

# 激發無限的潛能

## 「德國舞蹈劇場研習營」

仲春，發現舞蹈劇場請到烏帕塔舞團前首席舞者海蒂·泰戈德爾來台，舉辦為期一週的「德國舞蹈劇場研習營」，帶來對肢體、舞蹈不同的思考邏輯。



魏瑞中／攝

在舞蹈成長及學習的背景裡，除了從小在台灣接受的正規訓練外，就是在美國修習碩士課程及加入比爾提·瓊斯 (Betty Jones) 舞團的學習。這些在舞者生涯中所吸收的，著重內在本質的形式、舞蹈肢體訓練方式與創作模式，有別於舞蹈劇場，並早已在我的血液中游走而成為一種身體動作的慣性。要改變這種長年的習性，灌入另一種思考邏輯，對我身體具有新的挑戰性。如何真切、直接地剖析自我，並藉由動作表達出來，是我在此次為期七天的舞蹈劇場研習營中碰到最大的阻礙及困難。

此次研習營的課程分為現代舞技巧課、即興課程和舞蹈劇場創作三部分。

在現代舞技巧課中，海蒂特別要求動作的清晰度。她認為舞者只有在安靜的狀況下，動作質地才会有更明確的表達，並且能清楚察覺自我身體的能力。她強調舞者是需要歷經多年嚴格訓練而產生的，必須給舞者時間思考自己的程度，消化並了解內在本質，灌入到可舞動的身體中。她對學生的要求更別於大多數以言詞鼓勵學生的老師，她只會說：「不錯，再多一點」，強調舞者必須不斷地自我要求，做到身體的極限。

就如同一位學員說的：「原本以為技巧課程應是研習營裡比較輕鬆的，但不知為何每當透過翻譯出來的話語，聽起來讓我受挫更大，迫使得以一種十分嚴

海蒂·泰戈德爾 (Heide Tegerder) 說，舞蹈劇場是一種很吃力的演出，它著重動作的真實性，必須清楚自己的出處為何，融入劇情後再思索能引起共鳴的可能性。舞蹈劇場並無一個既定形式可依循，它利用戲劇、聲音、道具等劇場上可運用的元素來展現。因此，舞者必須接受多方面的訓練，才能將它完整的呈現出來。

### 對身體認知的衝擊

這是我第一次在國內碰觸這種舞蹈形式的學習；接觸這位來自德國的前碧娜·鮑許舞團首席舞者及漢諾威大學舞蹈系劇場編導的老師；及初次面對來自不同身體訓練的舞蹈工作者及劇場演員。

詹佳惠

(國立台灣體育學院  
舞蹈系講師)

海蒂認為舞者只有在安靜的狀況下動作質地才会有更明確的表達，並清楚察覺自我身體的能力。



謹的態度來面對。但也因為這嚴謹的態度，真的讓身體開始有慢慢覺醒的跡象……。」

## 用呼吸傳達情緒的轉換

即興課程從身體各個關節開始探索，藉此激發身體更多的可能性，進而兩人一組，運用關節來做對話練習。例如，當一位舞者的動作結束，另一個舞者必須敏銳的觀察出對方動作的質感，並利用身體任何一個部位以相同質感、相同能量的動作銜接，再繼續發展。在持續練習的過程中其實已悄悄將我們原有的慣性動作逐一瓦解，開始發展出前所未有的可能性。

從海蒂身上所接觸到的訊息，確實影響了我的教學態度及焦點，讓我醒思到：每次當我要求舞者以最快的身體能力反應動作時，其實舞者所做的只是舞蹈形式上的模擬，而不是一個經由身體思考、察覺、消化後所傾注的身體能量。

在這次的重點課程「舞蹈劇場創作」中，我們其實是懷著一顆忐忑的心面對海蒂所要傳達的訊息。記得其中一堂課，海蒂給了五種情緒的練習，包括憤怒、渴望、難過、愉快、害怕，我們必須藉由純粹的呼吸、不附加任何身體動作來傳達這五種截然不同的呼吸質地。在剛收到如此訊息時，腦中出現數秒鐘的空白，爾後，身體才緩慢有了反應。在開始思考這早已沉澱在我們身上的五種情緒時，才赫然發現它們居然是這麼的陌生、模糊不清，縱使情緒是日常生活的是常被提及的，而身為舞者的我們卻不曾認真思索該如何表達。海蒂說：「演出者的情緒是可以隨時轉換的，例

舞蹈劇場的演出及創作需要很長的時間思考與消化。

如當舞者的動作表現愉悅的情緒時，他（她）的表情卻可以表現痛苦，這種相對張力的形成，便讓觀眾有了第三、第四種或更多的思索空間。不預設觀眾的反應及不鎖定期觀的思考，正是舞蹈劇場的精神所在。」

## 在喝茶、掃地時的舞蹈

舞蹈劇場創作課程是所有課程中學員們最懼怕的時間，但收穫卻也最多。雖然在課程初期，我們不懂得如何去品嚐日常生活中的真實；然而到最後，就如同學員們說的：當我們端起茶杯喝水或拿起掃把掃地時，竟然都沈浸在思索舞蹈的世界裡。

這次的研習營，確實開啓了我們另一個對於身體自省的空間，更令我們懂得開始省思舞蹈內在的本質，在我們體內激發了另一種酵素和無限的可能。就如同海蒂說的：「舞蹈劇場的演出及創作需要很長的時間思考與消化，這些練習，只不過是舞蹈劇場的入門準備工作而已。」

很多人認為舞蹈劇場是深不可測的舞蹈形式，但是在我們在最後一天呈現時，卻非常直接的感受到觀眾對我們的喜愛。如同碧娜·鮑許說的：每一個人都希望被愛，不是嗎？就好比舞蹈劇場每次結束總是帶著愉悅的氣氛，所以，舞蹈劇場並不是遠離人群，而是接近群眾的一種演出形態。

