

# 到波蘭去， 在「山羊歌」工作坊中 尋找來自身體的聲音

— 光環舞集劉紹爐的「葛羅托斯基」經驗  
和他的《觀音聽舞》系列作品

In Search of Somatic Sounds at Song of the Goat Studio in Poland  
- Liou Shaw-Lu's Experience of Grotowskian Training and His *Sight and Sound* Repertoire

黃尹瑩

Yin-ying HUANG

紐約大學表演研究碩士/天普大學舞蹈博士



在《舞道》一書中，鍾明德教授曾有比較「光環舞集」藝術總監劉紹爐氣身心合一的舞蹈理念和波蘭當代最傑出的劇場大師葛羅托斯基的表演方法，認為他們雖來自不同的文化，他們的理念確有許多殊途同歸的地方。這本書令原本就對葛羅托斯基相當好奇的劉紹爐希望能有機會更深入了解葛氏的表演體系。很巧地，今年二月初，在一個難得的因緣下，他和也是舞蹈家的太太楊宛蓉便受邀前往位於波蘭佛落茲瓦（Wroclaw）的「葛羅托斯基中心」參加為期達一個月的工作坊。

這個工作坊由曾拜訪台灣的「山羊歌」劇團(Song of the Goat)創辦人葛傑果許·布萊爾(Grzegorz Bral)和安娜·祖布辛基(Anna Zubrzycki)共同帶領。兩位帶領人的主要訓練背景都和葛羅托斯基的「劇場實驗室」(Laboratory Theater)關係密切。此外，他們也都曾是波蘭「加茲尼茨」劇團(Garzience Theater)的成員。而「加茲尼茨」劇團的創辦人史丹尼亞斯基則在一九七〇到一九七八年間為葛氏著名的類劇場計畫核心人物，與葛氏淵源深遠。葛傑果許和安娜在一九九六至一九九七年間離開「加茲尼茨」，共同創辦了「山羊歌」劇團，持續開發研究一套結合聲音、音樂、肢體動作的表演方法，並開始發表相當具有原創性的，跨越舞蹈、戲劇、音樂界線的劇場作品。此外，他們也到世界各地做田野收集各地古老民族的歌唱法或祭儀音樂，把它們統合在他們當代的劇作中，一如葛氏對古老傳統的敬重。此回他們所帶領的工作坊，便是以身體的聲音與動作的統合(coordination)為主要的研習目標，及個人的、兩人的以及整個團體之間動作與聲音的統合。在工作坊中，表演者之間必須學習如何運用空間的施(Give)和受(Take)，藉以支撐表演伙伴及接受伙伴的支持。

這個工作坊的經驗帶給劉紹爐許多新的編舞的想法。事實上，在其一系列驚豔國際舞壇的「嬰兒油上的現代舞」作品，如《奧林匹克》、《草履蟲之歌》等多齣舞作之間，近幾年他開始深入探索身體的動作和聲音的關係。從二〇〇〇年的《斷層》，二〇〇一年的《神曲2001》和「觀音聽舞」系列舞作I-《肢體延伸》，到今年的「觀音聽舞」系列舞作II-《身音書寫》，他開始在舞作中加入各式各樣的人聲，如吶喊、尖叫、吟唱等，他和舞者們共同實驗出來的具有強烈表達力、樸實的「身體之歌」。他認為人的舞蹈的身體就像一個不停地改變形狀的樂器，可以發出各式各樣久為人們遺忘的聲音，而當這些聲音合而為一時，它會把身體裡的某種東西牽引出來，使動作更有「Focus」（焦點），在舞台上產生撼人的力量。

而到波蘭參加「山羊歌」劇團的工作坊，讓劉紹爐有機會拜訪葛羅托斯基的故鄉，並透過工作坊感受到相當多具有葛氏精神的表演方法，以下便是他對此回波蘭之行參加為期一個月的工作坊的描述與感想。

