

另類的舞蹈社群，魅力重生

Alternate Dance Community of Reborn Fascination

賴芳玉

Fang-Yu LAI

高雄師範大學美術系兼任講師

正修技術大學藝術推廣中心肢體創作講師

Alternate Dance Community

Reborn Fascination





公園活動社群之一（賴芳玉攝）



公園活動社群之二（賴芳玉攝）

相對於以表演為職志的少數藝術工作者而言，座落分布在各個社團、公園、社區大學或地方社區發展協會，因為某種單純原因接觸舞蹈、享受舞蹈樂趣而加入社群的人，匯集的人數絕對佔所有跳舞人口的大眾。認真走一趟觀看整體的盤整狀態，在各個空間可以看到動作此起彼落，歡樂高亢的情緒到處聲揚，活力無窮魅力無限。這一大區塊另類的**舞蹈社群**也就是除了以專業表演為職業之外的舞蹈人口，魅力重生，絕對值得我們舞蹈工作者來審視、研究以及提升品質的素養。

客觀看待這一區塊的舞蹈社群人口，走入的初衷原因非常簡單。有人運動是為了健康，有人因為覺得會美麗會優雅而尋找朋友一起來，有人因為有了這個舞台又有觀眾可以顯現自己的自信，有人為了要圓年輕時候沒機會接觸的夢想。不管原因為何，他們共同的選擇是以舞蹈作為平台。這樣的舞蹈不同於鏡框式的表演形式，不同於舞蹈學校專業技術教學的過程，它，為何能吸引大眾參與？面對不同目的，又能感受舞蹈樂趣，願意接受心理薰陶的社群，其方法、步驟、理念又在哪裡呢？

社群舞蹈的基本概念

走出個人，走出家庭；參與群體，參與社會；取得團體認同，是參與社群的基本目的。而藉助舞蹈為媒介平台，來架起人與人之間，自然接觸、相互認同，是再自然不過的事。因為舞蹈本就是以身體為畫筆，透過肢體的延展、彈跳、接觸、空間投射、彼此合作關係…等元素，激發出人類原始本能的情感，彼此相互激盪，各自揮畫出屬於自己生命與生活中的作品來。

在英國，社群舞蹈起源於一九七〇年代。其目的在透過舞蹈來培養社群舞蹈的自我認同意識，以及推廣舞蹈的普及性。在英國政府、舞蹈人類學專家與專業舞蹈人士的全力配合下，循序漸進，蓬勃發展。面對的對象不再只是局限於專業表演人士，涵蓋的範圍：小自學齡前三、四歲的小朋友，大至九十幾歲的銀髮族，中間包含憂鬱症、肢障、智障、腦性麻痺、失智前期…等弱勢族群。舞蹈的意義與功能，廣泛的被應用在社會的各部落族群。

在台灣，至今並無社群舞蹈一詞。然而，解嚴前後至今，台灣經濟發展突飛猛進世界聞



引導與感覺（賴芳玉攝）



專注的美感經驗（盧清福攝）

名，人們在生活無憂之後，開始關心到自己的健康、關心到兒童藝術教育、關心到退休以後的生涯規劃、關心到人的身心靈需要協調的重要性，藝術層面的需求開始被重視。但是與英國最大的不同是，台灣一切發展均從民間開始活化衍生。我們可以從坊間各種舞蹈才藝班、縣市民學院、公園內所開設的太極、氣功、流行舞、瑜珈、踢踏、佛朗明哥…等班級看出端倪。

台灣政府在近幾年也逐漸重視，但似乎尚未有具體系統規劃的配套出現。而民間的發展比較偏重於兒童舞蹈才藝、青少年流行舞蹈競技、社區健身舞蹈以及近年逐漸被重視退休生涯規劃的藝術再教育等。弱勢族群透過藝術協調改進的範疇比較不普遍，但也漸漸被一些專家學者所關注。這幾年來包含醫生、舞者、運動治療師、科技人員、心理學家…等，也在努力跨域合作尋求比較科學明確的可行方法，為舞蹈能走入社群貢獻心力。台灣雖無明確社群舞蹈一詞，其實卻有涵蓋舞蹈走入社群實質的意義與功能。

