人都很早起，這裡的氣氛一直是這樣，緊張和輕鬆在兩極來回，很少有中間的狀態，我從來沒受過鈴木方法訓練，對於訓練強度一知半解，卻從其他學員中感覺到一種非常緊繃的狀態。

第一天，我們的課程在建立工作的準則，通常訓練時會分成男、女兩個 Group—各有九位學員，當練習時看與被看之間都必須時時保持專注，在排練室內，除了訓練必要物品之外，其餘一律皆放在排練場外，這些細節規則的建立目標非常明確：「尊重空間、尊重人」；在鈴木方法的訓練過程中有三個重點：專注、重力和呼吸，在這次訓練過程中，包含六個步驟；今天我們開始做了第一個練習：踏步(Stomping)，在過程中，有一段預選的音樂，在初階過程中我們必須跟著節奏踏步前進，同時保持核心的穩定，鈴木方法中「足」的訓練是主要課題，在我們

快速踏步的過程，腿的力量均勻的將身體重量來回落在兩「足」，身體不能晃動，從鼻腔呼吸並保持均勻，基本概念是即便下半身用了非常大的力量行進，上半身卻必須保持自由，以便在舞台上能隨時說出台詞，甚至是獨白。

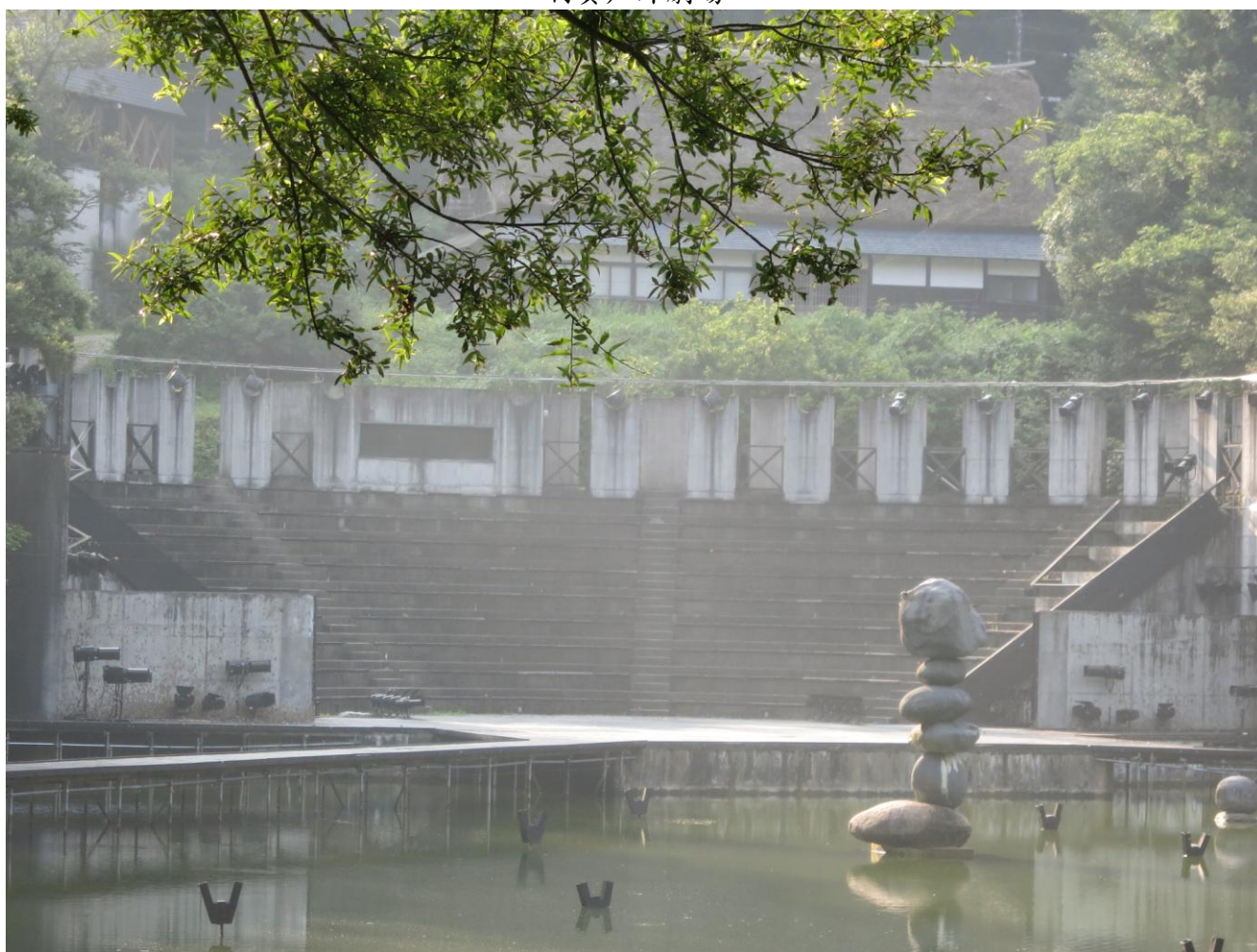
第一天的訓練，我沒能馬上抓到將身體重心均勻的轉移到整個腳底，一個多小時的連續踏步，左腳跟已經開始刺痛。