劉紹爐說今年的工作坊的成員來自世界各地，包括英國、法國、澳洲、台灣、愛爾蘭、挪威、祕魯等，他們大多是景仰葛氏的專業音樂、舞蹈與戲劇表演者，也帶進這個工作坊各種不同的文化色彩。一整個月的工作坊大部分在葛羅托斯基中心三樓的排練室舉行，其中第三個星期，他們則移師到波蘭南方一個下雪的山村做統合野地活動的表演訓練，第四個星期仍回到中心排練。劉紹爐和楊宛蓉說他們在這個工作坊中學唱了很多有聲無字的古老歌曲，大家常圍成一圈，由「山羊歌」劇團的成員教唱波蘭邊境如拉脫維亞等少數民族歌曲，在練唱時並無譜無字，只是跟著領唱者唱。

漸漸地，他們也在歌唱中加入各種和聲音協調或由聲音延展出來的動作，這樣的活動的目的是訓練個人的聲音與動作和整個團體的聲音與動作的協調，以達到一種和諧(Harmony)的狀態。劉紹爐說，這些由和身體的動作互動所發出的簡單人聲，完全不同於西方聲樂中的美聲唱法，而他也深為這種簡單的人聲歌唱所吸引。

在使用一首歌於表演中或活動中時，葛傑果許常用以下的問題問學員：「你是誰？你為什麼要用這支歌？」、「你想過這首歌隱喻什麼？」、「對你而言，這首歌中什麼事是最重要的？」他強調學員必須很清楚他和所選用的歌的關係。

劉紹爐也提到工作坊中很強調呼吸和放鬆肌肉的暖身活動，這是因為葛傑果許認為人聲就是由呼氣、吸氣衍生而來的，而且只有完全放鬆的身體才能發出最自然、真實的聲音。因此，葛傑果許常在每次上課一開始以拉筋、或按摩讓學員完全放鬆，或讓二人為一組，由其中一人以跪坐，另一人以雙手引導跪坐之人先將上半身推向前，讓他完全放鬆，在將其身體向上方完全的提起拉長，並讓二人一起吸氣八拍，一拍一秒，然後二人再一起吐氣，吐氣時並自然發一長音，來體會發聲、呼吸和身體動作的密切關係。



I Shaw-Lu's Ex  
His Sight and

在工作坊中，葛傑果許和安娜帶領許多結合聲音的「走路」練習，學員學習各種二拍子、三拍子、四拍子的步法，並逐漸加入拍手或唱歌，訓練身體動作與旋律、節奏與聲音的結合；此外，學員也可藉此活動感受個人和團體間的節奏關係，並培養團體演出的默契。在這個部分，「山羊歌」劇團也從相當多的古老文化中汲取素材，例如他們使用了西藏的「金剛舞」儀式中重音落在第一拍及第四拍的走路法，印度的梵唱等等。

在種種身體的聲音與動作統合法的練習中，劉紹爐開始感受到聲音如同動作，可以向各方向延展、互動，甚至可以具有形體，而釋放來自身體深處的聲音，也似乎具有洗滌身體的魔力。學員透過聲音與身體統合的練習，往往更可以找到能量的源頭，引發出戲劇性極深的表演。

「山羊歌」劇團的代表作《悲慟》(*Lamentation*)就是這樣的一個作品，劉紹爐夫婦在參加這個工作坊期間也觀賞了這個劇場作品的現場演出。

在編導這個作品前，葛傑果許和安娜對「哭泣」這樣的人聲傳統進行研究，他們到希臘的許多小島去觀察喪禮，並收集寡婦在喪禮哭泣時為所愛的人唱的歌，漸漸地，他們發現這些獨特的聲音為他們的劇場表演開啓了一個獨特的空間。

Experience of Grotowskian Training  
Sound Repertoire



來自英國、法國、澳洲、台灣、愛爾蘭、挪威、秘魯等地之藝術工作者於二月前往波蘭「葛羅托斯基中心」參加由葛傑果許(左一)所帶領的工作坊。  
(光環舞集提供)