生活美學vs.社群舞蹈

談社群舞蹈的發展，絕對不能忽視我們所處環境的生活美學觀。台灣已往談到舞蹈藝術往往總是從專業性、技術面、或是歷史性上談起。面對切身相關的生活，舞蹈藝術到底提供何種美學與生活相連，是另外一項有趣又有意義的專研。

對於我們的文化而言，身體一直是一個不可碰觸的禁忌，像是用保鮮膜把自己緊緊的包裹住，很多美好的可能性因此喪失，於是只有到了生病時，我們才被苦痛告知身體的存在。如果能從這一刻開始，就讓我們去感受，去開放自己的身體，相信我們從此再也不會願意放棄這份美好。舞蹈之所以偉大，並不只是在表演，而是藉由肢體的轉變，身心的開放，建立我們屬於自己的自信，也幫助他人。因此能創造出不一樣的人生，這也是社群舞蹈與生活美學最大的關聯介面。

舞蹈與其他藝術最大的不同，在於它不光是從閱讀、欣賞就能完全了解，它必須是要：從動中才能察覺自身，從動中才能深刻體驗內涵，從做觀察中才能學習技術，從感受中才能由內而外的統合展現。從關懷他人才能呵護別人不受傷，從保持適當的距離才能呈現空間美感，從速度變化中體驗時間魔力的存在，從身體記憶的適度完成建立自信，從專注的學習狀態體驗單純之美，從造形之美中體驗優雅與力度，從創造中面對生命。這些都是舞蹈與生活必須共同面對的課題，而舞蹈經驗提供生活上另一種思考、另一種形式的面向。

目前台灣社群舞蹈的現況

社會人士

目前台灣社群舞蹈的現況在理解上，一般社會大眾都會朝向健康/美麗/運動/歡樂/靈活/協調/交友/認同…等比較具體、比較直接受益的誘因而接觸它。故而公園上的叔叔、伯伯、阿公、阿媽們打太極、跳元極舞，文化中心廣場前青少年的街舞、拳舞，社區協會早晚音樂飄揚的土風舞、標準舞人口的廣泛誕生，也就不足為奇。一個人願意走出個人家庭、投入群體，本身就是勇敢的行為。若是再加上動起來，手足舞蹈，適時的抒發情緒與又能運動是再好也不過的事了。然而舞蹈內涵就初期接觸而言，這樣的誘因導向絕對值得鼓勵，若是長期生活投入就顯得初淺。因為，舞蹈其實有極其深刻、深沉的縱向藝術內涵，長期以來被技術養成與燦爛表演所掩蓋，實屬非常可惜的事！

台灣平均教育水平都很高，來學習舞蹈的人往往都是其他行業的精英。基礎的誘因絕對不足以滿足她們對藝術的嚮往，若是讓她們從舞蹈技術性的學習形式入門，透過做當中感受學習的專注、感受學習內心的單一、理解學習態度的必須、美的造形經驗與變化自然而然能夠形成與了解。身體的學習是細膩而緩慢的，但身體的記憶卻是永永久久。當大家願意打開身體，把美好的記憶存起來，把優雅的感覺展現時，給予適當的表演呈現，絕對能讓大家對自我更加明確的肯定。若是再加上藝術欣賞的輔助，理應有益於對表演藝術的理解與辯證，也對自我的自信沉澱有更紮實的支撐後盾。

