

# A Casual Talk on the Dalcroze Eurhythmic

## 淺談達爾克羅茲 音樂律動教學法

A Casual Talk on the Dalcroze Eurhythmic

林良美 Liangmei LIN

台灣達爾克羅茲音樂教育協會理事長

### 艾彌爾·賈克 — 達爾克羅茲 (1865-1950)

達爾克羅茲的雙親是瑞士人，但他出生於維也納，十歲才舉家搬回日內瓦。十九世紀的奧匈帝國幅員廣大，匯聚了中歐和東歐的各種民族，首都維也納又是當時的文化藝術中心，所以達爾克羅茲童年時期常有機會接觸各色人種以及各樣的表演藝術活動，開啟了他對音樂和戲劇的喜好。他的父親是瑞士鐘錶商的駐外代表，母親則是幼稚園老師，採用當時最先進的裴斯塔羅齊教學法，一般認為這對小艾彌爾日後對教育的理念有一定的影響。(圖1)

回到日內瓦之後他正式開始學習音樂，同時也對戲劇充滿濃厚的興趣。十八歲的時候前往巴黎，原本想要學習戲劇但遭遇挫折，便轉而投入作曲家佛瑞的門下，卻被大師以「沒有天分」的理由拒絕了。儘管如此，他還是參與了一些音樂的演出，也得到另一位作曲家德利伯的賞識。

二十一歲時一位朋友邀他到北非的阿爾及利亞擔任一家劇院的樂團副指揮，年輕的達爾克羅茲欣然赴任，卻沒料到一季之後劇院就關門大吉。他只好與樂團的同事組了一個室內樂團到阿爾及利亞的鄉下去巡迴演出。也是在這段時間，他接觸到了阿拉伯音樂。那繁複的節奏，不規則的小節以及不規律的節拍深深的吸引他，也對他日後的音樂創作產生深遠的影響。





## A Casual Talk on the Dalcroze Eurhythmic

- 1 艾彌爾·賈克-達爾克羅茲 (1865-1950)
- 2 達爾克羅茲對學生施以律動訓練，要求穿著輕便。



1



2

在北非待了不到一年，達爾克羅茲又回到維也納，繼續他的求學生涯。這次他拜師布魯克納門下。雖然他非常讚賞這位大師的音樂成就，兩人在性格和理念上卻是水火不容，終於在一次嚴重的衝突之後關係破裂。達爾克羅茲改隨普洛士尼茲學習鋼琴和作曲，順利的完成學業，並出版了一些作品。

1889年他轉到巴黎，重新跟隨佛瑞和德利伯學習作曲（這回佛瑞對他刮目相看，並成為他的良師益友），並且結識了對他影響至深的瑞士音樂理論家呂西（Mathis Lussy）。呂西認為音樂的表情主要來自節奏，節奏基本上來自動作，而動作則來自身體。

1891年達爾克羅茲再一次回到日內瓦，這時他已經是一位成熟的音樂家，也是一位見過世面的年輕人。他的母校日內瓦音樂院給了他一個音樂史教授的工作，不久之後他也開始教和聲學和視唱聽寫。逐漸的，他發現學院中的教育只有要求學生機械性的技巧和準確性，卻沒有教學生如何聆聽音樂的內涵並且將它傳達給聽眾。這和他經過十年的學習而建立起來的信念是背道而馳的。因此他不斷的思考並實驗各種教學方式來改善學生的音樂性。這段期間他也獲得一個機會，為比利時小提琴家伊沙易擔任巡迴演出的伴奏，從這位音樂大師的身上他也印證了之前從呂西那裡得到的觀念，就是音樂的

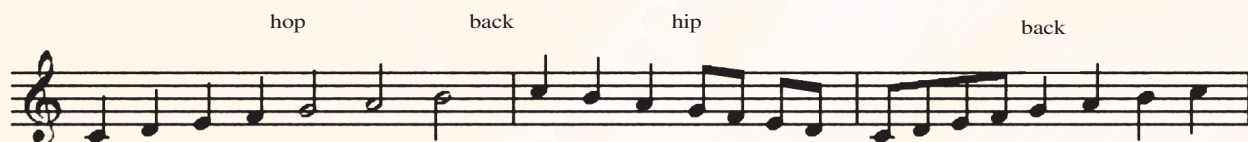
演奏和整個身體是息息相關的。

經過約十年的醞釀和實驗，達爾克羅茲終於開始給學生一些「特別的訓練」，但是卻不被學院認同與接受。他要求學生穿著輕便，露出手臂和腳，在當時是一種驚世駭俗的舉動（圖2）；而學校也擔心學生的體力不堪負荷肢體的運動。於是他只好到校外另外找場地，繼續他的律動課程。他的理念逐漸散播出去，為了避免錯誤的詮釋和不正確的模仿，從1907年開始達爾克羅茲便帶著學生出去做一系列的示範教學和演講。

