

淺談舞蹈治療

吳雅珍

摘要

什麼是舞蹈治療？我想應該先從何謂舞蹈來看，舞蹈一是人類最古老最直接的身體語言，而身體語言是一種非口語的表達情緒管道，因此嘗試從觀察身體動作的表達方式去了解人們的心理困擾，並進一步利用身體表達的角度去認識、面對、或進而處理情緒困擾，引導情緒回到正常健康的軌道，然後再以健康的心緒去面對當初造成困擾的問題癥結，再度重塑完全的身心健康，這整個心理與身體互動的過程就是舞蹈治療。

本篇按舞蹈治療的起源、基本概念、治療師的基本條件、進行方式、模式、理論基礎及日後應用與發展的可能性分段作簡要說明，全面性對舞蹈治療的輪廓作一描述，在起源的介紹中，就其歷史發展的背景及理論的發展依據簡單介紹。其後按實際從事的角度來談基本概念、治療師的訓練、療程進行方式等，循序漸進具體介紹整個治療過程及步驟。

在治療模式與理論的章節中，並不一一介紹每一種理論，僅就其中最重要的兩個主要推展先驅 Marian Chase 及 Trudi Schoop 的理論及其實際操作的原則、步驟做簡單介紹：在 Chase 的理論中可歸納出以下四點：1. 身體行動 2. 象徵性 3. 依靠動作建立關係 4. 團體活動的節奏性。而 Trudi Schoop 則有兩個主要觀念：1. UR 的經驗 2. 整體性，在本篇中將簡單介紹其個別的主張。

在最後一個段落，則就舞蹈治療的應用與在臺灣的可能發展空間的條件簡略探討，期待舞蹈治療在臺灣也能成長蓬勃。

壹、前言

什麼是舞蹈治療？是跳舞受傷後的治療復健？是跳舞的人需要治療？還是利用舞蹈動作治療什麼？到底舞蹈與治療有何關聯？是屬於什麼領域的治療？每當提及舞蹈治療的話題，總有一連串的問題跟隨而出，沒別的原因，只因這四個字的意義界定從表面上不容易了解，而原文 Dance Movement Therapy 似乎也看不出頭緒來。

其實舞蹈治療並非什麼深奧的大學問，也不是最新發明的治療方法，要了解它，我想應該先從何謂舞蹈來看，舞蹈一是人類最古老最直接的身體語言，而身體語言是一種非口語的表達情緒管道，當你快樂時，你可能會情不自禁拍起手來；當你氣不過卻又不能發作時，可能會不自覺地握緊拳頭、全身發抖，人們內心深處的生氣、快樂、害怕、氣餒、疑惑等的情感都常會透過肢體動作的方式有意無意地表現出來；我想每個人或多或少都有過這樣的經驗：有時候當我們察覺到周遭朋友的情緒狀態，並非因為語言的傳達，而是經由觀察他們的行為表現來判斷的，因此嘗試從觀察身體動作的表達方式去了解人們的心理困擾，並進一步利用身體表達的角度去認識、面對、或進而處理情緒困擾，引導情緒回到正常健康的軌道，然後再以健康的心緒去面對當初造成困擾的問題癥結，不但能夠重新冷靜面對，學習與之共處，有些情況下還可進一步找到解決困擾的辦法，再度重塑完全的身心健康，這整個心理與身體互動的過程就是舞蹈治療。

從日常生活的角度來看，也許更能說明何謂舞蹈治療。例如有些人在心情不佳的情況下去 pub 狂舞一場，當他跳到精疲力竭、汗流浹背之後，整個人的情緒跟著也好轉了；也有些人在上完即興舞蹈課程後，身體經驗有了新的體會、因此對自己的肢體能力也有了更深一層的認識與了解；也有些人在練習完瑜珈、有氧舞蹈後感到身心舒暢，這些方式都涵蓋在舞蹈治療的範圍內嗎？我想以上所舉的情況都可算是一種身體的覺察，就是去體驗動作經驗所帶來的身體感受，是舞蹈治療的基本原則之一，當然有相當程度的相關，其唯一最大的區別在於，很多形式的動作經驗，都有明確的動作目的，如減肥、健身、增進技術、交朋友等，但與心理狀態的聯結

卻不是很明確，所產生對心理狀態的影響只是附帶的收穫，而舞蹈治療的最主要覺察是和心理狀態作緊密聯繫，簡單來說，可看作是身體與思想、心靈的對話，藉由身體動作的發展，由身體行動的變化性與發展性所帶來的體會，而對自我有更深的了解，期使身心的統合能力更完整。