以台灣女性藝術協會二〇〇四年十月份在高雄舉辦『快樂指數』為例：一群平日就在正修科技大學藝術中心修習藝術欣賞課程的一般市民，因緣際會參與了此次『快樂，自己找』的表演。這些對象很多是退休的老師或公務人員，也有是孩子長大初次走出家庭的主婦。這些背景不同、專業領域不同的人們，卻有著高水準的素養。他們學舞動機單純（雖然每人不同），學習過程專注，學習態度專業。透過這一次專業表演流程的設計，讓大家把內在情感與舞蹈緊緊的繫在一起，透過肢體自在的釋放出來。感受自己的重要，感受自己的責任，感受自己的光榮。原本就很棒的表演者，生怕自己不夠專業而全力以赴的精神感動了觀眾，而觀眾的熱情也感動了表演者。在表演結束後的現場座談會上，沒有觀眾離席，熱情的參與分享表演者的努力過程與成就，表演者也激動談到過程中如何透過藝術觸動心弦？如何把內心與肢體奇妙的連結成好朋友？如何發現新的自己？又如何經驗生平想像不到的第一次？一種奇妙的感覺、愉悅的氛圍不斷擴散在空氣間，也讓身為策展人的我，更深刻體認舞蹈魅力重生的精髓。

兒童 / 青少年

坊間舞蹈社團（一般所謂的舞蹈社或以其他名義但對外收費招生的學苑）大部分是以學齡前到高中的學生為主（約三至十八歲），大部分是父母覺得小朋友接觸舞蹈會比較優雅且有氣質，所以以女生居多。也有一些人因為想跟上流行才接觸舞蹈，當然也有一開始就非常明確喜愛它而來學習它的人。期間，或許因為升學、或許因為選擇其他才藝而離開舞蹈，但這一區塊的舞蹈人口還是非常可觀，而且也是培養業餘舞蹈走向專業舞蹈人口的大本營。也因為如此，這部分社群舞蹈的技術層面算是發展較為成熟豐富。

早期台灣的舞蹈社大致是以教授幼兒律動、芭蕾舞、民族舞蹈、韻律操…等為主。基本上是以技術層面為主，每年一度的民族舞蹈比賽是一大盛事，舞蹈技巧的高低成為主要的標竿。這也是為什麼這一區塊的社群人口比較容易走入專業表演領域的原因。解嚴前後，台灣與歐美的交流密切，也引進眾多不同舞蹈觀和技巧，同時學校舞蹈科系的增加，人才的培養漸漸成

形。很多也散佈在舞蹈社，形成一個良性的互動。大家開始注意到技巧之外的審美、創造、感覺、與身心交流的重要。所以目前在學、幼童學習初期，孩子們開心變得很重要。寬闊的空間、自由的跑跳、安全的環境，讓孩子自在的動起來，是舞蹈社團的基本配備。大部分老師都會著重在引導孩子「認識她自己」，展現原本就屬於自己的動作。讓他能夠感覺自己的身體，也接受別人的身體。在這兒交到好朋友很重要，要勇敢、要冒險、要分享才有力道。舞蹈在這之間只是一座美麗的橋樑。

隨著年齡的增長，好聽的音樂、優雅的舞步以及神奇的身體魔術，挑動青少年的夢想。他們開始認真思考如何學習技巧，以達到階段性的目標。如何對自己的選擇付出代價？又如何學習堅持不放棄而有成績出現的快樂？如何感受美感經驗而願意親近它。不管他是延續在小時候的學習，還是突然加入街頭、文化中心前的流行舞蹈練習，你都可看到他們的堅持、他們的自信和快樂，沒有任何理由。

非舞蹈科系藝術人士

台灣教育體系的藝術課程從來只有音樂和美術，因為發展的久遠，所以目前在國小、國中以及高中的藝術教師都是音樂老師和美術老師。雖然近年教育部已改成藝術與人文，領域也涵蓋表演藝術。然而現況是：原有老師依然在其崗位，雖然有心要教也無從著手。所以新進的老師要進入學校，如果擁有表演藝術的學分較有機會取得新職，原有的師資就需找尋進修的管道。因此，有些大學科系也就因此開了舞蹈領域的相關課程，讓學生學習有所依據。

