



## 生活律動 一場寧靜的身體革命

Rhythm of Life  
A Tranquil Body Revolution

溫慧玟 Huei-Wen WEN  
雲門舞集舞蹈教室執行長

林懷民老師曾在演講中，提到一個小故事——三十多年前，台灣人首次有機會觀賞澳洲芭蕾舞團專業的演出「天鵝湖」，觀眾為之震撼，離開劇場時，大夥仍興奮地討論著。「我們跳芭蕾舞永遠無法跳得像他們一樣好，」一位女士大聲提出她的看法，「因為我們的腳太短了。」當時年輕驕傲的林懷民，不服氣，心裡暗想著：「只要我們夠努力，我們當然能跳得像澳洲人一樣好，等著瞧吧！」

林老師承認，年紀漸長，人也變得聰明些，他完全領悟那位女士所言是絕對的真理，與其想方設法「跳得像別人一樣好」，倒不如「跳出自己的舞」。

三十年多年來，雲門舞集一代又一代優秀的舞者，從平日的練習、排演、創作以及正式演出之中，累積了無數的身體經驗，經過許多調整、探索和淬鍊，才逐漸找到了「自己的身體」，從認識自己的身體，慢慢還原了心靈原貌，再從身心和諧一致的基點出發，開展出更豐富的肢體與心靈。

從這樣的經驗上出發，在1998年9月，雲門舞集二十五週年時，第一間雲門舞集舞蹈教室成立，從此展開「雲門舞集不只是個舞團，更是舞蹈教室！」的逐夢之旅。

對我們來說，這是一場寧靜的身體革命，由雲門舞集揭竿而起，「跳自己的舞」，再由透過舞蹈教室擴大影響觸角，從「雲門跳舞給你們看」，到「我們大家都快樂動身體」，讓舞蹈走下舞台，回到生活，回到每個人身上。

走入生活中的雲門教室，跟孩子們，還有孩子們的家庭，每週面對面，用「生活律動」動搖所有人對身體、學習以及生活的慣性思考，保留孩子與生俱來本有的天賦，讓孩子認識自己的身體，和身體做一輩子的好朋友。



1 「生活律動」為孩子創造環境，讓孩子跳屬於自己身體的舞。  
(鍾士為攝)



2 用身體去感受，去學習，孩子的世界會更健康、更寬廣。  
(鍾士為攝)

## 找回自己的身體本事

雖然，雲門教室是於1998年從台北南京館邁出第一步，但正式跨出這一步前，研發一套「屬於我們自己的」肢體教學系統的任務，早在九〇年代初期，雲門舞集在復出後的運作基礎逐漸穩固時，就已經展開。

一開始，大家就很清楚雲門的身體教學「要什麼」與「不要什麼」——不要一個口令一個動作，不要反覆雕琢精確的技巧；要的是，讓孩子從自己的經驗來創造動作，找到自己身體的律動，並且更進一步和自我相遇，勇於表現自我。

1995年，雲門教室的幼兒課程教案研發小組正式成立，邀請了美國哥倫比亞大學舞蹈教育博士張中媛，美國達克羅茲律動教學認證林春香，具有25年幼教經驗的劉北芳，資深舞蹈教師李金燕，雲門資深舞者楊美蓉，以及後來加入的紐約大學舞蹈系碩士、編舞家何曉玫，英國倫敦大學拉邦舞蹈中心碩士、雲門助理藝術總監李靜君等各領域的專家參與。

在研發小組手中，「生活律動」課程架構慢慢成形，這是一套從人們日常生活中的經驗做為身心感知的出發點，以音樂、舞蹈及其他藝術、人文的精華元素為教學媒介，「認識自己的身體」的課程。

在課程研發如火如荼那兩年多，《鐵達尼號》是賣座的電影，有一次，就在大家反反覆覆討論的過程中，林老師說：「我希望雲門教室的孩子，就像羅絲一樣，站在船頭，張開手臂、勇敢迎向世界！」

