

「身體、即興與舞蹈：古名伸與台灣舞蹈圈的身心靈  
傳統」 研究案（第一期）

成果報告書\_節錄

111 年 10 月 31 日

# 目錄

- 一、 計畫概述
  - 1. 計畫目的
  - 2. 研究主題及大綱
  - 3. 實際執行狀況與期程
- 二、 古名伸「個人作品」(首演)年表彙整報告
- 三、 古名伸作品相關「評論」年表彙整報告
- 四、 研究計畫專文
  - 1. 從動作研究到身體研究：古名伸教學筆記整理與分析 | 樊香君

## 一、計畫概述

### 1. 計畫目的:

「身體、即興與舞蹈：古名伸台灣舞蹈圈的身心靈傳統」研究案（第一期）是數位藝術基金會（以下簡稱數位藝術基金會）長期計畫「影像、身體與表演：台灣表演藝術史重構計畫」的子項目之一。「影像、身體與表演：台灣表演藝術史重構計畫」希望透過把「影像」與「身體」當成基本軸線，不同於戲劇史、舞蹈史與戲曲史這種「藝術類型先行」的藝術史建構方式，思考「表演」如何回應不同媒介史時期中，影像與身體的日常使用與論述發展如何影響表演藝術的創作者與作品，並希望透過影像與身體兩個基本的軸線，找尋不同於國族主義的藝術史建構方式。「影像、身體與表演：台灣表演藝術史重構計畫」除了在論述層面上重新拉出影像與身體兩條軸線之外，也在資料的層面上透過數位化、資料化與標籤化的資料數位設計架構回應當前數位網路時代的需求<sup>1</sup>，以符合當前以「搜尋」為主的知識獲得途徑<sup>2</sup>。

此研究案希望透過對於古名伸創作、評論與教學相關影音及評論資料的收集整理，將古名伸在創作與教學上的思考，放在「身心靈」這個尚未被足夠議題化的「身體」論述傳統中，並藉此打開對於接觸、即興與身體鍛鍊新的討論空間。同時，也在版權許可的條件下，將過去古名伸作品之相關影音與文獻資料公開。

### 2. 研究主題及大綱

本研究主要分成三個部分，分別是古名伸創作、評論與教學相關影音及評論資料的收集整理；作為問題意識的「身心靈」基本論述；以及數位化、資料化、標籤化的搜尋資料資料庫化的工程。以下分述其內容：

- A. 古名伸創作、評論與教學相關影音及評論資料的收集整理：這個部分希望藉由相對全面地收集古名伸老師在表演、創作甚至教學上的影音與文字與評論資料，特別是許多尚未公開、甚至被認為是散佚的資料，按照下一個部分的問題意識，組織整理成完整年表並提煉可供「搜尋」查找的基本範疇。同時盡可能在資料狀態與版權許可的狀況下，將許多尚未數位化的檔案數位化。
- B. 作為問題意識的「身心靈」基本論述：本案希望透過提出「身心靈」這個問題意識，將古名伸在創作與教學上對於即興、身體與

---

<sup>1</sup> 王柏偉，〈數位典藏的知識轉向〉，嘉義市立美術館館刊《回歸線》3期（2020.12），頁86-89。

<sup>2</sup> 吳垠慧，〈將典藏品「關鍵字化」，貼合當代人搜尋知識的方法〉，PAR表演 PAR表演藝術雜誌339期（2021.5），頁58-59。

舞蹈的思考，放在一個新的脈絡下，期待能夠與其他不同的身體技法與論述系統相互對話。「身心靈」作為西元兩千年以降，台灣日常生活中談論身體的基本概念，不管是在舞蹈理論或舞蹈史的相關討論中未被凸顯，也往往只存在創作者私底下鍛鍊時，從「自我的協調（或平衡）」出發，處理意念、意識與身體關係，而未能成為創作者用來思考創作方向並與日常生活對話的基本範疇。本研究案希望提出基本的「身心靈」論述，並透過古名伸的創作與教學思考，為「身心靈」論述提出一些基本的範疇，提供資料庫的分類與標籤使用。

- C. 數位化、資料化、標籤化本計畫本於數位網路時代的資料庫思維，以大眾的知識進用（accessibility）為主要目的，在數位藝術基金會的資料庫架構下，以數位化、資料化與標籤化三個步驟，從評論及檔案文本與訪談中提煉資訊，完成基本的標籤化。

### 3. 實際執行狀況與期程

在本計畫的實際執行策略層面，根據研究目的與進程，主要分為資料蒐集及優化、研究兩大項進行，相關研究成果與發現，已於兩份年表（作品、評論）、影音資料及兩篇專文中充分表達。

項目	說明	執行期程
資料蒐集整理	由計畫主持人王柏偉帶領專案執行研究者偕同古名伸老師整理其相關文字、影像等作品資料。	於計畫前期 2021/10/01-2022/04/30，舉辦多次針對古名伸作品之讀書討論會，對其相關資料進行初步指認、辨識與分類。
後設資料優化處理	由專案執行研究者將其相關資料，轉檔或數位化，並以年份、地點、作品等標註其分類方式。	於計畫後期 2022/05/01-2022/09/30，將其相關文字、影像等作品資料進行數位化工程，並上架至「在地實驗影音資料庫」。
研究專文與摘要撰寫	由兩位研究人員王柏偉、樊香君深入閱讀各影音資料、文獻，並與古名伸討論後，針對本計畫之研究經驗與成果，撰寫專文公開發表。	於計畫執行期間，由兩位研究人員王柏偉、樊香君多次與古名伸、專案執行研究者進行訪談、深入討論後，撰寫其各自的問題意識與研究觀察。