1910-14年，達爾克羅茲應邀到德國的德勒斯登，和一群社會改革者共同成立了一個藝術社區，就此開啟了赫勒勞的黃金時代。雖然因為第一次世界大戰的發生而劃下休止符，這一段時期卻種下達爾克羅茲理念日後對舞蹈和戲劇界的深遠影響。回到日內瓦之後，因為他在國外的崇隆名聲，國內也開始重視他新創的教學法，各界集資成立了達爾克羅茲學院（Dalcroze Institute），直到今日都是達爾克羅茲教學法的研究重鎮和最高學府。

### 達爾克羅茲教學法基本理念及內容

在達爾克羅茲自己的學習過程中，他所遭遇的僵硬及枯燥的教學方式，使得他在成為教師之後下



3

定決心要尋求更有效率，更有樂趣的方式來教導學生。他最早的實驗是從呼吸和走路開始，這是人的身上最容易改變速度的兩種活動。然後，跟隨呂西和伊沙易的想法，他發展出用全身的肢體動作來連結音樂的讀譜、理解和演奏的概念。他認為，掌握到樂曲中的節奏感，是能夠生動詮釋音樂的關鍵因素。一個人演奏音樂時，必須運用到身上所有的機制：視覺的讀譜、頭腦的理解、神經系統的傳輸、身體對節奏的感受並且能夠把動作執行出來、聽覺能夠判別自己演奏的聲音並加以調整……，因此並不是只有手指在彈奏，而是整個身體都要用到的。可以說音樂性的敏銳度是建立在身體感覺的精確度上的。

在1914年寫的文章〈節奏律動，聽力訓練，以及即興〉（請參見《節奏、音樂、教育》，洋霖出版社，林良美翻譯，p. 51）當中，達爾克羅茲指出「……練習，可以達到兩個目標。一是訓練一種自動反應、並確保肌肉系統能有效的運作；另一個是建立頭腦和肢體之間迅速又清晰的連結，並擴展我們與生俱來的節奏感——這些練習最明顯的好處就是教小孩學會認識自己並懂得自制，進而發展自己的性格。他們有自信能毫無阻礙的做出任何自己想做或別人指定的動作，兒童會因此得到提升與成長，並得以充分發展自己的潛能。…當孩子覺得自己不會因為肢體笨拙而出糗，或在心理上自我設限，喜悅便從中而生。這種喜悅便是進步的最佳動力。」

律動課程的目標是加強注意力的集中、控制身體使其即使在高度壓力下也能執行大腦的命令、連結意識與潛意識，並增強潛意識的開發。」就是說，當學生做熟這些練習之後，他們聽到某種節奏

或是樂句便可以反射性的作出對應的動作，這就是達爾克羅茲所謂的自動化（*automatism*）。因此，達爾克羅茲練習當中還有一個很大的特色就是所謂的「立即反應」（*quick reaction*）；教師給出某種訊號，學生就要立刻作出某種反應，常見的例子如圖3譜例中的hop、back、hip，都是達爾克羅茲課程常用的音樂訊號。在這個例子當中，學生用四分音符唱音階，當聽到hop的時候要改成兩倍長的音值（二分音符），聽到back回來唱四分音符，若聽到hip則要改唱兩倍短的音值（八分音符）。像這樣的練習，學生必須時時保持專注，隨時對訊號作出反應，上課時也比較不容易分心，可以提高學習的興趣。

達爾克羅茲教學法的核心有三個項目，依序為節奏律動（*eurythmic*）、聽音訓練（*Solfège*）以及即興創作（*improvisation*）。*Eurythmic*（節奏律動）這個字其實是達爾克羅茲自創的，取希臘文字根eu，即「好的」，加上*rhythmic*（節奏），組合而成的一個字。據達爾克羅茲在同一篇文章中所說的，學習節奏律動可以喚醒身體上對節奏的感受能力。經由對肌肉與神經系統的特別訓練，發展出能利用時間和空間感來表達音樂中的力度／速度的細微差別的能力。能專注的分析音樂的節奏，並且自發的將其表現出來，最終達到能判讀、辨認，並創造自己的節奏（心理以及身體）。此外，學習律動也可以喚醒聽覺上對節奏的分辨能力——經由特別設計的聽力訓練，能聽出力度與速度的細微差別，以及音質、音色等，最終能用唱或彈表現出來。除了演奏技巧之外，並且能得到專注的分析音樂以及讀譜和創作的的能力。