在《悲慟》這個作品中，編導者便以人聲和動作為主，描述希臘小島上寡婦對死去愛人的那種悲慟，他們並沒有使用清楚的對話，作品卻呈現一種少見的戲劇張力，表演的開始和結束都是女生的哭聲，接下來有二名男子的戰爭之舞，女子和男子在桌子上像是暗示做愛的動作，一名男子音發聲而氣慟，並玩起火球來等等，在演出中，他們也帶進希臘悲劇中「歌舞隊」(Chorus)的形式。葛傑果許和安娜認為他們對「哭泣」的研究和所發展的表演形式，和希臘悲劇有某種直接的關聯，他們認為如同希臘悲劇，他們從「哭泣」出發的劇場作品也具有「洗滌」和「淨化」觀者和表演者的功效。

在工作坊中，葛傑果許常使用包括體操在內且有前後滾動的高難度的訓練活動或耗體力的遊戲，挑戰學員身體的極限，以帶出演員身體內部真正的意念、聲音和能量，撕裂表演者自我的假面具。例如，他常要求學員圍著一張桌子不停地跑，而被他點到名的人，就要立刻跳上桌子開始表演和唱歌，下了桌子又得開始奔跑。桌子在此不過是訓練的工具，藉著讓學員爬上爬下桌子並表演，以迫使學員用其筋疲力盡後最原本、真實的聲音動作來表演。

在工作坊的第三個星期，他們移師至波蘭南方下雪的山區進行結合野外活動的訓練。劉紹爐說：「那裡很漂亮、很空曠，唱歌可以很大聲，也不怕吵到附近的居民。」在那零下二十幾度的天氣，學員得穿著厚重的衣服在夜間進行雪地跑步唱歌的訓練。雪地結冰很滑，常有人不小心就跌得四腳朝天，而每當有人落後跌倒，或跑不動時，「山羊歌」



光環舞集藝術總監劉紹爐於《身音書寫》  
中之舞蹈劇照。  
(李銘訓攝影)

劇團的人就帶領大家站在雪地上唱起波蘭民歌來。神奇的是，唱唱歌，大家精神就又來了，又可以繼續跑了。透過歌聲和跑步，大家在黑暗的雪地上似乎也培養出一種奇特的、緊密相依的默契。

在工作坊的最後，安娜和葛傑果許邀請學員一起發展一個以聖經經文為出發點的表演。首先，他們讓大家以自己國家的語言，大聲閱讀聖經中〈雅各之歌〉的文字，並發展成一個結合聲音及動作，描寫戀愛中男女互相愛慕的表演。根據劉紹爐的回憶，由於大家使用的是不同的語言，文字的內容已不是重點，而語言的節奏、聲量和說話者的情感反而被凸顯，而表演者也能以動作和聲音與友伴們互動，即使他們說的是不同的語言。

綜言之，參加「山羊歌」劇團這個以「身體的聲音與動作統合法」為中心的工作坊，讓劉紹爐有不少新的想法，從他今年的新舞作《身音書寫》中，也可以發現他對身體所能發出各種簡單的聲音深深著迷。在這個舞作中，全舞完全沒有使用任何預先準備好的音樂，或現場樂器伴奏。舞者利用動作所帶出的自然人聲吟唱是唯一的「配樂」。此時，舞者的身體也同時是跳舞和發聲的工具，而種種來自身體深處的發生也給了身體一種前所未有的、源源不絕的能量。由於邊唱邊舞，舞者也因此敏銳地感覺其體內氣的流動，和別的舞者的關係。他們或獨舞、或二人、三人甚至全體透過聲音和動作在舞台上互動和呼應，並從彼此身上獲得支撐或能量，形成一支相當奇特的舞蹈作品，看完這支動人的舞作，我想說的是，這絕對是一支稱得上具有「葛羅托斯基」精神的作品。■