二、 古名伸「個人作品」(首演)年表彙整報告

2021			
日期	舞作	首演地點	摘要
01/22-01/24	《星圖》	臺灣戲曲中心小表演廳	臺灣戲曲中心製作
12/06-12/19	《我曾經是一個編舞者－番外篇》	N/A	第三屆跳島藝術節「樹林跳」羸舞劇場製作
2018			
日期	舞作	首演地點	摘要
11/09-11/11	《夷希微的凝視》	台北市水源劇場	古舞團二十五周年特別製作（雙舞作）
11/09-11/11	《亂碼 2018》	台北市水源劇場	古舞團二十五周年特別製作（雙舞作）
2017			
日期	舞作	首演地點	摘要
01/04	《混沌聲響》	羸舞劇場	羸舞劇場特別企劃
06/24	《獵景》	桃園大溪埔頂公園	此為重建版本，桃園戶外地景藝術節
08/	《這一天、那些事》	上海	上海即興藝術節
2016			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/14-05/15	《沙度》	國家戲劇院	兩廳院 1+1 系列委託創作
2014			
日期	舞作	首演地點	摘要
08/21-08/23	《不可言說的真實》	中山堂光復廳	台北藝術節邀演 與黎國媛及香港的梅卓燕、梁小衛共同創作演出

2013			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/23-05/26	《夢土之箋》	國立台北藝術大學舞蹈廳	台北藝術大學舞蹈系年度展演
10/25-10/27	《獻給德布西》	國立台北藝術大學舞蹈廳	台北藝術大學關渡藝術節
2012			
日期	舞作	首演地點	摘要
11/02-11/25	《回來》	百年古厝（桃園大溪老街 48 號 和 48-1 號）	古舞團二十周年特別製作
2011			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/26-05/31	《五月天》	國立台北藝術大學荒山劇場	台北藝術大學舞蹈系年度展演
07/09	《亂碼 2011》	台北市立美術館	台北市立美術館製作
2010			
日期	舞作	首演地點	摘要
03/26-03/28	《最遙遠的距離》	香港九龍葵青劇院黑盒劇場	與香港動藝舞團合作
04/21-05/16	《碎浪海岸》	台北新舞台	評雲門舞集二 2010 春鬥系列
09/03-09/05	《亂碼 2010》	國家戲劇院實驗劇場	古舞團年度製作，為首次無結構的全即興舞作
2009			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/04-05/06	《Still Time》	俄亥俄州立大學沙利文廳	俄亥俄州立大學邀演
10/08	《The Prayer-inspired by 4 elements》	雅加達藝術學院	雅加達藝術節邀演
12/02-12/05	《實境》	香港馬會藝術創意中心	i-dance 系列舞展

2008			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/02-05/24	《交遇》	台北新舞台	古舞團十五周年特別製作
11/13-11/14	《隨之變-風花雪月》	高雄衛武營藝術文化中心 281 展演場	影舞集表演印象團製作，為一舞蹈與影音多媒體 及燈光的全方位即興作品，與張曉雄合作
2007			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/18-05/20	《生日快樂》	國家戲劇院實驗劇場	兩廳院二十周年舞展
05/	《Darwin's Window》	澳洲西雪梨大學	澳洲西雪梨大學舞蹈系年度製作
2006			
日期	舞作	首演地點	摘要
02/03-02/04	《Chanceformation》	The Kaleidoscope Lenfest Theater	美國賓州 Ursinus College 邀演，舞蹈結合多媒體 影像音樂之結構即興作品
04/20-04/22	《Actual Element》	The Kaleidoscope Lenfest Theater	美國賓州 Ursinus College 邀演
11/10-12/03	《記憶拼圖》	西門紅樓劇場	古舞團製作，與國際及魔幻影像大師湯姆·葛雷 與數位藝術家黃心健合作
2005			
日期	舞作	首演地點	摘要
04/	《Stacking River》	美國紐約州 Emma Willard School	美國紐約州 Emma Willard School 邀演
07/08-07/10	《同床異夢》	香港文化中心	香港動藝舞團製作
2004			

日期	舞作	首演地點	摘要
06/11-06/27	《新地界爭霸》	皇冠藝文中心 B1 小劇場	古舞團年度製作，為結構即興之作品
06/	《初夏的造訪》	台東	台東後山藝術節邀演
08/03	《Inhabited Space》	國立台北藝術大學舞蹈廳	澳洲昆士蘭科技大學與台北藝術大學舞蹈系合作之國際舞蹈會議
12/23-12/26	《輕啜流光》	國立台北藝術大學舞蹈廳	台北藝術大學舞蹈系年度展演
<b>2003</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/02-05/04	《@夢》	國家戲劇院	影舞集表演印象團製作
06/12-06/15	《出走》	台北華山藝文特區烏梅劇場	古舞團十週年特別製作
06/	《地界爭霸》	大湖公園	推廣活動
<b>2002</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
03/07-03/09	《Dilatation》	美國科羅拉多學院	美國科羅拉多學院年度製作
06/08-06/29	《天使·人間》	台北	與環境互動的結構即興舞蹈
08/15-08/18	《La Vita e Bella》	嘉義、雲林	文建會藝術 100 向前走：九十一年度表演藝術團隊巡迴基層演出活動
<b>2001</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
05/04-05/06	《非愛情故事》	國父紀念館	影舞集表演印象團製作，與影舞集表演印象團及舞蹈空間舞團合作之跨領域大型動畫舞蹈劇場，開台灣動畫舞蹈劇場之先河