聽力訓練（*solfege*）在我們的音樂科系課程中



## A Casual Talk on the Dalcroze Eurhythmic

稱為「視唱聽寫」，但在達爾克羅茲課程中則是廣義的指所有音樂上的讀、寫以及分析的能力。如同達爾克羅茲自己寫的：「……能聽出音高、音與音之間的相對位置，並分辨音色。這訓練讓學生能聽出，並創作出各種調的旋律（加上轉調以及各種和絃的組合）；能讀譜並作聲樂即興；能記譜並使用這些素材來創作音樂。」典型的達爾克羅茲聽力訓練課程也使用許多的身體律動、立即反應遊戲，甚至使用球、綵帶等等各種道具，屬於一種主動式的教學方式。這一點和傳統的被動式視唱聽寫教學方式有很大的不同。

當學生獲得以上談到的這些音樂能力之後，最能夠顯示出他們的學習效果的，便是他們的即興創作。從即興創作中，可以看出他們的演奏技巧，對音樂曲式的理解，使用和絃的能力，甚至對音樂的品味等。就好比要看出學生對語言的駕馭能力，最好的方式是讓他寫一篇文章；彈奏即興也是一種對音樂能力的總結和評估。除此之外，對於達爾克羅茲教師最基本的要求，也就是他能夠用即興，特別是鋼琴的即興彈奏，來傳達主要的教學內容。因為達爾克羅茲教學有兩個主要的特色，一個是**主題導向**，另一個是**量身訂做**。每一堂課基本上只聚焦於某一特定的音樂元素，例如節拍，或是樂句等，並且教師需要針對不同班級的學生設計適合他們程度，甚至個性的課程，因此很難找到現成的音樂作為教材。就算是使用現成的樂曲，前面也必須經過許多導入的步驟，讓學生充分的消化其中的音樂元素，最後才把樂譜呈現在學生面前。這整個的過程教師都必須用鋼琴即興來引導學生；因此加拿大學者吉利斯·科莫（Gilles Comeau）在他的著作《比較

三大教學法》中會認為達爾克羅茲的師資相對來說是比較難培養的。

除了以上談到的項目之外，達爾克羅茲教學法還有一個重要，但是較少被提及的內容，就是「動態造形」（*plastic animée*）。這也是達爾克羅茲本人自創的名詞，意思就是使用肢體動作以及空間的設計和安排，讓觀賞的人即使聽不到樂曲，也可以「看見」音樂中的曲式、樂句、力度、聲部層次等。它表面上看起來像是舞蹈，但其目的是將音樂視覺化，和純粹的舞蹈還是有所區隔。如前所述，達爾克羅茲的赫勒勞時期雖然很短暫，但那四年當中這個小小的藝術村可說是冠蓋雲集。舞蹈家尼金斯基，編舞家狄亞基列夫，作曲家布洛赫、米堯，作家辛克來、蕭伯納等人都曾經來訪。達爾克羅茲的一位得意門生瑪麗·魏格曼後來成為知名舞蹈家拉班的夥伴；另一位曾受教於達爾克羅茲的美國舞蹈家聖丹妮絲日後則教出了瑪莎·葛蘭姆；而知名的伊莎朵拉·鄧肯也和達爾克羅茲時有往來；這些人都是現代舞蹈的先驅，而他們或多或少也都受過達爾克羅茲的影響。

達爾克羅茲並不是只有照顧專業的音樂學生，他對於兒童的音樂教育也投注了許多熱情，因為他深深體會到，只有在一開始打好根基，整個音樂教育才能夠妥善的發展。在他的論文集《節奏、音樂、教育》當中也用了許多篇幅討論兒童的音樂教育，或說是整體的美學教育。重要的是讓孩子自己去感受音樂，不只用耳朵，而是用全身去吸收音樂。在學習樂器之前，最好讓他們先接受音樂基本能力的訓練，有了敏銳的音感、節奏感以及對音樂的感受力，才能輕鬆愉快的學習音樂。而更重要的



4



5



6



7

是，在學習音樂之前，必須先發展兒童的聽力、想像力、智力、和藝術氣質。如此，他們的全人才得以發展，成為一個藝術家，而不只是一個藝匠。根據達爾克羅茲的學生和朋友的描述，他本人對於繪畫、戲劇、文學、舞蹈等各種藝術都有強烈的興趣，也喜好結交各個領域的朋友，算得上是個對於自己的理念身體力行的人。