再從情感的表達與溝通來看，有關情感的釋放與表達，有時候無法用文字或語言來抒發完全，某些情感或情緒如恐懼、挫折、憤怒、氣餒、愛等，常是以複雜的互動狀態共同依存，當嘗試以語言方式表達時，常會有無法完全表達的困擾，會有表達上所無法到達的死角，如能改換或配合使用非語言的方式，就能更清楚完整的將這些難以形容的感覺表達與釋放出來，不管它是單一的情緒或揉合各種複雜、矛盾的情感。另外舞蹈創作也常藉由舞蹈動作經驗來表達這些情緒或想法，與舞蹈治療也有異曲同工之效，創作過程中可以將心中的感覺與動作結合釋放出來，不但能補語言表達之不足，將感覺、情緒強化並具體透過身體動作去表達，從身體動作的過程中去感受自己心理與身體的聯繫，覺察到身體與情緒狀態的互相影響與共存的事實，若從這層角度看，那舞蹈創作是否也算是舞蹈治療的一種方式？有這樣的疑問是可理解的，因為都是經由身體來傳達情感，但仍舊與舞蹈治療有本質上的不同，舞蹈創作最重要的動機在抒發情感與想法，重視原創性，是將個人的情緒、情感、觀點、想法透過外在的身體學習、技巧訓練來表達，有一定的結構與形式，經過不斷的練習、修改、組織、整理而成最後的外在表演形式，而舞蹈治療旨在透過身體這個媒介去更深層了解心理，並藉不同的身體經驗，多角度去重新醒察、並進而影響心靈狀態，舞蹈治療重視的是動作過程中的接觸、溝通與分享，將身體的探索、經驗與心理、生活做連結，表達真實的情緒，最後做身心的統整，進而對日後的行為表現、生活、生命的觀念產生影響與改變。

因舞蹈治療與我們平時認知的舞蹈創作藝術不同，所以在深入談舞蹈治療前，首先必須先去除舞蹈是表演的、隨音樂起舞的刻板印象，給予它一個更大、更廣的視野與空間，同時對舞蹈治療的起源發展做一了解。

貳、舞蹈治療的起源

在早期的心理學領域中，已有為數不少的心理學家觀察到，許多心理疾病與身體語彙之間有很大的相關，人類學家 Ray Birol Uhistell 在研究人類語言的模型時，發展出一套肌肉運動知覺（Kinesthetic）動力學，分析人類身體溝通的方式，他相信人類是常常使用非語言的方式來溝通，身體語言比文字的組合包含更廣，他研究人們在說話時，周遭空間的運用、手部姿勢的動作、語調高低的改變及臉部表情的變化等。

心理學家 William Condon 以為人說話時的身體動作和語言型態有密切的關係，當人們在說話時，身體不斷地在變化，而這種變化的部分原因，與聽者與說話者兩者之間的動作互動有密切關係，這項非語言的研究發現對日後舞蹈治療具有重要的影響。

另一心理學 Wilhelm Reich 不僅使用心理分析，並且去觀察病人的身體，了解病人如何把壓抑加在肉體上。他很注重病人的動作表達和身體語言，他認為病人的任何動作都有其特殊型態，藉由觀察病人的動作，整理發展出一套複雜的人格分析系統和恢復身體適應的改變程序，他還設計了一套特別的韻律動作來幫助身體去和緊張的部位再度產生連繫，同時也有表達感情和放鬆的作用。

接著，C. Jung 發展出一套有關「積極想像」的技巧，可以利用這個方式讓患者表達潛意識的經驗，他相信，對潛意識的象徵性訊息的接觸與了解是非常重要的，原始而自然的舞蹈可以不知不覺的激起動機，將這些動機表達出來，可以處理一些情緒困擾，並激發個人潛能。他使用夢和藝術性的方法來了解經驗對個人到底產生了什麼意義，並透過舞蹈來指導病人表達情感或他的夢，為舞蹈治療開出了一條路。