1998年，「生活律動」教學系統終於正式推出，一個不教「舞蹈」的舞蹈教室，對所有人都是前所未聞，我們透過文宣、教學設計和親師溝通全力傳達這個獨樹一幟的理念。林懷民老師在〈開啟身體的小宇宙〉一文中，描繪出「生活律動」的核心：

希望以「生活律動」協助每個人，直接從肢體的舞動中得到快樂；透過引導和探索，去碰觸生命中最真的本質，重新建立身心均感舒服和放鬆的狀態，也學習如何尊重其他人的身體空間。

孩子的「生活律動」課程，不教拉筋，不教下腰，甚至不教跳舞。

我們只為孩子創造情境，引導他們展現屬於自己的動作，讓孩子去感受自己的身體，也接受別人的身體。在「生活律動」課程中得到全然的釋放，在日常生活中也能自在地出入規範。孩子長大以後，即使住的房子很小，但心靈可以是無限大的宇宙。我們希望藉「生活律動」為孩子建立一個寬廣的生命基礎。

我們相信，與生俱來的身體韻律，是每個人



3 身體的學習，沒有框框，身體敢動了，生活就精彩。  
(林弘璋攝)



4 老師扮演的角色是激發思考引導者，不是只給答案。  
(林弘璋攝)

最獨特而寶貴的資產。每堂課的必備元素是靜坐和擁抱：靜坐，是安靜傾聽身體，發掘內在能量的開始；擁抱，是身體的溫暖記憶，是關懷、信任與勇氣的傳達，更是一種「讓愛流動」的能力。

每一堂律動課都從靜坐開始，這是與身體溝通的第一步。有些小孩雖然靜坐，可仍皺著眉、咬著牙、拱著肩膀，這時老師們會去撫平她的額頭，鬆鬆她的下巴，摸她的肩膀……。下課時，每一個小孩離開教室前都要跟老師擁抱一下。剛開始時，你會發現有一些小孩是雙臂僵直地把上身往前傾，她只是『給你』抱，我們就會說：『你可以把手放在我的脖子上呀，……還有一隻手呢？還有一隻手跑哪去了？……』十堂二十堂課之後，小孩簡直是跳著過來擁抱你……。(張旭華，2001)

每一堂課，都從「傾聽自己」出發，用「與他人溫暖互動」作結束，讓大家正視長久以來被漠視、輕視的身體，身體不單是坐臥行走的工具，更是與人互動最溫暖、直接的媒介。

### 只有自己，才是正確答案

我們的孩子，或許不一定會走上專業舞蹈工作之路，但長期浸潤在「從生活中覺察，透過身體學習」的課程中，感受音樂、藝術、舞蹈的美好，觸發出對美的敏銳觸覺，對生命的豐沛好奇，未來他們肯定會是熱情且專業的藝術參與者。

既有的藝術教育，往往讓人們誤以為非得要專精某一項才能，比方說繪畫、舞蹈、鋼琴才是藝術家，太早讓孩子分門別類，真的很可惜，往往造成營養不均衡的狀態。舉例來說，詩句、音樂、戲劇，這些在正規教育中可能被編入不同科目的能

力，對孩子來說，都只不過是生活律動課程中的「遊戲元素」。

比方說，以兒童詩《彩色筆》為餌，用詩句的特有的抑揚旋律，引出孩子的心靈感受，透過討論深化、梳理出孩子的感受力，釣出孩子身體的創造力，於是孩子化身形形色色的畫筆，以教室為畫布，盡情揮灑出心中最美的景色。

或是，透過童話故事《大野狼與七隻小羊》，讓孩子辨識二分音符、四分音符和八分音符的不同：低音的二分音符，給大野狼用；柔和的四分音符，給羊媽媽用；輕快的八分音符，給小羊兒用。在熟悉故事情境下，扮隨著不同旋律的響起，孩子樂此不疲的扮起大野狼、羊媽媽和小羊，用身體精確詮釋出這三個角色的外觀特點。