這天我在筆記本上寫下：「方法是在訓練意志而不是為了追求一種外在的形式」，「透過訓練了解身體、環境和地板的關係」

第一天早上和下午訓練後，晚上則到戶外劇場觀看 SCOT 排練，八月初的利賀山上有個各種飛蛾和蚊、蠅，尤其因為燈光的吸引，排練過程中鈴木先生透過麥克風給筆記，演員們在悶熱又充滿昆蟲干擾的狀況下，保持專注一動也不動的站在台上，雖然這樣的工作模式之前有所耳聞，但親眼看到時更深刻的感覺到，身體和心智在不斷訓練中淬鍊出的力量。

2013/08/09

利賀戶外劇場



記利賀(3)20130901

八月十號，第二天的繼續例行課程，這天同樣的踏步，我們必須試圖感受團體、空間和時間，在踏步時我們必須同時掌握上下半身、核心及足狀態，同時要開始知覺到整個群體的運動，必須行星運行一般，在身體和空間中保持一種運動的能量，群體也具有核心；在踏步之後加入另

一種行走練習—Slow Ten，每次我們兩組人會在排練場兩端，跟著音樂節奏穿過空間走向另一方，看起來像是一般的慢走，但與踏步相同，我們的核心必須保持水平從空間中劃開，身體必須感受到四面八方從核心中拉扯的力量，在行走之間又必須身體中想像一個意象又或者說一個虛構的狀態，可能是火或者海浪或者是看著對面有另一個自己正走向自己，這個虛構的狀態不是從表情表達，而是利用意念在身上製造出一種空間，當然關於意念的部分，大部分第一次做的人都還不可能達到，因為光是核心要持續行進，不可斷掉狀態，就已經讓人滿身大汗了。這天在下午的訓練過程中，我們重複踏步和慢走，下午的訓練，身體更顯疲憊，經常忘記利用呼吸為身體製造能量，用呼吸保存能量，但在導師 Kameron 和 Sebastian 的提醒下，我們不只需注意呼吸的時間點，也要記得在舞台上呼吸式一種秘密。