音樂、美術有其專業背景，他不同於一般沒有接觸藝術的人士，但也有其不同藝術專業領域間的隔閡。在修習舞蹈時數有限的情況下，如何應用她們原有容易理解的專業背景，作為學習創作的初階，再輔以舞蹈元素的認知與應用，往往有出奇不意的精采作品出現。筆者在教學期間，嘗試學習理解對方的專業領域，使用她們共通的語彙，再策畫出一套專屬於這一區塊社群人士學習的方法，探索他們撞擊激發的可能。期待能找尋彼此不同藝術領域之間流變發展的可能，也期待釐清彼此之間可以跨域或需絕對獨立自主的空間，目前依然持續進行中。

銀髮族 / 憂鬱症

活到老、學到老，也要動到老才行。台灣人口的平均年齡逐漸在老化中，二次世界大戰後出生的嬰兒潮，目前都即將面臨進入銀髮族的憂慮。在辛苦半輩子之後，如何規劃人生後半段的優質生活，一直都是大家關心的社會問題。舞動能動的身軀，保持最佳的活力狀態，不讓逐漸退化的肌力或關節急速退化，都是銀髮族願意走出家中，進入公園社區努力舞動肢體的原因。面對年齡資深的這塊社群，試圖了解他們身體狀態、生理狀態以及身體能夠活動的範疇，再去設計理想的肢體課程應是比較適當的做法。如果有醫學、運動生理學、心理分析師的加入共同研究，應該會有更佳的肢體設計出現才對。

政治經濟高度開發的國家，相對地各種壓力也跟著增加。根據統計報導，目前台灣每四人當中，就有一位憂鬱症的人口，這個比例是值得大家重視的。醫學上雖然尚未證實它與勞動減少有關，但似乎蠻明確證實透過運動，可以有效幫助憂鬱症患者走出死角。尤其在舞動過程中能夠與人互動、能夠有音樂調劑、透過體能的消耗紓解內心的雜念，都是有效的元素。筆者在教學的經驗當中，曾經有憂鬱症患者自己親身體驗並感受肢體舞動所帶給他本人的助益，從此以後讓他對舞蹈擁有一份感激與熱衷，並且時時現身說法教人要接觸舞蹈。



彩排愉悅的過程（賴芳玉攝）



演出之後的座談會（賴芳玉攝）

結論

東西文化不同，民情有異，但如果能分析對照，截長補短，相信能客觀呈現較科學較有益的另類舞蹈方法，來增強補足另類社群舞蹈的內容。舉例來說：台灣的進展一向比較屬單打獨鬥，而歐美國家較有跨域研究、落實構想的法門。如英國的舞蹈工作者就經常透過工作坊、計畫以及駐點方式，來對舞蹈教育及社群方面有所貢獻。以去年暑假為例：台北藝術大學邀請來自英國拉邦中心（Laban Centre）的社群舞蹈專家—艾麗森·湯金斯（Alysoun Tomkins）、亞曼達·高（Amanda Gough）和國內知名舞蹈家合作，在台灣開設為期一週的研習營。其中艾麗森·湯金斯的背景是舞蹈人類學碩士，除了早期受過專業舞蹈訓練外，之後一直在學校與社區間從事舞蹈及教育劇場的工作，專長於教授身障與銀髮族的舞蹈。

西方歐美國家所擅長的方法論，在研究與教育上一直扮演著重要的角色。以這個研習營為例：來參與這個研習營的對象都是舞蹈工作者，長年有著經驗豐富的教學經驗。但她們面對的教學對象還是以學生為主，如果對象改變似乎就有著如何送出自己教材的困難。在一週的課程中，拉邦中心的老師們所提供的教學法中，細緻的把對象分門別類。從理念到實務、從方法到目的、從步驟到結論，一一示範，分組演練。特別重視實做執行的思考重點、最佳執行模式、創意以及開發必須具備的技巧能力。這讓原就擁有舞蹈背景、教學經驗豐富的舞蹈工作者，非常清晰了解到、應用到所學，也更有可能幫助這一區塊眾多人口的社群，創造出另類舞蹈新風貌，提升各角落舞蹈社群的素養，也為舞蹈在社會上有更廣大的貢獻。