H. S. Sullivan 研究人與人的性格學說對舞蹈治療也有很大的影響，他主張人格是透過累積人際關係所產生的產品，此觀念應用了互動作用的過程來達到再度社會化。此時舞蹈治療逐漸在舞蹈與心理學的領域紮根。

舞蹈治療真正開始實際幫助人們心理成長是在第二次世界大戰後，美國許多官兵在戰爭結束後回到日常生活時，適應產生了嚴重的問題，原因

在於戰爭期間，面對戰爭中生與死所帶來的刺激所產生的後遺症，在離開軍旅生活後仍不斷困擾著他們，嚴重影響其日常生活（許多電影都以此為主題拍攝，例如電影「第一滴血」、「越戰獵鹿人」等雖是以越戰為背景，但同是敘述這樣的現象），面對這一群適應不良的退伍軍人，美國曾嘗試用各種方法來幫助他們重新建立新的生活，包括心理分析與輔導，但效果並不好，因此一些臨床心理學家們便開始嘗試新的醫療方法，將以往醫療上注意的焦點轉移到社會關懷和人際關係上，並發展新的方式讓患者參與，如團體治療、心理劇、繪畫治療等。

就在這時期，美國東西岸不約而同有 Marian Chase 和 Trudi Schoop 開始用即興的創作性舞蹈作為教學的形式，鼓勵學生透過肢體動作把心靈的感受表達出來，開始使用身體為媒介說話，從身體動作和心靈的互動中，去引導幫助人們了解自我，許多人在上完 Chase 的課後，感覺情緒及生理上都獲得了很大的紓解，這樣的成效逐漸引起華盛頓首府的 St. Elizabeth Hospital 醫院的醫生們的注意，他們深入了解後發現 Chase 的舞蹈課程不只對一般人有幫助，對精神病患也有很大的影響，於是他們在 1942 年開始邀請 Chase 到醫院中帶領患者舞蹈活動，因此 Chase 便成為美國第一位正式的舞蹈治療師，她在舞蹈治療領域中的貢獻也深深影響日後舞蹈治療的發展。

而同時，在歐洲的 Mary Whitehouse 也繼續 Jung 心理學理論的研究，將部分 Jung 的理論與舞蹈作結合，在她的舞蹈教學中，一方面讓學生做表露真實情感的動作，一方面也讓他們彼此分享動作中所顯現的象徵性意義，幫助學生統整自己，並察覺自己隱藏在內心不易察覺的部分，而這一部分很可能就是造成身心失調的重要關鍵。

舞蹈治療的觀念在近代心理學研究中開始萌芽，在 Chase、Schoop、Whitehouse 的努力實務推展中逐漸成形，雖然三者在主張的理論基礎及施行的方式上有所不同，但都有一共同的基本概念及模式，至此便刻畫出舞蹈治療的初步輪廓，而這種把舞蹈動作與心靈探索結合的方式就逐漸形成一種新的專業，我們就將之稱為舞蹈治療（Dance Therapy 或 Dance Movement Therapy）。

參、舞蹈治療的基本概念

一般所謂的舞蹈，不論何種形式，都有一定的規則或形態，必須先經過技巧學習的過程，然後才能開始藉由訓練過的身體去表達內心的情感、思想，甚或純粹的技巧展現，而舞蹈治療卻希望參與者讓身體回到自然的原貌，用最自然、原發性的動作來表現，不將注意力放在任何所謂的動作技巧，身體就是主體，它有自己的意識，自然有它獨特的呈現方式，而這獨特的表現方式與個人的思考模式、心靈特質、情緒轉換也因此無法分割，美國舞蹈治療協會於 1966 年正式成立，並為舞蹈治療下了一個明確的定義：舞蹈治療是利用身體一動作為媒介，整合一個人的情緒、生理與心理問題。而舞蹈治療即便發展出各種派別及治療模式，但仍一致涵蓋以下幾項主要基本概念：

一、身體—心理的交互影響

個體（每一個人）的心理與身體是互相反應、互相影響的，因此舞蹈治療中所謂的「健康」指的就是身體、心理能夠協調統整成為一體的健康，如果身心分開就會產生不和諧、不統一，我們所謂的適應不良、功能失調等就是身心分裂和心理問題所呈現的身體反應，也因此在此動作過程中所發生的身體改變也會直接影響整個人的心理狀態。

這樣的情況不斷在許多實務經驗中得到印證，舞蹈治療師發現，動作會影響人的整體，參與者在動作階段所發生的肢體改變，會直接影響整個人的心理狀態，換句話說，行為就像是個人特質的鏡子，是一個人內在的顯露，當肉體感官感應外來環境的刺激並做出對應的動作時，人的反應思想也同時跟著快速敏銳地運轉，因此當身體的動作模式發生改變時，人們也開始用不同的方式看待自己。

二、身體—動作反映人格

在舞蹈治療觀念中，認為身體會記憶累積個體自身的生命經驗與轉變，身體的動作方式就是這些記憶的展現，因此人們的身體動作不僅是發自內在的人格展現，嚴格來說，應該算是直接屬於人格的一部分，當身體