今天在筆記本上記下：

「控制呼吸才能保持欲動的狀態」

「超越語言的是動物性的能量，我們從小就有爬、跳、跑的原始衝動，透過身體訓練我們要釋放它」

「專注造成能量的累積」

「鈴木劇場關心的就是演員本身」

「歷史、文化在身體之中」

「劇場因動而現」

在第二天的訓練之後，我的左腳腳跟已經沒有痛楚，但右腳腳跟開始有一點疼痛。

2013/08/10

位於利賀創造交流館內的排練室，本次工作坊的訓練地點



記利賀(4)201300903

八月十一日，這天早上醒來，我的右腳腳跟劇痛，我想我在前兩天的練習中沒有抓到核心，兩天的踏步之後，腳上累積了過多的傷害，這天一醒來，幾乎無法行走，跛著、跳著到公園內的百瀨川用冰冷的河水泡腳，早餐時在 Volcano 被鈴木先生發現，接下來的幾天，導師 Kameron 和 Sebastian 每次一遇到我就問：「你的腳還好嗎？」，許多學員也不斷的把止痛藥膏遞給我，Antony 甚至請他太太從山下寄止痛藥上來，經過這些我才發現，大家對此早有準備，而我是最無知的一位，在這次工作坊中，只有我和同行的台灣演員蔡佺玲、與我同齡美國的導演 Annie、希臘演員 Klimis 以及新加坡的劇場工作者 Peter 沒有參與過鈴木訓練，Klimis 有十年的拳擊訓練，Peter 則有能劇背景，佺玲有舞蹈和葛氏訓練背景，Annie 是做肢體劇場出身，我的身體經驗最少，在訓練過程中，我的進度一直遠遠的落在其他學員之後；立陶宛的四位學員最是特殊，他們通通來自同一戲劇學校，老師是鈴木先生少數在全世界認可並有授權的鈴木方法教師，在出發之前，他們接受過一個月集訓，此行目的是要回到此中心調整並強化所有基本動作，總之接下來十多天的訓練，我每天頗著腳參與例行工作，每天七點半起床到河邊冰腳，八點半吃早餐，吃完早餐冰敷、上藥、綁腿，十點暖身開始早上和下午的例課，晚上則有劇團當天公佈的行程。

十一日開始，進入基本動作練習，有三種基本步伐，簡稱 Basic1.2.3，Basic 1：面向下舞臺，雙腳腳跟併攏，腳尖打開約九十度角，膝微蹲，步伐由踏步延伸，但方向變成左右平移，右腳腳底板像是擦火柴一樣從右方擦出，舉腳，隨後踩向右方同時將重心轉移到右腳，步伐不宜過大，約是肩寬左右，第二步左腳向右腳收攏，收束時迅速並保持力量，重心回到中央，第三，急速蹲下不可晃動，身體隨時要在控制之內，之後再度站起回到基本姿態，基本四動，我自己簡略紀錄是為：踏、收、蹲、站，在練習時導師會用日文喊出數字，第一動作擦、舉、踏需在一個指令中完成，在側踩重心轉移的過程中，不可上下顛頗，核心永遠保持在一個水平面，在 Basic 練習裡提醒了一件事情，所有快和靜之間要極速完成，身體時時保持衝突的力量，並用肌肉控制。

第三天開始訓練建立出模式，Stomping、Slow Ten、Basic，完成後才學新的步伐，我想這些模式的建立背後不斷提醒我們工作的基本概念，每天都必須重頭開始。

在開始的前三天，園區內同時在排練四個演出，我們在晚上陸續看了「Greetings from the Edge of the earth」、「Mabuta no Haha/ Mother of My Dreams」、「Dionysus」的排練，經過這三天，室友 Peter 問我：一個導演如何同時排練三齣戲呢？這變成我們接下來幾天想解的謎。

2013/08/11

記利賀(5)201300904

八月十二號

開始進行 Basic 2.3，Basic 2 和 1 類似，但是變成往前行走，腳底同樣如火柴插出向前拋，屈膝收腿，原地踏下，再向前推進，推進時必須整個身體重心一起移動，而不只是把腳向前放而已，之後雙腳跟提起，身體的重心往上拉，最後回到腳跟再回到地面站立，如此左右腳更替；

今天導師們提醒我們呼吸的時間點，基本上在一套動作之間要屏氣凝神，動作分為五動，結束時呼吸，再進行下一輪動作，我簡略 Basic 2 口訣：「吸、抬、踏、推、蹬、下、吐」，在今天的練習中，我的腿傷開始不堪負荷，每次踏下，臉都不自覺得抽動，十二和十三號兩天，我們進度開始加快，十二號學了 Basic 2 和 3，十三號又在加上站姿與坐姿的塑像練習，這兩天導師開始加入竹劍作為指示，每擊一下代表一個動作，在指導過程中劍擊又代表能量的傳遞，去年參觀工作坊時聽到 Kameron 將劍擊向地板在劇場中迴盪的聲響，所有的學員因為劍擊瞬間動作的過程非常具有表現力，好像儀式一般，自此之後就十分期待這樣的聲音和身體互動的過程，「啪！啪！啪！」，每天劍擊速度不斷加快，十三號早上訓練完我在筆記本上記下：「從昨天開始感到疲乏，再加上腳傷的關係，專注力直線下降，下午要把它抓回來。」，「重複的課題是：專注、重力、呼吸。」