孩子們踩著重重的低音二分音符的拍子，變身成大野狼，齜牙咧嘴地在教室中走著，然後，定格。老師穿梭在靜止的狼群中，逐一對每隻狼說話：「噢！這隻大野狼，看起來人好好喔！可以再兇一點嗎？」孩子就努力再將多一點地「兇狼」放在臉上、融入身體。(翁舒玫，2007)

在課堂上，老師不是答案的提供者，不會做出設計好的動作，讓孩子來模仿。使用引導式語言，以引導者的角色，鼓勵孩子動作再放大大一點、再多想不同的可能性，慢慢地，孩子的身體就更能掌握到角色的氛圍。

從孩子的眼光出發，所有的課程都只是「保留孩子與生俱來的天賦」，因此，每一堂課都不斷拋出挑戰給孩子，讓他從其中思考、克服困難，發揮獨一無二的創造力。這些看起來好像「都在玩」的課程，許多爸媽直到置身在教室中，陪孩子上「分享課」時，才恍然大悟：「我的孩子真的很厲害！」

這是站前館葉葉、芃芃爸爸給我們的回饋：

雲門注重個別孩子發展的差異，從最根本的自我探索開始練習，他們沒學舞步，但是注重節奏，他們沒練下腰，但是用身體的潛能來模仿萬物，發展創意，孩子不知道自己在潛移默化中，他們將學會的是自信與創意，因為在這裡，不再是老師告訴他們該如何做、如何記，而是他們自己要學會思考，該如何用身體來表達，同時他們永遠可以得老師的肯定與讚賞，因為在雲門，沒有標準答案，也沒有比較的對象，只有自己才是正確答案。

當孩子擁有「只有自己，才是正確答案」的自信，找到自己的認同，未來或許就能如同林老師所言：「讓孩子們能積累出靜定的能量，去走出自己的路，即使是眾人罕至的孤獨的路，就是圓滿。」

### 三至八十八歲，都要和身體做朋友

「生活律動」課程展開後，我們不斷獲得來自孩子、老師及爸媽的正面回饋——

「每次上舞蹈課時／我都覺得／和天／和地／和身體／在一起／都會變成一種／很棒很棒的感覺。」（朱彤，2000，八歲時所寫，現在已是北一女中學生）

「我們常在看課的窗口，因為撇見一抹專注的眼神，一個心無旁騖的動作，一身優雅自信的儀態，一臉純淨爽朗的笑容，而暫時放下身為父母的惶惑，安心等待，學習相信。於是，手牽手去雲門，成為我們親子間微笑以待的功課。過去是，現在也是！」（俞盼昀，2010）

這些回饋，鼓舞我們放大「野心」，將生活律動課程又往上延伸、往下發展，於2005年推出親子

課程，2009年推出熟年課程，如今我們可以大聲的說：「從三歲到八十八歲，都能來這裡和身體做朋友！」

不論是哪一個階段的課程，所有的課程都是「有機教案」。每個教案均集結身體、教育、音樂、舞蹈、戲劇、美術、身心靈專才的教案委員，經過二、三年雞蛋裡挑骨頭辯論賽的教案研發會議，再進入幼稚園、創始班實際教學及影像記錄，蒐集教學經驗與學員回饋，評估修正才正式推廣。課程正式上線後，每年仍進行三年一小修，五年一大修的教案修訂工程，不斷去蕪存菁，追求「永遠還要更好」的教案品質。

目前，我們的「生活律動」課程，可區分為：親子、幼兒、少年、成年及熟年課程這五個區塊：

**親子課程：**每堂課程都有固定的課程節奏，分成「暖身」、「身體互動」和「親親寶貝」三個階段。讓爸媽成為孩子生命中的第一個舞伴，共同體驗律動身體的喜悅。在孩子開啟身體學習的同時，爸媽也同樣展開身體的冒險，創造身體互動美好記憶，親子感情更親密。