11/16-11/18	《我和我的影子》	台泥大樓士敏廳	古舞團製作《塗鴉》(與比爾楊舞團合作), 古名伸獨舞作品, 結合多媒體及互動影像
N/A	《捻花微笑》	法國	法國馬恩河谷雙年舞蹈節邀請演出《我曾經是個編舞者》、《迎向風去的方向》、《捻花微笑》、《獵景》等作品
<b>2000</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
03/03	《舞畫相逢》	台中港區藝術館	台中港區藝術館開幕演出
05/06-06/18	《活·動·畫》	台北市立美術館	古舞團製作, 為結構即興之作品, 於各地美術館等公共空間演出 20 場
09/28-09/29	《Beyond Silence》	國立藝術學院舞蹈廳	台灣國際舞蹈節
N/A	《在剎那與永恆之間-即興篇》	巡迴馬祖、高雄	偏鄉巡演
<b>1999</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
06/04-06/06	《稍縱之間》	臺北市社教館	台北藝術節, 舞蹈空間舞團製作
10/01-10/02	《跳房子》	國家戲劇院	舞蹈空間舞團製作, 與台灣的劇場導演鴻鴻合作
10/22-10/24	《迎向風去的路》	皇冠藝文中心 B1 小劇場	小亞細亞舞蹈網絡
10/	《三個樂章》	國立藝術學院舞蹈廳	關渡藝術節
12/	《解讀亂碼》	台北華山藝文特區烏梅劇場	古舞團製作
<b>1998</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
08/04-08/09	《天龍八部之喬峰》	國父紀念館	果陀劇場製作

11/13-11/15	《獵景》	台大醉月湖畔	台大校園環境藝術節，自此開始打開舞蹈與環境結合演出之先河，群舞即興肇始
<b>1997</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
03/	《無聲的對談》	皇冠藝文中心 B1 小劇場	與美籍舞蹈家 Olivier Besson 合演之結構即興舞作
04/11-04/13	《無關四月》	皇冠藝文中心 B1 小劇場	古舞團製作，第四屆皇冠藝術節「舞關四月」
05/16-05/18	《安魂曲》	國立藝術學院舞蹈廳	古名伸與梅卓燕雙人舞展「她們在跳舞」，古名伸獨舞作品
05/16-05/18	《喃喃自語》	國立藝術學院舞蹈廳	古名伸與梅卓燕雙人舞展「她們在跳舞」，與梅卓燕合作之雙人舞
12/	《敘事曲》	國立藝術學院舞蹈廳	關渡藝術節
<b>1996</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
08/	《To the Far》	香港藝術中心	香港芭蕾舞團製作
12/14-12/17	《聲聲慢》	國立藝術學院舞蹈廳	台北藝術大學舞蹈系年度展演
<b>1995</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要
10/04-10/05	《心事》	The Place Theatre, London	英國倫敦 Re: Orient 舞蹈節
N/A	《日上紅牆》	國立台北藝術大學舞蹈廳	台北藝術大學舞蹈系年度展演
<b>1994</b>			
日期	舞作	首演地點	摘要

03/18-03/21	《94 敦北事件》	皇冠藝文中心 B1 小劇場	第一屆皇冠藝術節，台灣首次全場結構即興演出，《石頭記》、《景觀》為演出曲目
09/09-09/15	《夜曲》	國家戲劇院實驗劇場	與越界舞蹈團合作
<b>1993</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
03/23-03/28	《緘默之島》	國家戲劇院實驗劇場	「古名伸&謝宗益聯合舞展」
03/23-03/28	《浮世繪之五—行色》	國家戲劇院實驗劇場	「古名伸&謝宗益聯合舞展」
10/01-10/06	《走索者》	高雄文化中心	為舞之雅集舞團編作
<b>1992</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
11/24-11/29	《我曾經是個編舞者》	國家戲劇院實驗劇場	「新旅程舞展」，與接觸即興大師史提夫·派克斯頓合作，接觸即興首度於台灣發表演出
11/24-11/29	《越過屋脊》	紐約 DIA 劇場	N/A
<b>1991</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
01/13-01/18	《浮世繪之四—狂想曲》	國家戲劇院實驗劇場	古名伸獨舞展「斷片的串聯」
01/13-01/18	《獨舞第七號》	國家戲劇院實驗劇場	古名伸獨舞展「斷片的串聯」
01/13-01/18	《斷片的串連》	國家戲劇院實驗劇場	古名伸獨舞展「斷片的串聯」
01/13-01/18	《跋》	國家戲劇院實驗劇場	古名伸獨舞展「斷片的串聯」
<b>1990</b>			
<b>日期</b>	<b>舞作</b>	<b>首演地點</b>	<b>摘要</b>
05/10	《組曲》	桃園市中壢區中央大學禮堂	為 1990 舞蹈空間舞團年度公演編作

**1989**

日期	舞作	首演地點	摘要
03/21-03/23	《三人》	國立藝術教育館（南海路 47 號）	「三人舞展」
03/21-03/23	《Memory Lost》	國立藝術教育館（南海路 47 號）	「三人舞展」
03/21-03/23	《落山》	國立藝術教育館（南海路 47 號）	「三人舞展」
03/21-03/23	《夢幻騎士的另一章》	國立藝術教育館（南海路 47 號）	「三人舞展」
8/	《隱地》	國家戲劇院實驗劇場	「古名伸與珍·爾克仲夏 1989」
8/	《白色百合》	國家戲劇院實驗劇場	「古名伸與珍·爾克仲夏 1989」
8/	《無言》	國家戲劇院實驗劇場	「古名伸與珍·爾克仲夏 1989」

**1988**

日期	舞作	首演地點	摘要
12/02-12/03	《行雲》	台北市立社會教育館文化活動中心	行政院文化建設委員會「跨越七七新銳聯合舞展」 中華民國七十七年文藝季
N/A	《Bamboo Grove》	美國 ACDF A	於美國舞蹈節（ACDF A）首演，大受讚賞，被記錄成拉邦舞譜，收藏於紐約舞譜局