發生改變時，內在心靈與外在身體必是同時交織在一起的。

在許多個體與他人的關係的研究中認為，一個人的身體經驗可看出其心理的發展；一個人的身體表現可以揭發其潛意識。早期母親與嬰兒的互動經驗，對於人格的形成也影響重大。因此舞蹈治療者認為身體是表達自我訊息的重要媒介，藉由觀察身體動作可以了解個體，同時也可以透過動作的發展來成就個體心靈的成長。

三、創造性藝術的治療性

在前言中曾提及，舞蹈創作也是一種表達情緒、想法的方式，是一種創造性藝術，而舞蹈治療也借重這樣的特質來做為基礎，Arnheim 就曾提出藝術的表達是一種將心中的隱性內容轉化為表面內容的過程，Kubler 也提出創造性的治療價值在心理學已建立，是所有藝術治療的基礎。

動作是藝術活動的根基，身體動作直接反應個體內心的狀態，並常以象徵的方式顯現出來，且個體因有不同的生活體驗，會選擇以不同的方式表現相同的主題或情緒，但無論如何，都是個體對真相認知的一種感覺表現。

人類的情感多樣而複雜，無法用單一心理分析就能涵蓋，而藝術可以讓複雜、矛盾的情緒同時存在，使之成為一體，而肢體的形式運用也幫助了個體突破與超越情緒的限制點，使多樣的情感同時並存於動作中而不互相衝突，它讓每個人都能經驗到獨特的身體移動，並從中感受生命的存在，因此創造性的藝術活動中所著重的創造過程，使得人的感情更能完整表露無遺。

四、動作關係的建立

運用身體建立彼此的人際關係是舞蹈治療過程中相當特殊的部分，也是最為吸引人的部分，治療師以開放接納的身體態度去與案主（接受治療的個體）互動，無形中使得案主的身體也受到影響。在治療過程中要注意動作反映和回應案主的動作，並透過同理心、動作支持和表現所觀察到的感覺，與案主互動，並逐漸從過程中達到改變他的目的。這樣的方式對某些難以用語言治療介入或難以接近的個案常能達到很好的溝通效果，肢體

動作能打破案主對治療師的防禦心、孤立的行為習慣及與他人接觸溝通的界限或困難，進而增進彼此之間的關係與互動。

肆、舞蹈治療師的基本條件

治療師的角色並非固定不變的，通常總在自我與非自我的狀態之間穿梭，彷彿治療師有兩個「我」同時在運作，一個投入在對方的情緒中（非自我），另一個卻要理性冷靜去觀察、引導（自我）。在治療過程中治療師一方面要能放棄主觀的自我，去感受個案的內心世界，去反射揣摩個案的動作（非自我），並藉由身體動作的互動過程中適時引導出隱藏在案主內心深處的情感（自我），同時也要能使用相同情感狀態的動作（非自我）與案主內在心裡的感覺呼應，並進一步引導案主下一步的方向（自我）。因此對身體動作具備高度的覺察能力並適當使用這個能力於工作之中，便是舞蹈治療師最基本的能力要求。

舞蹈治療師對於各種肢體動作的呈現都需敏感而清楚地掌握住其意義，而動作意義的掌握需經由接受多種身體技巧的鍛練來學習累積，才能避免因對身體行為的看法受到限制而誤判案主真實的情緒反應。同時也要有能力了解案主身體上的缺陷、限制與不適的程度、身體動作中隱藏的情緒、身體能量的釋放是否中斷或阻礙等等其他狀態。而這樣的敏銳度需要多年的訓練與實務經驗累積，不是一蹴可幾的。

另外治療師也必須要能描述身體在動作過程中的變化，它在做什麼、如何做及改變了什麼。目前在舞蹈治療中被應用的記錄方式有許多方式，治療師可依自身的訓練背景與專長做選擇，較普遍的如 Effort and Shape System 及 Kestenberg Movement Profile 對於動作的觀察記錄及 Ideokinology，對於了解動作肌肉的運作都有很大幫助。

由此可見，一個舞蹈治療師的養成需兼具許多舞蹈、心理等相關領域的訓練才能達成，以下再舉美國舞蹈治療學會列出之所應具備的特質作為參考：

(一)必須能整合舞蹈治療的技巧與知識，以動作做為介入的媒介。

- (二)要有動作的知識和技巧，及能建立多元的美感。
- (三)要能有系統的整理出動作的觀察、分析、判斷與評估。
- (四)針對不同的病患、不同的病情、不同的需要掌握治療的目標。
- (五)了解個人的專業角色與責任。

