

第一章

放鬆與專注的練習

對一般人（尤其從未接受過表演訓練的人）而言，「表演」是艱難的。當你站在人群中做出“無中生有”的事是極尷尬的，有時候，甚至忘了你將要「表演」的題目（或角色）為何，就“隨便”地、“模糊”地「完成」演出，再匆忙地鞠躬下台，強自鎮定地靜候那很有可能“不出現”的掌聲。所以——當你上台之前，首要的是學習「放鬆」與「專注」。

放鬆與專注，包括了肢體的與意識的（或精神上的）兩方面。肢體的放鬆與專注必須從暖身開始，就如一般在游泳前或舞蹈前所做的暖身一樣重要。從頭、頸、肩、臂、手、胸、腰、臀、大腿、膝蓋、小腿、足踝、腳掌，循序的左右、前後、正反轉運動再加上手指、腳趾的徹底活動來達到肢體肌肉的舒張與收縮，如此可避免在表演活動中做較大動作時的運動傷害（請務必要讓身體的每一部份肌肉和關節徹底活動，否則在你出其不意的一個快跑或跳躍，皆有可能拉傷腿部肌肉或扭傷筋骨）。為了讓剛接觸“表演”的人能更輕鬆地“玩”出表演的興味，每堂課除了上述的肢體「暖身」是必須徹底完成，之外，不妨試試以下所列的活動——

暖身的遊戲

1. 「球不落地」

道具：中型（約10吋至15吋）海灘球一個。

進行方式：全員（一班或一組學生或學員）圍成圓圈（面向圓心），帶領者將球拋向圓心，學員之一則必需將球“拍”（可以“打排球”的手勢來拍、接球）給另一人（不得雙手接球），讓球一直停留（投擲）在空中，不得落地。

附註：(1)每位學員每次接球時僅以一次為限，當球有過低或過高的“危險”皆須由另一人接手後始可再次碰球。

(2)待全員玩過數回後（球掉落地上的次數愈來愈少，停在空中時間愈來愈長），可要求每人在接球前須先拍掌。且逐回增加拍掌次數。

目的：除達到暖身外，可訓練其專注力（含眼力及反應力）、肢體敏捷力和學員間默契。

2. 「點名傳球」

道具：沙包或網球四至五個（須使用單手可握之小型且稍有重量之物體，而不使用如汽球等過輕球類）。

進行方式：全員圍成大圓圈，帶領者可站於圓心或與其他同站成圓型。帶領者喊出學員之一名字並將球拋向他，此人接球後再喊出另一人名字並傳球，以此類推，讓球一直傳下去。當第一球傳遞順利時，帶領者再以相同方式拋入第二球，直到場中同時傳投四五個球。

附註：(1)若在傳球中，球掉落地上，球附近的學員須儘速撿起繼續傳球。帶領者或學員可故意將數顆球同時拋向一人，以訓練其敏捷力並增加趣味性。

(2)在學員熟悉傳球程序後，可以膠帶或其他物品標示個人定點，學員在拋接球時皆不可離開其定點。

目的：訓練更強之專注力（含聽力、眼力及反應力）

、肢體敏捷力及默契。

3. 「動物大集合」

進行方式：開始時，全員以一般走路之姿勢於教室中走動，當學員中一人喊出某一動物名稱時，全員（包括喊者）即須以肢體做出該動物外型特徵、跑動的速度和屬性。最好讓每人皆有機會喊出動物名字，且不中斷地接連下去（每一種動物約做二個八拍，則須喊出另一種動物若無法連續動物的轉換，則在其間加入一般性走路）。