### 三、 古名伸作品相關「評論」年表彙整報告

2020				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
09/14	表演藝術評論台	潘大謙	舞蹈藝術作為自治性社會的模型《亂碼 2020》	評《亂碼 2020》
2018				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
10/	PAR 雜誌第 310 期	吳孟軒	古名伸《夷希微的凝視》 重探舞蹈本質	評《夷希微的凝視》
11/20	表演藝術評論台	石志如	凝視即逝的真實人生《夷希微的凝視》	評《夷希微的凝視》
2016				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
05/23	表演藝術評論台	王昱程	意識的內爆與追逐《沙度》	評《沙度》
05/25	表演藝術評論台	劉純良	一加一試解方程式《沙度》+《阿棲暎》	評《沙度》
2014				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
09/15	表演藝術評論台	樊香君	說盡真實《不可言說的真實》	評《不可言說的真實》
2012				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
10/	PAR 雜誌第 238 期	鄒欣寧	回返百年古宅 讓當代與歷史相遇	評《回來》
2010				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
04/	PAR 雜誌第 208 期	周倩漪	雲門舞集 2「春鬥」 三編舞家沈思起舞	評雲門舞集二 2010 春鬥系列：《碎浪海

				岸》
06/	PAR 雜誌第 210 期	俞秀青	不同世代 訴說生命中不可承受之輕--評雲門舞集 2—2010 春鬥	評雲門舞集二 2010 春鬥系列：《碎浪海岸》
08/	PAR 雜誌第 212 期	周倩漪	《亂碼 2010》純粹肢體的變幻旅程	評《亂碼 2010》
11/	PAR 雜誌第 215 期	俞秀青、 林榮祿	《亂碼 2010》南台灣觀眾的意外收穫！--評古舞團《亂碼 2010》	評《亂碼 2010》
<b>2009</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
06/	PAR 雜誌第 198 期	鄒之牧、 林鑠齊	理性與感性 一夜交錯的世代風景	評雲門舞集二 2009 春鬥系列：《緘默之島》
09/	PAR 雜誌第 201 期	陳韻如	同場加映：台上的戲，心中的景 評影舞集《隨之變／風花雪月》	評《隨之變／風花雪月》
<b>2008</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
12/	PAR 雜誌第 192 期	周倩漪	古名伸、張曉雄 與影共舞即興人生	評《隨之變／風花雪月》
<b>2006</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
10/	PAR 雜誌第 166 期	周倩漪	古名伸與湯姆·葛雷聯手打造數位肢體幻境 《記憶拼圖》玩味身體與影像的曲折華麗	評《記憶拼圖》
<b>2004</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
05/15	民生報 A12 版	紀慧玲	在板塊內即興互動 新地界爭霸玩搶地盤	評《新地界爭霸》

2003				
06/05	星報 8 版	李怡芸	出走 即興取材生活－古名伸新作 舞蹈與戲劇交錯	評《出走》
2002				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
01/	PAR 雜誌第 109 期	王凌莉	你畫一隻鴨，他畫了一隻鵝	評《我和我的影子》
06/08	聯合報 32 版	張伯順	天使人間戶外舞蹈－古名伸帶舞者給大家驚喜	評《天使·人間》
2001				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
05/	PAR 雜誌第 101 期	陳品秀	有雲無云·有伊無影	評《非愛情故事》
05/	《舞蹈評析與身體觀》	王士宏	一場關乎自身的即興體驗 評古名伸、蘇安莉雙人舞展 《無關四月》	評《無關四月》(1997)
2000				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
05/06	民生報 6 版	徐開塵	舞與畫輝映 身體與環境即興對話 古名伸就在展覽空間舞起來	評《活·動·畫》
08/	PAR 雜誌第 92 期	王凌莉、古名伸舞團	動態藝術進駐公共空間的典型 在北美館看古名伸的 《活·動·畫》	評《活·動·畫》
1999				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
12/	PAR 雜誌第 84 期	胡民山、白水	舞蹈空間重塑形象	評舞蹈空間舞團「在邊界前後左右」：《跳房子》

12/	PAR 雜誌第 84 期	王凌莉、 林敬原	不同世代的肢體思緒	評皇冠小劇場「小亞細亞'99 舞蹈網絡」： 《迎向風去的路》
<b>1998</b>				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
03/01	中央日報 28 版	郭士榛	「無聲的對談」即興接觸	評《無聲的對談》
<b>1997</b>				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
04/10	民生報 19 版	徐開塵	即星舞蹈 無關四月 讓觀眾選音樂 遊戲手法 自己房間 戲場搬弄議題	評《無關四月》
04/	PAR 雜誌第 53 期	樊雯	熱鬧、另類的春之演藝 第四屆皇冠藝術節	評《無關四月》
05/	PAR 雜誌第 54 期	陳品秀、 謝安	鬆散的親密 古名伸與梅卓燕在跳舞	評古名伸與梅卓燕雙人舞展「她們在跳舞」
06/	PAR 雜誌第 55 期	洪誠政	從「無關四月」看後雲門新解	評「舞關四月」：《白色百合》、《越過屋脊》、《無關四月》
08/	PAR 雜誌第 56 期	林亞婷、 林凡好	既感傷又愉悅的一晚	評古名伸與梅卓燕雙人舞展「她們在跳舞」
<b>1996</b>				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要
10/	PAR 雜誌第 47 期	傅裕惠、 許斌	魚與熊掌不能得兼 評果陀《天龍八部之喬峰》	評《天龍八部之喬峰》
<b>1994</b>				
月／日	刊登處	作者	篇名	摘要



02/23	中國時報藝文副刊 33 版	陶馥蘭	台灣舞團的小劇場運動	評第一屆皇冠藝術節「94 敦北事件」
03/17	民生報 14 版	徐開塵	接觸即興 九四敦北事件 明登場 這些舞天天會變 觀眾有如目擊者	評第一屆皇冠藝術節「94 敦北事件」
01/	PAR 雜誌第 15 期	王亞玲、 言午	四名長髮女子的剪影 雲門舞集春季公演	評《緘默之島》
<b>1993</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
03/	PAR 雜誌第 05 期	魚兒	古名伸／謝宗益師生聯合舞展	評《浮世繪之五行色》、《緘默之島》
05/	PAR 雜誌第 07 期	容大超	古名伸／謝宗益舞蹈聯展的驚喜	評《浮世繪之五行色》、《緘默之島》
11/	PAR 雜誌第 13 期	朱美玲、 言午	「舞之雅集」的四種風貌	評《走索者》
<b>1993</b>				
月/日	刊登處	作者	篇名	摘要
09/29	民生報 14 版	N/A	「七七舞展」昨首次彩排—五支新作 各具獨特風格	評《行雲》