伍、舞蹈治療的進行方式

舞蹈治療的進行，可分為團體活動與個別活動兩種方式，團體活動的方式適合於一般人或症狀較輕微的精神病患或已習慣團體活動方式的病患，而個別活動就需針對個案特別的狀況或需要，另外安排單獨的時間與不受干擾的空間，一對一與其進行活動，雖然兩者帶領的方式不盡相同，但重要的原則與步驟是相同的，因此以下便就這樣的原則來說明：

一、認識身體的律動

觀察個體的動作並記錄或感受是進行治療時的第一步，也是建立治療師與個案之間關係的重要時刻，因此了解動作的基本原則變得非常重要，動作的原則可分為四個方面來談：

- (一)移動的部分：身體整體的移動或各部位獨立移動或搭配一起移動。
- (二)移動的位置：空間的移動分為個人空間與外在空間，其中包括高低層次、方向改變、空間轉換如伸展、收縮、直線、扭曲等。
- (三)移動的方式：包括動作的動力與質感，有輕重緩急快慢強弱等不同的方式。
- (四)動作的對象：彼此動作的關係互動成爲一種行爲語言，會產生對談的關係。

二、安排活動

安排活動內容，最主要是要從病人給予的各種反應或事先從其他資料來進行判斷與安排，也就是在整個活動過程中要很仔細去觀察個案的變化，適時去幫助他們發揮自己身體的能力，也因此活動的內容常需因應個案不斷的發展與變化，即時做調整與引導，不能用固定的課題進度去要求

案主跟隨，這與一般我們所了解的舞蹈課程上課方式與要求是不同的，而治療師的觀察力在活動過程中就必須發揮最大的功能。

有時候語言無法把一個人真正的需要表達清楚，甚至說出來的未必就是他真正需要的，這是許多諮商輔導的臨床經驗中常會遇到的瓶頸，因此在舞蹈治療的過程中，語言的使用在治療過程中只是輔助的角色，適時簡單的運用在動作引導上，把動作語言做為最主要的溝通方式，從觀察個案的動作發展去了解他的能力與心情才是最重要的焦點，並從觀察中去決定要以那一類練習來引導其創造、發展和發現自我，再從他們的反應中來了解哪些部分可以更深入，哪些部分該避免觸及，以達成他們的滿足感和成就感。

由於每一次個案的狀態是很難在事先預知的，因此活動前的準備是件困難的事，不過這仍然是一件很重要的工作，可以預先準備可能會用上的音樂及主題。

三、動作的主題及連續性的發展

大部分的情況是不太可能照預定的計畫來進行，在暖身準備階段所發現的主題通常才是活動繼續的內容依據，因為在準備階段中，成員互動所產生的主題通常就代表此時成員們的心情及注意的焦點，是他們最關心在意的，如能從中繼續發展下去，對於進一步了解每個成員的內心世界及引導會有更大的效果，不過基本上可依下列步驟循序漸進：

- (一)身體探索：引導成員對自身的自由探索、碰觸。
- (二)深入探索：用不同的方式，如經過、停留、一起、分開、撫觸、捶擊等方式引導成員做進一步的身體探索。
- (三)加入與他人的關係：開始引導成員與其他人配合，不僅要注意每個成員，也要注意彼此間配合的發展。
- (四)加重動作的質感：引導成員去選擇特定的身體質感，並將注意力放在這個質感的發展與另一配合的伙伴互動反應。
- (五)在空間上變化：加入高低層次、距離遠近、或與物體發生親密或疏離關聯等條件加入活動中。

(六)加入音樂。

四、治療中常用的方法

舞蹈治療是配合活動中成員個別的生命經驗，將許多動作原則加以變化應用，雖然每個人的問題或多或少都有相似的地方，但每個人反應出來的特質不同，不能用單一的方式相同對待之，治療師尤其在處理個人問題時，須仔細觀察，先了解案主的感受與想法，才能建立彼此的關心與信任，有了這樣一層的緊密關係後，治療活動才能進一步發揮效果，達到幫助個案成長發展的目的。