**幼兒課程：**又可細分成四個區塊：

- 生活律動1~4：以音樂與舞蹈為元素，引發累積身體不同部位的能力。課程當中藉助許多教具，協助孩子的觀察、觸摸、討論、模擬和創造，擴充孩子的生活經驗。鼓勵孩子多動腦、動身體，培養一生受用無盡的基礎能力，逐步學習用身體及語言表達自我，擁有不受限制的感受力與創造力。
- 生活律動5~10：隨著孩子進入小學，進入正規學習體制，教學重點逐漸調整。此時因為生活經驗的範疇已較廣泛，孩子的學習自然融入邏輯與思考，以更多的口語引導和更精準的肢體動作，鼓勵孩子用身體去體驗、探討多樣的藝術領域智



5 雲門教室每堂課都以擁抱來結束課程。  
(林弘璋攝)



6 孩子安靜的坐著，沉靜下來，是認識自己身體的開始。  
(楊文卿攝)

能：音樂、美術、戲劇、語文、自然、邏輯、人際等。更重要的是，培養孩子的自省能力，不用他人的標準來評斷自己，而能給自己期許，替孩子打好根基，保持對生命的熱情，永遠不停止對生命的探索。

- 生活律動11~13：此時的孩子，由於課業壓力逐日增加，本身又進入「轉大人」的身心轉折期，與他人肢體接觸的頻率大幅降低，教學重心從個人肢體的創造力，延伸到群體的共振、共鳴。藉由「世界舞蹈」的媒材，在課程中環遊世界，感受世界各國的風俗民情，擴大心中的版圖，生命中的熱情持續燃燒。
- 生活律動14~16：學習主題在他們綜觀世界後，再次回到了屬於中國的、東方的身體精粹。這個年齡層已經屬於「大小孩」，經由引導，他們能夠將外放的精力變成內在的力道，可以狂野，也可以沈靜，透過中國肢體動作的身段和招式，延展體內能量，培養專注能力。讓孩子更深入了解自己，感受到自我認同與文化力量，重新建構出自己的風格和語彙，醞釀出內在能量與獨一無二的身體語彙。

**少年課程：**由於教育體系與傳統觀念的限制，孩子進入精力最充沛的青少年階段，反而最沒機會動身體。我們希望透過少年課程，填補這塊空缺，讓孩子紓解身體和心靈的壓力，自在動身體、自信做自己。藉由動身體，結合觀察、思考與分享合作，開心創作屬於自己的舞蹈！

**成年課程：**為了讓沒有舞蹈基礎的人，也能和自己的身體親密對話，找出生命中最美好的韻律。每一堂課都從放鬆身體、調整呼吸開始，接下來透過肢體動作的組合，自由舞動身體，最後進行「收功」。在動與靜的轉換中，釋放平日身心積累的壓

力，學會傾聽身體，並用更積極、成熟的態度，面對生活的壓力與責任。

**熟年課程：**針對肌力、關節退化、平衡與心肺功能四大部分，研發出適合年長者動身體的課程，從「鬆身」「流動」到「收功」，讓身體能量重新運轉起來，達到身心舒暢、妥貼的境界，讓熟年的朋友們可以越老越動，越動越健康，打從心底愛上開心享受生活的自己。

我們深信「從生活中覺察，透過身體來學習」，不論對哪個年齡的朋友，都是十分重要的學習。記得曾有一篇報導，形容網路世代是「一個人坐在螢幕前，假裝自己並不孤單！」其實，一個人哪裡會孤單，身體就是你輩子最好的朋友，只要你放下「用心指揮身體」的習慣，轉而「傾聽身心的對話」，一定能感受到一種由衷而生的喜悅與活力。

## 老師，美好身體的展現者

教案設計完成之後，老師是最重要的「引水人」，我們常對老師說：「教育這件事，沒有誰真的有資格去教別人。在課堂上，我們的每一位老師，盡其所能把他最美好的身體展現出來，最後，孩子會因為看到這樣美麗的身體，勾引出他的渴望，也用最美麗的身體來回饋你的美麗！」