## 四、 研究計畫專文

### 1.

#### 從動作研究到身體研究：古名伸教學筆記整理與分析 文／樊香君

在古名伸研究案第一階段工作過程中，我們分別就舞蹈家古名伸作品的影音資料、評論文章，以及教學筆記與研究出版四個項目進行了數位化與資料摘要的補充工作。本文將以古名伸教學筆記為主要素材，並以評論文章、研究出版與影音資料為輔助素材，進行古名伸教學筆記之現階段整理與分析。主要內容將以 1992-1994 年教學筆記、1993-1997 年教學筆記、2000 年後人體動作數位化研究以及 2016 年後教學筆記等四個項目，進行古名伸動作研究到身體研究的發展分析與討論

#### 一、1992-1994 年教學筆記：

該時期教學筆記目前已數位化的種類大約可分為兩項。

其一，是紀錄接觸即興創始者之一帕克斯頓 (Steve Paxton) 的課程筆記。其中包括接觸即興原則與技巧紀錄、練習過程中的身體運行、課程流程：如在地板上的冥想、視覺的弱化 (close eyes)、跌落與捕捉 (falling and catching)、身體衝浪 (body surfing)、指尖觸碰 (finger touch with the partner)、背靠背 (back to back)、探索脊椎動作 (find the movement of the spine)、朝向夥伴跳躍 (jump toward the partner) 接觸部位限制、(兩人) 以身體交叉的方式在地板上滾動 (cross body roll on the floor)、循環賽 (round robin)。<sup>3</sup>

其二，則是接觸即興專書《分享舞蹈：接觸即興與美國文化》(*Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*) 的翻譯筆記。該書作者諾亞克 (Cynthia J. Novack) 將接觸即興社群視為當時美國文化的一個切面，以民族誌方法紀錄接觸即興於 1960 年代的醞釀至 1970 年代初的成形，以及 1980 年代走向建制化等幾個階段的文化與社會因素。在古名伸的筆記中，則特別針對了以下幾類內容進行了翻譯：

(一) 接觸即興形成的文化脈絡，從 1940 至 50 年代之間幾位重要舞蹈家的藝術實踐，包括康寧漢 (Merce Cunningham)、哈普林 (Anna Halprin) 以及豪金斯 (Erick Hawkins) 等人的藝術理念對於接觸即興的形成影響。

---

<sup>3</sup> 「循環賽」在接觸即興的場域中並非作為賽事而存在，而是所有接觸即興者在工作坊或課程結束後，圍坐教室一大圈，並限制上場人數的接觸即興舞蹈，圈外與圈內者皆可自行決定去留。唯一的條件是，在教室中或排練場中的所有人員必須合力維持圈內的固定人數。於是，當有人決定離開圈子，圈外的人則必須自行補上，責任在每一個人身上。

(二) 接觸即興作為一種藝術、舞蹈、運動或社會事件的不同面向，以及與不同舞蹈形式如芭蕾與身體實踐如武術之間的關係。

(三) 接觸即興自 1970 年代初至 1980 年代的組織化與美學發展，尤其朝向肢體性與實踐轉向的發展。

可以看見，1992-1994 年的教學筆記，著重在對於接觸即興此種舞蹈形式的教學素材整理以及接觸即興的發展脈絡理解與轉譯。此階段可視為古名伸動作研究的初始與立論基礎來源。

## 二、1993-1997 年教學筆記：

該時期的教學筆記主要是針對國立藝術學院舞蹈系(現國立臺北藝術大學舞蹈系)學生所撰寫(尤其針對大三、大四生)。主要從力學、生理學、拉邦動作分析與空間概念來討論人體動作的形成原理。筆記內容約分為以下幾類：

1. 從力學角度分析芭蕾基本動作如大跳 (*grand jete*)、旋轉的運作原理。其中，頭、手臂、軀幹、支撐腿、動力腿的協調與部署，除了牽涉著中軸平衡以及姿態的協調性，更牽涉到了選轉速度與起跳高度、落地重量的差別。關於跳躍的研究，古名伸在筆記中特別以「牛頓第三定律」的概念討論跳躍的問題：

垂直跳躍：牽涉到垂直啟動及力量。因為地心引力的向下永遠存在，若垂直的支持力相等於我們的體重，則無動作產生。所以要產生離地的跳躍，我們必須製造一個比我們重量還大的力量往下與地板抗衡。(引自古名伸 1993-1997 年教學筆記)

2. 另一類筆記則是從生理學、解剖學觀點，說明人體動作如何發生。其中包括骨骼形狀(長骨、短骨、扁骨、混合骨)、骨骼連接(不動連接、動連接)；以及肌肉包括骨骼肌與平滑肌等。動作的簡單分類則為：彎曲、伸直、迴轉、旋轉、升高、下壓等。古名伸從生理學觀點說明「骨骼並不會動作，動作是由肌肉牽引而成」。並同時提到「改變骨骼易於改變肌肉，因為肌肉附著於骨骼。」
3. 最後一類，則是關於拉邦動作理論中的動作與空間原理。這部分古名伸個人筆記心得著墨不多，多以原著的文獻影像呈現。資料涵蓋：空間和諧 (*Space Harmony*)、人體動態空間 (*Kinesphere*)、勁力質感與型態展塑 (*Effort and Shape*) 等拉邦動作原理之重要概念之文獻。