以下有幾個一般常用的方法在此簡單介紹：

- (一)遊戲：它能使人放鬆防衛的心態，提高創造性，對於兒童或青少年來說，因為是他們熟悉的方式，帶領起來較不會有障礙，但對成人來說，就可能要採取另一種類型來進行，因為一般人多半自我意識很強，不太願意冒險，而有的人因較缺乏遊戲的經驗或對遊戲的記憶已模糊，都可能使得用遊戲來幫助成人探索和體驗的過程受阻，因此在遊戲中加入舞蹈或戲劇情節來淡化其對遊戲的不舒服感，較能為他們所接受，逐漸在過程中讓內心中屬於兒童的一面顯現出來，並與成人的自我和諧共處。有時候在活動中，會有一些不熟悉的特質顯露出來，不管喜歡不喜歡，都應引導成員了解那也是自己的一部分，學著去接納自己不同的本性，才能成為一個完全的個體。
- (二)對空間的覺察：治療師要很正確地觀察參與者的個人空間，也要讓參與者了解自己的空間和一般空間的關係。
- (三)使用道具輔助：治療中可以使用一些道具來強調環境中的真實性，一些實物的安排可以使參與治療的成員更清楚地喚醒內在的記憶，不過情境的安排每一次都需要有不同的變化，因為參與者可能每次都有進步，而同樣的困擾卻仍舊存在，需藉由不同的安排，從不同的角度來增強他內省的能力。
- (四)創造性的發洩：通常有些人會害怕把自己的情緒發洩出來，怕一發不可收拾，對自己或他人造成傷害；或不當自尊心本能的防衛反應而放

不開，有了這兩層的顧慮，在活動中就無法自我充分發展，因而在面對生活外在壓力時，便要費很大的力氣才能去面對，而創造性的發洩在此時可以提供某種程度上的發洩管道，幫助個案統整自己好的或不好的行爲，例如往牆上丟球、重打拳擊袋或把泥塑摔碎等方式，既可發洩情緒又不會傷害別人，通常有這樣困擾的案主在活動過後就會更清楚這些負面情緒的來源與感覺它的存在並將之清除出來。

(五) 戲劇情節的想像：有些情況可以把幻想用戲劇的方式來表現，先把情境安排好，同時要注意是否能夠幫助其概念的發展，然後治療師與案主各就各位開始角色扮演與述說，此時治療師不僅要注意案主對故事的想法和感覺，也要注意他對實際環境的知覺，在幻想與現實環境中適時給予支持或提醒，不斷在幻想與現實環境中交叉體會，將可以促成他對自身感覺產生更具體的經驗。

(六) 身體知覺的練習：對於一些對身體形象不很清楚的人或不敢有身體接觸的人來說，「身體知覺」的練習是最根本、必要的，這樣的練習可以培養他的專注力與持久力。但有時候個案本身的幻想太過強烈，無法讓他對自己身體有直接的關注，甚至逃避這樣的關注，這時候，借用其他物品來做爲輔助工具，例如用彈琴的方式來引導其對手指的關注，便可去除他無法對手指關注的障礙，再依此循序漸進回到最初的關注焦點課題上。

陸、舞蹈治療的模式

舞蹈治療的模式與理論至今已發展出許多派別，如 Mary Whitehouse 的深層舞蹈動作治療 (Depth Movement Therapy)、Liljan Espenak 的心理動能舞蹈治療 (Psychomotor Therapy)、Penny Lewis 的完形動作治療 (Patterning Movement Therapy) 及 Irma Dosamantes 的經驗性動作心理治療 (Experiential Movement Psychotherapy)，都是目前較普遍的，而這些不同的治療模式的分支發展雖各有不同理論基礎與治療方式，但仍可在其中看出舞蹈治療的初貌及相互之間的關連性，而這層

關連不約而同都指向兩位舞蹈治療的先驅，她們的投入與付出，對日後舞蹈治療的成熟有著不可抹滅的功勞，她們兩位在這個領域中所提倡的概念也深深地影響日後的發展，因此以下簡單的介紹這兩位前輩的理論模式與治療理念。

一、Marian Chase (1896~1970)

Chase 尚未做舞蹈治療師之前，她是一位舞者，並在華盛頓設立工作室，教授創造性舞蹈、現代舞、即興創作等課程，由於在課程中，學員的情緒獲得相當的紓解，因此在醫院的邀請下才開始提供精神病患另一種輔助心理治療的方式。

她採用她最熟悉的身體舞蹈方式，和一些精神、情緒不穩定的人做接觸，這種身體接觸在當時並不容易做到，但她就此開始了舞蹈治療的工作。她一直相信舞蹈是一種溝通的方式，而溝通是人類相處最基本的需要，而這也成為她日後從事舞蹈治療時最主要的原則依據。