以下要藉著兩個實際的課程來略為說明達爾克羅茲教學法的上課方式。這兩個範例皆是來自台灣達爾克羅茲音樂教育協會所舉辦的國際大師研習營：

### 認識音值

由英國大師Karin Greenhead教授指導：

1. 教師發給學生包含全音符、二分音符、四分音符、八分音符、三連音、十六分音符等各種音值的卡片。(圖4)
2. 教師在鋼琴上即興彈出某種音值，拿到與該音值相符的卡片者走出它的速度。
3. 各種音值都練習過之後，教師彈出一個節奏型，例如：兩組十六分音符+四分音符+一組八分音符+全音符。持有這些卡片的人按照順序把這個節奏型組合起來。(圖5)
4. 其他的學生一起把這個節奏讀，或拍，或走出來。

以上是先聽節奏型，再用節奏卡加以確認，是屬於聽覺導入的型態。另外，也可以用視覺導入，就是老師把幾個節奏卡組合在一起成為一個節奏

型，再讓學生直接把它念（拍、走）出來。

### 體驗節拍

1. 學生手持韻律球，隨著老師的音樂走，聽到音樂出現重音時往地板拍一下。
2. 兩人一組，互相隨著重音傳球，老師的鋼琴即興在二拍、三拍、四拍、五拍子之間轉換，學生將每小節的第一拍拍出來。老師也可以彈不規則拍子。老師要提醒學生，無論節拍如何變換，兩人之間的距離要保持固定，所以要視不同的節拍調整拍球的力度，就是所謂空間—時間—能量的關係。(圖6)

### 定點/移動；三種音值

由瑞士大師Madeleine Duret教授指導：

1. 學生跟隨音樂中和弦的改變而變換姿勢，如同一座雕像，但是不移動腳步。
2. 隨著樂句的轉換改變姿勢，仍然維持定點。(圖7)
3. 隨著和弦改變姿勢，一邊移動腳步。
4. 跟著拍子走，老師的即興從四分音符一拍轉換為八分音符一拍，再轉為二分音符一拍，反覆練習。

這個練習讓不習慣做律動的初學者可以從定點的肢體動作開始，等到習慣跟著音樂改變動作之後再學習在空間中移動，然後很自然的可以做出不同音值的走。

達爾克羅茲教學法從二十世紀初開始廣為人知，至今約一百年，不僅在音樂方面，也在舞蹈、



## A Casual Talk on the Dalcroze Eurhythmic

戲劇、音樂治療等不同的領域上面發揮了相當的影響力。作為兒童音樂教學的啟蒙，它是一個很優良的教學法，但若把它侷限在兒童的教學上，則相當的可惜。對於音樂系所的學生，甚至專業音樂家，在追求音樂的深度、廣度，以及精準度上，它都是很有用的一個方法。在此我要借用達爾克羅茲本人的一段話做為本文的結尾：「……有一套音樂教學法能夠使用身體作為聲音和思想的媒介，甚至能表達我們的感覺——藉由聽覺我們感受音樂的振動與諧和，經由呼吸我們點出字句中的節奏感，而身體的

力量則演繹出音樂中的情感張力。……不僅是訓練節奏感，甚且是用節奏來訓練音樂感。」

### ■參考書目

James W. Lei : *Dalcroze by Any Other Name: Eurhythmics in Early Modern Theater and Dance*. Dissertation of Texas Tech University.

林良美譯：達爾克羅茲：節奏、音樂、教育。洋霖出版社。

林良美譯：伊麗莎白·凡德斯帕：節奏律動教學。洋霖出版社。

林良美、吳窈毓、陳宏心譯：吉莉斯·科莫：達爾克羅茲、奧福、柯大宜三大教學法之比較。洋霖出版社。

# 管弦樂聲響臺灣

「2012年臺灣中小學音樂教材創作」管弦樂曲徵選

弦來無事·管管弦事

滿腹的樂思靈動，就發洩在樂譜上吧！

- 參加資格 | 凡具有中華民國國籍者，均可參加徵選。
- 徵選類別 | 管弦樂合奏曲。
- 徵選組別 | 甲組：以5至8分鐘為原則，單曲、組曲皆可，樂器編制以二管編制為原則。  
乙組：以8至12分鐘為原則，單曲、組曲皆可，樂器編制以二管編制為原則。  
※樂器編制，詳見活動網址
- 活動簡章 | 請逕上網站 ([http://ed.arte.gov.tw/tm/TM\\_index.aspx](http://ed.arte.gov.tw/tm/TM_index.aspx)) 下載。
- 收件日期 | 2012年2月15日至3月30日 (郵戳為憑)
- 收件方式 | 地址以掛號郵寄至「10066臺北市南海路43號國立臺灣藝術教育館收」，或本人親自送達，報名表及信封格式請逕於活動網站下載。
- 洽詢電話 | (02)2311-0574 分機 236。