## 三、人體動作數位化研究 (2002-2005 年)

2002 年至 2005 年間，古名伸曾任北藝大舞蹈學院「動作質地數位分析科專案」的分項計畫主持人，進行人體動作數位化研究，以人體動作的不同組合所可能表示的情緒樣態進行資料收集與數位化。此計畫並非針對藝術創作或舞台表現進行，而是針對老年照護所進行的基礎研究，後由王雲幼教授接任執行。這份筆記記錄著動作分類、形成與分析的各種層次，包括「動作分類的方式」、「動作分段分析法」、「動作執行的基本層次」、「身體動作空間性的區分」、「拉邦動作分析的八個勁力質地（effort quality）」。除了「動作分類的方式」以外，後面幾項分析層次，皆借助拉邦動作理論體系加以思考與闡述。而在筆記最後，古名伸則以思考數位思維與人性思維之差異作為小結。以下就上述各分項進行重點摘要。

### （一）動作分類的方式

人體的動作可能千變萬化。從日常生活動作到困難的舞蹈動作一切都由組織結構一樣的人體出發...為了要釐清動作分類的可能性，我們把動作形成的最基礎運作結構拿來做參考。這其中牽涉到**解剖學與運動力學**的理論基礎。（引自古名伸筆記）

延伸自 1993-1997 年教學筆記中以解剖學和運動力學的概念來看分類人體動作之形成。古名伸區分了以下幾種動作分類：折疊式動作（hinge）、環形動作、S 型動作、環轉動作、混合動作。以下將整理並簡述古名伸筆記中對於各類動作的重點摘要：

#### 1. 折疊式動作（hinge）：

此類動作發生於兩個肢段之間的活動，多以折疊的方式進行，常見於手軸與膝蓋，其運動方式不外乎折疊與伸展，亦可稱為二度空間的動作方式。其他身體部位如髖關節、頸部、腳踝、手腕與手腳趾等，只要身體有兩個肢段參與動作形成，即可歸納為折疊式動作範圍。

#### 2. 環形動作：

此類動作的特點在於一端固定，另一端運動，所形成的動作質感有一種圓滑、繞圓的運行特質，這類動作最常發生在肩關節與髖關節部位。這兩個關節都屬於球型關節，其長處在於具有較大範圍的旋轉角度，於是具有三度空間的表現力。除了具球型關節處會發生環形動作，具有混和骨骼處亦可能發生環形動作。

#### 3. S 形動作：

在此提到 S 形動作，亦在於指出這類動作呈現一種二度空間的曲線型態。這

類動作的形成關鍵在於動力的連鎖反應，從一塊骨頭的動作動力傳到相連的下一塊骨頭，以此類推到一塊骨頭，整體看來形成一種 S 形態的表現。脊椎是這類動作最具表現力的部位。除了脊椎外，唯一還可能執行這類動作的還有手臂。

#### 4. 環轉動作 (spiral)：

環轉動作有可能在一端固定，只有另一端有動力的狀況下產生；或是兩端同時產生相反方向的動力，但最重要是動作的產生基礎在同一個中心軸內。例如回頭看或是轉身皆是此類動作。這類動作由於只有一個軸心，且所有動作都發生在這個軸心之內，所以較屬於線性 ( ? ) 的動作。

#### 5. 混合動作：

雖然上述相較純粹地將動作分類，但在實際的動作執行上，常常出現混合型動作。例如 S 形動作常常與環轉動作同時出現。

#### 6. 小結：

我們都明瞭大部分的動作是由許多不同身體動作一起行動組合而成的，當動作被一一分解後就不成原來那一個動作。原因在於人體動作是有機的，每個身體的動作改變都會牽動其他部分的運作，所以大部分被拆解開來的動作是無法單獨存在的。但離開有地心引力的環境，我們有可能在數位的世界裡找到動作拆解的新語彙。(引自古名伸教學筆記)

### (二) 動作分段分析法

此分析法由每個人體的「中心點」出發，引用拉邦動作分析中關於人體動作的最大空間範圍 (Kinesphere) 的概念作為參考，此為每個人的自然限制，在這個限制下當我們的肢段有最大的延伸時，外圍 (peripheral) 動作則產生。人體的中心點，大致可稱為腹部骨盆一代的範圍，也就是所謂的「丹田」。中心點的移動密切關係到每個人的重心與地心引力的交互作用，而其他身體部位則主動協調重心的平衡與人體的位移，此為各種動作發展的互動要件。由此中心點的延展，古名伸發展出六條可變化的元素：上肢與往上的脊椎到頭部；下肢與往下的脊椎到尾谷，由此開展出六條伸展線，呈現一種放射線的樣態。

此外，在古名伸的研究過程中，發現試圖分割身體肢段的運動受到極大的限制。一個有機且可自由行動的肢體，需要所有肢段的相互配合，以達到重心的平衡，所有身體部位無時無刻不在轉移。這是有機體與無機體最大的區別，也是一種生命現象必須被尊重的地方。在上述基礎上，古名伸發展出六種行動等級來區分動作的方式，以時時觀照整體動作的正常運作。

1. 原形簡化動作 (original small) :

這類動作發生在較末梢的關節動作，如手腕、手指、腳踝或腳趾。所用到的肢段有限，動作也較小，於是完全不牽涉到重心的運用。這類動作較少有強烈的肌肉收縮與情緒的表達，屬於較遠離身體中心的動作。

2. 原形動作 (original)

這類動作從末梢向內推進到四肢關節，最靠中心的四肢關節為肩關節和髖關節等四個球型關節。在此範圍內可執行較複雜的動作，卻不牽涉到重心的運作。如開車或抬腳，只需用運到某些肢段卻不費力。就身體中心點而言，屬於較中段的動作。

3. 功能性動作 (functional)