在 Chase 的理論中可歸納出以下四點：

- (一)身體行動：Chase 認為健康的身體是隨著健康的心理而產生協調與優雅的形態，一些觀察到的身體扭曲或功能失調的人，都反映了這些人內在的衝突與矛盾，因此如果人的情緒有病態的傾向時，外在的身體也會跟隨扭曲變形，對於那些在身體表達上不完全的人，透過身體行動的引導，可以幫助他們放鬆身體或重新獲得刺激而啓發，進而使他們較能順暢表達情緒。因此體驗身體在動作過程中的變化，可以幫助案主從中獲得更確實的身體意象，並從中抒發身體能量，學會身體的控制與移動。
- (二)象徵性：許多人在與別人溝通時，常會用象徵性的動作來傳達他們的想法與情緒，例如特定的站姿、坐姿、手勢等，這些動作，尤其在精神病患、舞者或演員身上更可清楚觀察到，根據這樣的特性，治療師往往可以從分析動作的象徵性中去了解案主的情感與想法，並即時回應給案主再經驗，不斷刺激案主內在的想法與情感，使之更鮮明具體的呈現。

(三) 依靠動作建立關係：是指藉由動作的互動來建立彼此密切互信的關係，Chase 常利用自己敏銳的觀察力和自身的技巧，配合著個案的情緒去動作，再從案主反應出來的動作來發展彼此的關係，也就是用動作的方式表達對案主的感覺與了解，就如同在心理諮商技巧中常被使用的「同理心」是一樣的，差別只是在藉用身體的動作來進行這樣的技巧。

(四) 團體活動的節奏性：一大群人一起動要比單獨一人動更能產生強大的力量，也因此成員在團體中活動能獲得較大的安全感，而團體中因團結與分享的感覺所產生的節奏性會幫助團體中每一個成員覺察到自己身體的活動力與變化，並從中學習分享動態的感覺與注意到別人不同的情感與身體活動形式。

二、Trudi Schoop

Schoop 是瑞士人，生長在自由的藝術家庭中，一直到她十四歲時，才開始決定要跳舞，想藉身體來表達自己的想法及感情，直到十六歲時，雖已能自己隨興跳舞，但並未獲得任何的專門舞蹈訓練。之後才到德國跟隨 Tells 習舞，接著成立自己的舞蹈學校，發表許多舞蹈創作，並至世界各地演出，被稱為帶來「人性訊息」的舞蹈家。

二次大戰後定居美國加州，在丈夫過逝後一度覺得生活空虛、疲倦，在一偶然的機會中和盲生及失聰小孩跳舞時發覺與感受到新的經驗，因此開始投入舞蹈治療的工作。後來便在加州 Collaboration 精神病院開始為慢性精神病患做治療工作。

她在 1974 年出了一本書「你何不來跳舞」，介紹舞蹈治療的理念與治療過程，她認為會跳舞的人很幸福，因為會跳舞的人和生活環境會有較好的配合，對生命中的各種變動也較能調適，他們能經驗多采多姿的人生，也較能發揮潛在的能力。以下便是在她書中所探討的兩個主要觀念：

(一) UR 的經驗 (Universal、Transcendental)

她認為每個人在生活中都同時會感受到兩種層面的存在經驗，一種是 UR 經驗，UR 是德文，意思是宇宙的、普遍的、超然的，是

指宇宙中綿延不絕的秩序與和諧，它包含「能」—使宇宙運轉不息，「時間」—沒有起點也沒有終點的流動，「空間」—無止境、無限度的區域。UR 雖然很難體會，但在人們內心深處確實有這樣的認識，對於這樣的認識，我們用許多名稱來稱呼它，例如自然、永恆等等，無論是如何稱呼，它都是一種無限的、永恆的生命力。人和 UR 中的能、時間、空間有著密不可分的關係，每一個人都以自己獨特的方式和 UR 連繫在一起。

另一種是生存在這個地球上的經驗，每個人都生在一個特定的環境中，這個環境能量有限、時間有限、空間有限，每個人都有特定的父母、文化、社會、種族，且一直在演化改變中，在演化的過程中，個別的差異也越來越大，使許多人開始感覺到個體的分離，孤獨的存在。