八月十三號我的紀錄包含：

「當體力到達極限時身體會觸發非安靜不可的直覺，身體為了保持運作，人必須靜下來節省能量才能繼續工作下去。」

「信念是最重要的，相信正面的力量，未知就不是陷阱」

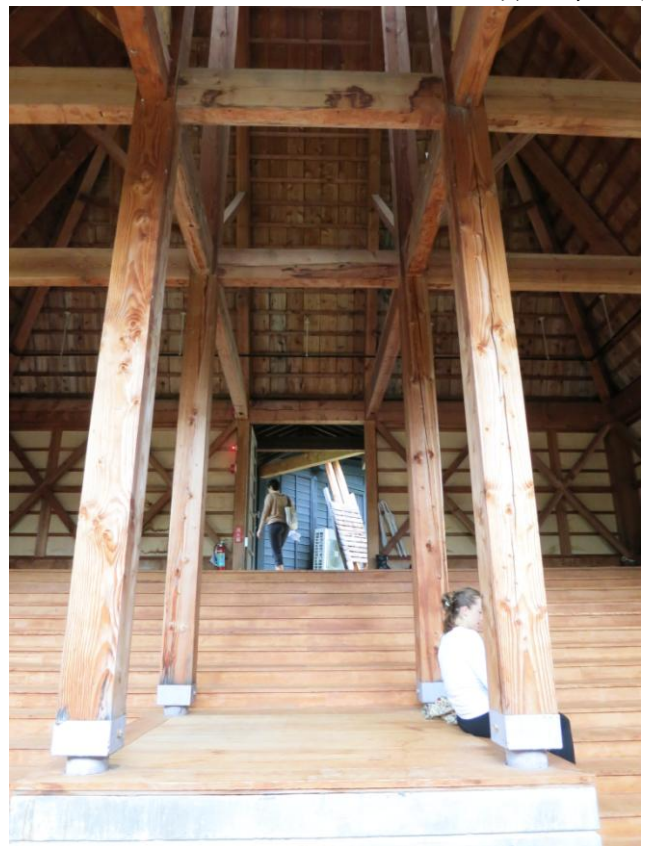
我記得是十三號開始，Kameron 和鈴木先生討論要我停止 Basic 練習，鈴木先生擔心這幾個動作對我的腳來說太危險了，我心中有所挫敗，我想就在前一天，練習時 Kameron 提醒我們在做動作的過程中要「感受失敗」。

2013/08/12.13

工作坊成員正前往觀看排練的路上



利賀山房內部



記利賀(6)201300906

八月十四號

例行訓練提早半小時，從十點到十一點，隨後我們從利賀交流館走到新利賀山房看 SCOT 和今年新成立的 ISCOT 成員的例行訓練，當我們看著最資深一代成員穿越舞台時，好像一把利刃劃破空間，那是一種靜的力量；在經歷一週的訓練過程，我們努力的想在身體上超越原本自己的極限，但 SCOT 成員給我的感覺是，在身體到達極限，並每日不斷追求突破的同時，心與意志的淬煉才是能量真正的來源。

SCOT 三十年，目前已有三、四代成員在內，因為這樣的訓練過程，讓我們也同時看見了每個世代在鈴木方法訓練過程中的核心變化。

這天下午，在看完訓練之後，排練場裡變得更為安靜，我想是那種難以企及的標準讓所有人更加謙卑。

2013/08/14

SCOT 成員的訓練地點：新利賀山房



記利賀(7)201300910

今天回到台北，繼續整理利賀筆記。

在十四日觀看完 SCOT 成員訓練之後，八月十四到十六號之間，開始加入另一像練習：「雕像」，分成坐姿與站姿；坐姿時雙腿屈膝併攏，雙手抱膝，低頭放鬆，聽到劍擊聲指示時，同