功能性動作需要全身整體的肢段配合，但是在平衡及安全的重心運作下。人體在這種情形下可執行許多功能性的任務，最普通的例子如走路或拿取重物。這類動作可完成大部分日常生活所需的操作，在此分類下一般人的生活動作即可被定義完成。走路包括一連串的抬腳與重心位移，可被視為一個「整體平衡的動作」。這類動作已經運用到中心點或作為中心點的延伸，卻是以趨向和緩安全的狀態進行。

4. 功能性加強動作 (functional power)

這類動作除了使用全身肢段以外，也開始挑戰著新的平衡。日常生活中偶有這種動作出現，如掂起腳尖拿高處的物品。又如一位跑者，為了得到最好的表現，他必須在平衡與非平衡狀態之間找到每個落腳與推地剎那的最佳時間與角度，以求在極限狀態下轉移其身體重心。所以這類動作總是在平衡與失衡之間追求動作的極限。這類動作除了使用全身肢段配合外，也因為其重心強力偏移的現象而有大量外型改變的趨勢。

5. 整體動作 (total movement)

這類動作不但使用到全身所有肢段，且重心受到極大的挑戰，甚至主動尋求失重的表現。這類動作不屬於日常生活範疇，但在舞蹈及運動等超越常軌的身體表現中則經常出現。這類對於失重挑戰的動作需要所有身體肢段的快速精密配合，屬於高難度技巧。且失重本身可成為強烈的表現語彙，是身體動作表現中不可或缺的一環。

6. 整體極限動作 (total extreme movement)

這類動作不但需要所有身體肢段與中心的配合，其最大特點在於所有的肢段

都脫離地心。所有跳躍都屬於這類動作，無論是在生活中、舞蹈中或是運動中發生，當人類試圖脫離地心引力的束縛，並努力試著以反作用力跳躍時，即屬於此類動作範疇。除了以其他器械或外力的影響外，這類動作算是人體動作可達到最極限的境地。

### （三）動作執行的基本層次

除了以關節骨骼運作的方式、肢段與中心的整體性配合進行動作的分類，古名伸接下來從動作的執行層次面，說明當我們感知到一個動作的發生時，其中包括的各種面向，包括肢體部位的參與、動作本身、以及使用了如何的經力讓動作發生。

#### 1. 肢體部位的參與：

在這個層次古名伸點名了「人體」的參與作為動作發生的基礎，也就是執行動作的原始材料，當沒有肢體部位的參與，也將不會有任何動作被完成。

#### 2. 動作本身：

也就是到底發生了什麼動作？動作如何呈現的事實？在這個層次上，身體肢段的使用是被確立的基本事實，而待剖析的部分則是肢體在時間與空間中的呈現。也就是說，在時間的過程中，肢體在空間中呈現從一個姿態持續改變到不同的姿態。

#### 3. 如何的精（勁）力：

分析動作的時間與空間變化，即牽涉到了動作精（勁）力與質地的範圍（**effort quality**）。如何運用時間與動作空間變化的交集成為動作質地表現的第一大要素，再加上人體做動作時的肌肉收縮狀態，以及呼吸頻率，讓動作表現的傳達上有了豐富的變化。例如，「一個人往前踢起他的右腿」與「一個人往前用力地踢起他的右腿」或「一個人往前生氣地踢起他的右腿」之間，就有很清楚的質地與精力變化。當動作的執行開始有了精力質地的因素時，動作不但清楚地被交待，同時也變得容易被解讀。在拉邦動作分析裡，這個層次是屬於 **How** 的部分，關心的不只是做了什麼動作，而且是如何做的。精力質地就如色彩一般使得動作有了顏色，有了情緒。

### （四）身體動作空間性的區分

這個部分所引用的拉邦動作理論，則是「型態展塑」(Shape)與「空間和諧」(Space Harmony)。

#### 1. 就身體肢段來說，分為上/下半身，與左右兩邊：

上半身與身體左右兩邊因動作上靈活自如，因此負責較多身體動作的表達力。下半身則負擔了重要的支撐功能，同時也相較上半身具有限制。

## 2. 就動作的空間而言，則分為線性、平面、三度空間：

拉邦理論清楚地將人體動作的線性空間，劃分為往上、下、左、右、前、後等六個主要方向，在這六個點之間的線性動作成為如尖刺般（spoke-like）的動作，在身體動作的發生上則以折疊與伸展產出。而平面空間則是所謂的二度空間，由線性空間延展而來，上下為垂直面（門面），左右則是水平面（桌面），前後則是縱軸面（輪面）。三度空間則是同時運用到上下、左右、前後等軸向的動作皆是屬於三度空間的動作。

### （五）拉邦動作分析的八個勁力質地

拉邦把勁力分為四大類，包括力流（flow）、重量（weight）、時間感（time）、空間感（space）。每一大類又有兩個分項，一共有八個不同的勁力。

1. 「力流」分為自由（free）與緊繃（bound），是關於肢體本身的狀態。
2. 「重量」分為輕（light）與重（strong），關於重量的下沉或上升。
3. 「時間感」分為綿延（sustained）與突然（sudden），關於時間感的趨緩或增快。
4. 「空間感」分為間接（indirect）與直接（direct），主要在於動作執行空間感上的凝聚或渙散。

上述八個勁力之間關係多為相對式的，以光譜的方式往兩端移動。且任何一個動作都不可能只有單純一個勁力的存在，四大勁力在不同時刻或多或少相互依存，以共同完成一個動作質地的呈現。

### 四、身體實踐研究課程筆記

2016 年任北藝大舞蹈學院舞蹈學院院長的古名伸，與文資學院藝術與人文教育研究所廖仁義老師合開「身體實踐研究&身體與表演理論研究」課程。課程目標在於重新檢視對身體習以為常的認知與觀念，將身體與 18 個主題並置，此 18 個主題又可分為五個單元。其中包括：