附註：(1)前述的”屬性”是指動物一般的屬性；如貓是輕盈、慵懶的，大象是緩慢、笨重的等。

(2)如果有人做出剛被狗追咬的貓一緊張又閃躲…也沒有什麼不可以，畢竟“表演”無所謂對與錯，多些想像和創意空間是值得鼓勵與肯定的。

(3)此活動在一開始，建議以不出聲的默劇方式進行，在做過數種動物後可再要求學員加入聲音模擬則更有趣。

目的：複習日常的觀察力、記憶力，培養即興模仿能力，加強想像空間。

4.「盲人合唱團」

進行方式：先讓全員圍成圓圈且閉上眼睛，然後學員之一輕聲發出「ㄚ」音，其他學員以不同音高逐漸加入合聲。依次以「ㄚ」、「一」、「ㄎ」、「ㄨ」、「ㄨ」作合聲。每次合聲皆發單音（當氣與音吐完可再吸氣發音）。以不指名方式由某人先發聲，且其他人在加入合聲前應先聽已發音者聲音再逐次以不同音高加入合聲。俟完成前述五個音的合聲後，全員閉眼走動於教室中再由「ㄚ」開始做合聲。

附註：(1)走動的合聲一開始，學員可能會有缺少安全感而將手置於胸前，但約過卅秒後，可要求學員將手放下並放慢走動的速度以加強安全感和聽覺與觸覺的靈敏度。

(2)學員的合音應求和諧，故先“聽”再發聲的過程是必要的。

目的：除“暖聲”之外，並訓練學員耳音的準確度、聲帶的控制力及協調力、聽覺及觸覺的靈敏度和學員之間的信任與默契。

好玩、有趣的暖身遊戲很多，因篇幅有限不便一一陳述。另外，在電視上常看到的綜藝節目中，也有許多具有暖身及腦力激盪功能的遊戲。當然你自己也可以創造或變化一些有趣的活動。讓自己動動肢體外，也動動腦吧！

肢體放鬆(緩和)與專注的遊戲

由於在來到教室（或排練場）從事表演訓練之前的“動作”，如趕公車、走路或爬樓梯等，使我們的身體肌肉緊繃，若立即開始“表演”活動，易使肢體僵硬不夠敏感而減低學習效果。暖身之後則需做放鬆肢體的遊戲或活動來緩和肌肉與神經。

1. 「感覺身體」

進行方式：全員全身放鬆地躺在地上（可以閉上眼睛），帶領者逐一喊出身體的部位（如手、手臂、腳、腿、頭等），學員則試著將力

量集中在該部位，然後再隨帶領者口令放鬆。

附註：(1)在一開始，集中力量於某部位的訓練，個人領悟不盡相同，有的人會因仍未放鬆而感受不太明顯，此時可假想電流停留於該部位，嘗試讓自己靜下來慢慢跟著做。

(2)集中力量的速度是漸漸增強的，在每一部位的增強動作中，帶領者應給予學員五至八秒時間，並在最後也是力量最強時要求學員維持一、二秒。放鬆的過程亦同。

目的：除了達到專注與放鬆身體的肌肉外，亦可發展意志和肢體的控制力，培養專注力和想像力的結合。

2. 「按摩」

進行方式：兩人一組做背部按摩，前者全身放鬆地（什麼事也不要想）坐或趴在地上，讓另一人由頭至腳輕輕的按摩。之後，對調再做一次。

附註：(1)按摩無須太用力，不必用“專業按摩師”的

力道去“折磨”對方，按摩者只是幫助對方達到舒適而放鬆的肢體為目的。

- (2)若被按摩者對某一部位敏感（引起搔癢或發笑的狀況）則按摩者應避開其敏感部位，給對方一點點時間去達成放鬆，否則反而會使該部位肌肉緊繃。

目的：讓肢體放鬆外，亦培養學員間的信任度及其關係。

意識放鬆(緩和)與專注的遊戲

意識的放鬆不是指催眠後的意志模糊，而是要讓意識“純淨”，將身外之事物（如學業、情感、家庭等壓力，或來到教室之前的路上所發生的愉快或不愉快的事件及其他會妨礙表演訓練的因素）留在教室（或排練場）外，使自己可以更自由地、更專注於“表演”活動的過程與感受；更輕鬆地面對“表現”的遊戲而不去想“如何取悅”其他人。說到這裏，當然要強調一下——在活動中，不要取“笑”別人，也不要批評別人的表現，「全心全力於創造一個有別於日常生活的世界」才是“表演”活動最可愛及可貴之處。