一時間，雙手身體兩側攤開，雙腳大腿像核心收束，腳底懸空，腳底板朝向前方，只保持坐骨在地上，基本上同樣是核心訓練，在坐姿雕像(Sitting Statue)的練習中，基本是掌握之後，可開始讓雙腳和雙手採自由形式，但同樣四肢必須懸空，背脊打直，聽見劍擊聲，身體需迅速到位，不假思索，在訓練過程中，身體疲累時，姿態會開始重複，而進一步目標則是讓每次直覺做出的動作有所變化，並挑戰自己核心力量，手腳可再往外遠離軸心；坐姿在之後的練習中，會加入台詞，基本上選用馬克白裡一段獨白，在文本中指定三個呼吸點，分段是確定好的，因此在加入獨白之後，還包含呼吸及聲音的運用，此姿態也同時訓練核心與聲音的相連關係，如果用力錯誤，當天嗓子可能就報銷了。

再者是站姿，分成上、中、下三個高度，基本姿態和側踩相同，上、中、下輪替，上姿：重心拉高，腳跟離地，全身由腳底前半支撐，中姿：腳跟保持離地，但膝半蹲，下姿則再往下蹲，但臀部需與大腿後側保持距離，不可因蹲下就將臀放在腿後，三個姿態同樣是以劍擊聲為指示，動作需乾淨到位，在這些過程中，最需要工作的其實都是煞車，坐姿時，當身體展開，會不自覺晃動，蹲下和站起時也都會因為重心及運動慣性而失控，所以要訓練整個足部和核心在動作之間加強速度並能完全煞止。

例行常態工作一直保持到八月十七號，之後加入新的行走練習。

從八月九號開始十天工作，動作包含踏步、慢走、三個 Basic、兩種雕像。

2013/08/17

工作坊成員的自主練習



Room 3

2013 Program Schedule

SMAT Workshop 2013 Participants

Aug. 8

9:00-18:00

Participants arrive in Toga.

19:00

Welcome Reception (Volcano)

Aug. 9

8:30

Breakfast (Volcano)

10:00-12:00

Orientation (Volcano)

13:00

Lunch (Koryukan Cafeteria)

16:30-18:00

Afternoon Training Session (Rehearsal Hall)

18:30

Dinner (Koryukan Cafeteria)

Aug. 10-22*

8:30

Breakfast (Volcano)

10:00

Koryukan Rehearsal Hall Open

10:30-12:30

Morning Training Session (Rehearsal Hall)

13:00

Lunch (Koryukan Cafeteria)

16:30-18:00

Afternoon Training Session (Rehearsal Hall)

18:30

Dinner (Koryukan Cafeteria)

*Aug. 16 is a day off.

Evening activities and Aug. 23-25 schedule to be announced.

Aug. 26

Participants depart.

No.	Name	Country
1	Sky Maguire	Australia
2		Greece
3		Italy
4		Lithuania
5		Lithuania
6	Gabriel Umezuru	Lithuania
7		Lithuania
8		Singapore
9		Singapore
10		Taiwan
11	Ching-Hsiung Yang	Taiwan
12		Taiwan
13		Turkey
14	Alexander Demers	USA
15		USA
16	Matthew Mazer	USA
17	Anthony Sandival	USA
18	Annie Saunders	USA

後記

從這段期間之後，同樣每天例行，上、下午各一個訓練時段，八月二十三日起一直到八月二十五日離開，則是戲劇節開幕，在這期間，我們總共看了包含鈴木先生作品在內的五個演出。二十五日離開利賀之後，大部分的學員都前往京都，我們繼續在此地相聚，並且挑討論在此之前我們所吸收到方法，在工作坊期間，我們好像沒有多餘的時間聊天一樣，這時才開始慢慢開始了解對方的背景，也交換的對於訓練方式及鈴木劇場的想法，似乎是這放鬆的過程，讓我們有機會消化在山上經歷的一切；從東京、利賀到京都，從現代都會經歷與世隔絕到達古都，這一次的經驗，在某種程度上強化了我自己劇場創作的方向與方式，我衷心的感謝，並希望能將這些意念，逐步再自己的作品和團隊中實現。



「Dionysus」演出地點：利賀大山房外部



藝術節演出《Greeting from the Edge of the Earth》，戶外劇場觀眾席



藝術節演出《Greeting from the Edge of the Earth》，戶外劇場



工作坊學員合照



SCOT 成員為我們送行