- 單元一：身體與肉體/ 身體與器官/ 身體與呼吸/ 身體與運動
- 單元二：身體與意識/ 身體與思想/ 身體與情感/ 身體與慾望
- 單元三：身體與象徵/ 身體與符號/ 身體與語言
- 單元四：身體與形狀/ 身體與再現/ 身體與姿態/ 身體與表現



## 單元五：身體與空間/ 身體與時間/ 身體與歷史

可以看到，從單元一到單元五的規劃，分別涉及身體的物理性基礎、精神性向度、身體在表演與創作實踐上的議題，以及身體在教育與人類學上的意義。此課程規劃上約有二分之一的時間將由學生進行各主題的口頭報告，其餘時間由兩位老師分別從創作實踐與理論層次帶入不同領域對於該主題的問題意識。因上述課程規劃，以及課程目標在於啟發創作背景與理論背景的學生，此課程筆記內容，為古名伸仍在進行思考中的筆記，討論以「身體」為中心點放射所及的領域，於是筆記相較前三個時期零碎，多以關鍵字呈現，對於各主題的論述也尚未完整。在此先不將筆記逐一一列舉。

### 階段性結語：

從古名伸四個時期的教學筆記來看，一個明顯的主題是**動作**，並且是**離不開人體的動作**作為其動作研究的本體論。此研究發展，可以說是以接觸即興研究作為起始。尤其是以接觸即興發展到 1980 至 1990 年代，朝向肢體性與物理力學的實踐轉向作為基礎。我們從古名伸 1992 年至 1994 年的接觸即興翻譯筆記中，雖也可讀到接觸即興的文化性與美學脈絡等譯文內容，但在古名伸後期的動作研究中，明顯集中於物理力學、生理學、解剖學與拉邦動作分析角度切入動作研究。

此發展或許有兩個解釋可供參考：

其一，1993 年至 1997 年的教學內容是針對北藝大舞蹈系大三、大四學生所設計，當時授課內容或許與北藝大舞蹈系的教學建置與方向有關，朝向一種相較舞蹈科學的觀點建立，這部分還需要當時舞蹈系整體課程的資料作為參考，以進行近一步的研究，此處僅提出一種可能性。

其二，1993 年至 1997 年的教學內容與 2002 年至 2005 年的人體動作數位化研究案中，皆以拉邦動作理論體系作為參考，尤其人體數位化研究案更是以拉邦動作理論中對於身體、空間與動作的分析法作為基底，逐項列出人體動作的分類與分析方法。此研究路徑的走向牽涉到幾種可能原因，除了拉邦動作理論作為舞蹈實踐者、研究者的基礎知識以外；在接觸即興的研究中，也早以存在從拉邦動作理論角度分析的操作（Novack, 1988）。而我們在古名伸人體動作數位化的研究筆記中，也看見透過拉邦動作分析視角，理論化人體動作之形成與分類具有相當程度的說服力。而就該研究案的目標而言，舞蹈理論家拉邦（Rudolf von Laban）對於人體動作發生的系統化分類，或許的確與數位化思維有某種程度上的相近性。

古名伸從 1992 年到 2005 年的動作研究取徑，到了 2016 年於北藝大開設之「身體實踐研究&身體與表演理論研究」教學筆記中，則加入了**身體**的思考。身體不僅停留在古名伸早期認知中作為人體動作發生的基礎，而是如本文第四大點所述，分為幾個層次加以理解。雖然相較於早期動作研究筆記清晰的書寫脈絡，身體實踐研究的教學筆尚處於以關鍵字、零星片段的句子呈現仍在發展中的思考。

不過，我們仍可從教學規劃的脈絡與零散筆記中，捕捉古名伸的片段思緒與發展方向。

尤其，從教學規劃的第一與第二個單元可以看見，動作的發生不再只是與骨骼、肌肉有關，也與器官、內臟有關「動作的進行除了骨骼肌肉以外也受了內臟的影響」(引自古名伸 2016 教學筆記中的身體與器官)此外，過去在動作研究中古名伸秉持的純粹物理力學、生理學視角，也因為加入了身體研究的層次，而拉入了情感、慾望、思想與意識等概念，這些可能讓動作研究不再純粹卻更為豐富的概念。舉例來說，古名伸早期對於接觸即興的研究，亦以物理力學角度下的「純動作」作為接觸即興實踐與立論基礎，對於接觸即興中身體接觸的慾望則以技術性回應或者偏精神性的中國哲思回應<sup>4</sup>。然而，在第二單元中的身體與慾望主題下，古名伸就曾提到以 CI 的經驗作為參考討論「身體接觸的慾望」(引自古名伸 2016 教學筆記中的身體與慾望)。

古名伸早期筆記中專注於以力學、生理學角度思考的純動作路徑，也同時展現在古名伸早期對於接觸即興於臺灣的轉譯上以及 1990 年代的創作中，陳品秀於 1999 年採訪古名伸與導演魏瑛娟於台北藝術節創作《舞色四相》的文章，就以〈讓動作的歸動作〉破題，凸顯「肢體本身的獨立性」以及「純粹舞者與空間的關係」。而古名伸於 2016 年教學筆記中，無論是轉向身體研究或者在動作研究上加上年身體思考，皆在動作研究上帶來了相對的複雜性與曖昧空間，卻也更令人好奇從古名伸從動作研究到建立身體觀的路徑將會如何發展，這也有待我們下一階段的資料搜集、彙整與分析。最後，以古名伸於「身體實踐研究」教學筆記中的一段文字作結：

身體之難以駕馭，讓舞者身陷其中一輩子。

- a. 身體的實體本身，看得到和看不到的
- b. 對身體發生或正在發生的覺察 (awareness)
- c. 身體運作處境索帶引出的訊息
- d. 身體存在狀態之形而上的思考

理論是隨著實作而來的。

---

<sup>4</sup> 陳怡如，〈古名伸舞即興〉，PAR 表演藝術雜誌 1 期 (1992.11)，頁 95-97。