在舞蹈動作的發展中可以發現，這兩種經驗一直在交流互動，當一個人在自己的空間、用自己的能量、在控制的時間中舞蹈時，經驗到的是自己的腳踏在結實的地板上，肌肉拉長或收縮，同時也感受到心跳與呼吸的律動，這些就是屬於個體單獨的生命體驗，但在同時，這樣的能量運用、肌肉的伸縮、心跳的律動，每一項都與大自然中生命的動力一樣，自開天闢地以來未曾改變，是恒久的狀態。而舞蹈雖然有許多不同的表現方式，但基本「能」的運用上是相通的，因此一個會跳舞的人就較能感受到外在與內在的交互作用，並藉以跨越語言的障礙，用另一種方式去了解他人的感受，與外界溝通。

(二) 整體性

認為身體與心理是息息相關的，在對個案的輔導過程中，如果個案的心理與態度開始產生影響或改變時，與個案相關的身體應該也會有所改變，反之，身體開始改變時，心理狀態也會同時會受影響而有所改變，身體與心理就像是一體的兩面，是共存同步的。

一個完整的個體應具備有各種的情感與情緒，但後來因生活經驗的不同與影響，使得每個人都必須選擇性的表現，某些部分會被壓抑

下去或控制，因此呈現不同的個性表現，而這些被壓抑或控制的情感便逐漸遁入內心深處，甚至造成消失的錯覺，這樣的結果對所謂整體性的健康是不完整的，因此透過舞蹈治療喚醒心靈深處最被忽略壓抑的情感，使之均衡發展，便顯得非常重要，經過這樣的過程，身心才能在體驗不同情緒的過程中，去認知每一種情感之間的差異，在自身當中做調整而達到真正平衡的目的。

Schoop 對身體與心理的關係有以下幾個信念：

- a. 人的身體顯示自己，身體是整體自我的具體呈現。
- b. 心靈與身體是互相影響的。
- c. 所有的思想與情緒，都會成爲身體的表現，這些表現會經由節奏、速度、能量的使用、空間的關係，一一在身體上展示出來。
- d. 透過身體的動作體驗，心靈的經驗才能落實。
- e. 心靈與身體之間連續的互動，可以確定一個人的完整。

柒、舞蹈治療的應用與發展

原本舞蹈治療的發展是從創造性舞蹈及即興舞蹈的特質中發展出來的，進而參與了精神疾病的治療，在不斷的蛻變中，在不斷有治療師投入這個工作的行列後，從一個心理治療過程的輔助角色轉變成獨立運作的心理治療模式，工作地點也由醫院擴展到社區發展中心和一些特殊場合如監獄等。

1990 年代人們開始重視並整合少數民族文化與傳統文化，認同不同國家及文化的存在價值，也影響了舞蹈治療的發展方向，另外還更加入了其他的媒介如聲音、詩歌、繪畫等，目的在使患者有更大更完整的表達空間，至此，舞蹈治療不再侷限於心理治療範圍的應用，進而更廣泛地應用在各種身心知能開發的活動當中，而活動的對象也從一般成人擴展到老年人、青少年、兒童、肢障、聽障、智障、家族等等其他特定的群體，使舞蹈治療再度回歸到原本爲開發個體動作能力與心理層面的整合、情緒的抒發等最初的目的，發展出來的理論與運作方式更因此而多樣化，更具彈性

與適性，再加上現代人對身心開發的認知更加普遍，接受度更高，舞蹈治療的發展與推廣將有更大的發揮空間。

目前在台灣，舞蹈治療的發展尚在起步階段，有許多的發展空間，尤其在目前，隨著舞蹈專業人口的不斷增加，一般人對舞蹈的認知與接受度也相對成長，藝術表演環境的成長、多元化，相對的使舞蹈治療的發展有了更寬廣的空間，使舞蹈藝術的發展不但在質的提升有進展外，也提供了另一個多向發揮的空間，雖然藝術性的表演與舞蹈治療的本質、目的有所不同，但藉由相同的元素與特質，兩者之間緊密的關係與互動都會有正面的相互提升，使得舞蹈從事者在不只在表演舞台上有一席之地，在其他領域中也能開闢出另一片天空。

參考資料

中文部分：

1. 孫正 編譯 舞蹈律動治療 大洋出版社 民 75 年
2. 李宗芹 著 與心共舞—舞蹈治療的理論與實務 張老師文化事業股份有限公司 民 85 年

西文部分：

1. Chodorow, Joan Dance Therapy and Depth Psychology-The moving Imagination Routledge 1991
2. Cole, Marilyn B. Group Dynamics in Occupational Therapy Slack Incorporated 1993
3. Payne, Helen Dance Movement Therapy: Theory and Practice Routledge - 1992
4. Sweigard, Lulu E. Human Movement Potential University Press of America -1974