以下所列的活動可以自行練習，或者為了讓效果更顯著，可以讓老師或同學為你輕聲、和緩地唸出下面“進行方式”中所敘述的文字，並給你許多的“停頓”，讓你有時間去想、去看和去想像所有的細節。如果配合舒緩的音樂效果更佳。

1. 「變大的汽球」

進行方式：假設你是一個汽球，由你的呼吸而慢慢地被充氣著，漸漸地膨漲到如教室→學校→城市→縣→全國一般大，然後去感受並假想你愈來愈大、愈飛愈高，逐漸升高的同時你俯看著鄉村。當你已經構著月亮（假設），突然被月亮戳破了一個小洞，然後開始慢慢地“漏氣”（此時開始往外吐氣）且搖擺地降落，緩緩的縮回到城市→學校→教室→自己的身體。

附註：(1)做此活動時，你可以選擇或站或臥的姿勢。

(2)除了上述的例子，當然你也可以假設由最小的螞蟻漲大到最大的恐龍，再以恐龍的眼光或高度來看某個地方、某件正在發生的事；

或者由最小的交通工具到最大最高的飛機…

。每種假想皆有不同的質地和感受，變換著
做不是更有趣?!

(3)每次膨脹或縮小到帶領者所描述的大小，皆
須停頓一至二秒後再繼續。

目的：專注與放鬆意識、擴展想像空間及訓練以不同
角度看事或物。

2. 「血管的旅行」

進行方式：閉上眼睛躺下，假設你由某處進入你的血
管中旅行，你坐著一隻小小的汽艇遊走於
從頭至腳的血管裏，每一處你所流經的地
方都會因汽艇所引起的波動而充滿力量（
精力）。當你經過每一部位的血管後，再
由你進入之處出來。感受精力在體內（血
管內）竄流，再放鬆下來。

附註：當你旅行於血管時，帶領者的敘述可多一些 “
波折”，譬如，可以想像會碰到 “山洞” 或 “
支流” 的景象，也可能因 “路程” 的艱難（舷
槳的衝力更大）而帶來更大的力量。可使用有

時輕快、有時緊張的音樂來協助想像空間。

目的：訓練意識的專注與放鬆、集中精力的層次、身體各部位的分段控制及增強想像力。

3. 「綠野仙蹤」

進行方式：找一個最舒服的姿勢或坐、或躺下來，假設你身處在一個優美的森林中，鳥鳴、花香、溫暖的陽光……身旁有一條清澈的小溪，溪水流過長滿青苔的石頭和老樹枝，水裏還有小魚游動著…，你脫去鞋子並將腳放入水中，用你的腳去碰溪底，腳趾伸入軟軟、涼涼的泥中，小魚也輕輕地靠著你的腳…你用手輕輕潑起水灑在你的胸口，頭上有暖暖的陽光…。當你覺得全身放鬆，意識很舒暢時再將自己“帶”回開始的地方。

附註：你可以再想像更多的、讓自己舒服的事件或動作來產生該情況帶來的“感覺”，並達成全身性地放鬆，最主要的是讓自己有“真”的感受——「身歷其境」一般。可使用輕柔的音樂以

襯托氣氛。

目的：達到意識的專注與放鬆、喚起回憶並擴展肢體的感受力及增強想像力和聯想力。

以上所列的遊戲都有一些特別的目的——藉遊戲來達到放鬆與專注的效果，以便進入表演練習的活動。如果你已設定可以使肢體與意識放鬆與專注的目標，非常歡迎由你自己來設計活動（或遊戲）。當然，如果可以，不妨作個「輪流表」，讓班上或社團中的每個人都有機會做帶領者，讓“他”帶領其他人“做”自己設計的遊戲。