我們深信，老師，就是一切的關鍵，只有生命中具備豐富養分的老師，才能教出生命同樣精彩豐盛的孩子。對於在雲門舞蹈教室的工作者們，我們所期望的是，透過工作中的培訓以及各種課程，讓每個人有所成長、有所改變，找到自己的價值，認同自己，懂得發揮自己的優勢，從工作中淬鍊出自我存在的意義，對於生命始終有著盎然的興致。

我們設計出完整的師培架構，儘可能協助新進老師掌握課程與教案的精華：職前有連續一百天的「職前培訓」，共計將近三百小時的課程。首先，是基礎的教案認識，先從各期課程中整合共同基本概念，將教案視為練習、實踐及累積教學能力的工具；其次，是對幼兒身心發展的認識，不只是學理的認識，還有幼兒園實習，透過對孩子身心發展的理解，產生彼此對話與互動的能力，與掌握課室管理的能力；此外，還有音樂、舞蹈、戲劇及身心靈各方面的課程，開啟老師個人的視野與加深生命的厚度，使老師能夠發揮最大的影響力和感染能量。

每年還會依照老師的年資，規劃不同的培訓課程，進行兩百多小時的「在職進修」。為了避免老師有「孤軍奮鬥」的感受，我們有特別的輔師制度，每位新進老師所面臨到的各種疑難雜症，像是課室管理、教案設計、行政溝通、甚至個人戀愛困擾，都會有不同輔師從不同角度來關心與支援。每半年，由輔師們共同討論後形成共識，再和每位老師進行個別互動。這是我們非常珍視的對話空間，希望藉此讓老師感受到「你的成長，我們看到了！」

簡單來說，我們希望老師怎麼對待孩子，師資養成的過程就要用同樣的方法來對待老師。期盼讓每一個老師都能健康·快樂·成長，老師自然能夠關心每個孩子的健康·快樂·成長！

## 教育ING，改變身體文化

從1998年成立，迄今舞蹈教室邁入第十三年，若以人生的階段來比喻，已經邁入青少年。這麼多年來，一路陪著孩子們成長的同時，舞蹈教室本身也成長許多，如今全台灣已有二十間分館，課程包

含「生活律動」、「專業舞蹈」及「少年武術」三個系統，每週有一萬一千個人踏入雲門教室，快樂舞動。至今，全台灣上過課的學員超過十萬人次。

回首來時路，我滿心的喜悅與感動，看著當年走進教室蹣跚學步，或哭鬧不休的孩子們，因為享受動身體的快樂，漸漸長成挺拔玉立的俊美少年！上課十年，十五歲的士芳寫道：

在教室裡看到瘋狂笑鬧聊天的我們，請不要太見怪，在很多考試的壓力下，我們常常找不到自己存在的價值，我們不懂讀書的意義何在，雲門是讓我們放鬆並且真正做些自己選擇的事。縱使讀書並不容易，但我們會全力以赴！就如同我們從小在雲門學到的：堅持、提氣、呼吸、行雲流水。

我喜歡在雲門的日子，可以找到自我，可以認識自己的身體，並且懂得控制和讓她更美。我愛我的生命、我的身體、我的心靈，我認識她，並且和她很親近。

我自信而快樂，並且樂於突破！

容我借用五月天的歌名《戀愛ING》，雲門舞集舞蹈教室是「教育ING」。我們相信，只要十年、二十年、三十年地堅持下去，就像林老師所期望的「勇敢夢想，慎選策略，落實細節」，當有越來越多的人都能夠體驗「生活律動」的快樂，他們就會變成發揮感染力的種籽，潛移默化地改變台灣人的身體文化，讓所有的人都能以更自在開放的心來看待我們的身體，以更寬闊的眼光來發掘生命。