

打開身體的話盒子

Get Your Body Talking

朱光娟 Kuang-Chuan CHU
雲門舞集舞蹈教室輔導老師

暮春午後，陽光頑皮的穿過新發的嫩芽，又和著風，偷偷的溜進充滿笑聲的舞蹈教室裡，天花板，地板，還有那面偷偷畫著塗鴉的牆上，都倒映著來回穿梭的身影，那是孩子盡情的躍動，活像是一個又一個流暢的音符，自然排列成一首接一首無聲的樂章，那是身體在唱歌。

從小，我們就被教育要聽話，在家要聽父母的話，在學校要聽老師的話；在團體中，我們聽同學朋友的話；就算談了戀愛，也要聆聽情人講話。但是我們什麼話都聽了，卻很少靜下來好好聽自己身體的聲音，既然沒有傾聽又如何跟身體對話呢？於是，身體對於我們看似接近其實遙遠，好似熟悉卻又陌生。

了解探索自我的第一步，聽身體的話

中國人講究呼吸，在一呼一吸中，讓情緒沉澱，讓心安靜專注。太極的美，主要便來自於呼吸與動作間的完美搭配。呼吸長時，動作綿延深遠，呼吸短促時，動作則簡短有力。這動與靜之間的協調搭配，完全都來自於傾聽自己身體的聲音，然後再藉由身體忠實的傳達其中感受。觀察自己的呼吸，是我們與身體對話的連接。

呼吸長短細細牽連著動作的變化，動作的變化則蘊涵著力量的改變。力量的改變與使用卻又往往及時的反映人當下的情緒。例如，當一個人憤怒生氣的時候，他全身一定緊繃難放鬆，動作力量沉重。即使，後天的訓練可以使他臉上不流露憤怒的神情，但他的呼吸、語調、心跳、肌肉的線條，卻都難隱藏憤怒生氣的蛛絲馬跡。再例如，一個人

心情愉悅，身心自在時，他的身體語言一定力量輕盈，姿態優雅，呼吸和順。語言，文字能修飾或掩蓋真實的情緒，但身體不會說謊，身體的力量，往往是洩露內心情緒的第一個要項。

除了力量，動作時間的長短，也常透露許多身體情緒的訊息。例如，急促的舉手與緩慢的舉手，通常有著完全不同的身體語言，前者可能反應著，積極、主動、勇於表達、不耐等待等等訊息，後者則可能是猶疑、不確定、謹慎、思考周密等等。一模一樣的動作，在動作時間長短不同的變化下，卻常可能有著天差地遠的意涵在內。

空間的選擇與變化，是另一種隱性的身體語言。空間意義的涵跨與定義甚為廣泛與深遠，在此筆者選擇就自我空間藉以舉例說明。自我空間，通常指身體在空間裡所占的範圍。簡易的說，就是身體外型所能達到的最大和最小、最高和最低、最前和最後等等。我們常形容一個人的動作大刺刺的，或是動作很秀氣。轉換成空間的語言，就變成了動作很大或是動作小而細微。通常，動作大的人，性格上也比較沒有拘束與限制。所以對於自我空間的界線比較模糊，但是對自我空間的占有及使用也大。反之，動作小而細微的人，通常敏感謹慎，對自我空間的界線清楚明白，但是在自我空間的占有及使用上則比較小。

另外身體姿態的高與低，也常清楚的宣示了自我的內在態度。比如站得很直挺高昂的人，我們會形容這一類的人，氣宇軒昂，有自信，但也常讓他人覺得高傲，難以接近。而站得低矮甚至有些駝背跡象的人們，則易給他人沮喪、膽小、懦弱、謙遜等印象。同理可表述，身體外型的前傾與後退，身體在一般日常生活動作中，會不自覺前傾的這一類

人，在自我空間裡有著主動探索的精神，但也常給他人帶來侵略感，咄咄逼人等較負面的觀感。而身體不自覺後退的類型，大都有著自我保護，具警戒心與防衛等特質。

身體語言細微而真摯，語庫龐大而精準。單一動作裡，便包含了力量、時間、空間等元素，各元素中不同向度的彼此組合，交錯出包羅萬象的各式動作訊息。

動作訊息如同一面再乾淨不過的鏡子，真真實實的反映人內在的情緒與態度。身與心是一體的兩面，互為正反，互為彼此。身心合一，才能讓我們更和諧安然。

身體日日夜夜分分秒秒，和我們相存相依。它不斷的透過各種媒介，傳達它的感受與訊息。呼吸的快慢，力量的強弱，時間的長短，空間的占有與使用。每一個動作的呈現，都代表著內在的不同感受；每一個動作的變化轉換，也都記錄著內在許多情緒的軌跡。身體無時無刻都在對我們說話，你聽到了嗎？

聽身體的話，從細細觀察呼吸開始。覺察動作帶來的真實訊息——為什麼咬牙握拳，儘管臉上談笑風生，無風也無浪；又為什麼笑容滿面，但肩膀僵硬，動作急促緊張？接納與相信身體動作帶來的訊息，雖然在開始時，動作訊息常可能與語意相背離，不過，聆聽是一種交流，對話是一種達到和諧共識前必經的過程，過程裡會有爭吵，有溝通，有磨合。然後，才能達到彼此攜手，相互信任坦誠的境地。

聽身體的話，身體說他是我們最好的朋友。

（本文作者取得拉邦動作分析資格證書）