

# 創意肢體 · 知識之體

## The Creative Body: the Basis of Knowledge

策劃引言 / 劉淑英 Dr. Shu-Ying LIU

國立新竹教育大學幼兒教育學系副教授

肢體，知體也！「體」字亦為「体」，我們以「人」為「本」的感受去建立覺知，像是孩子張開雙臂和父母擁抱與律動；學子在老師的引導或與同儕互動下創造出很炫的私房動作；舞者抬起頭、舉起腳，讓觀者感受到力度與美感；年長者在公園廣場歡樂群起舞動；這些有溫度的肢體在動作下開展出層層的意圖與內涵，也宣示著擁有肢體就擁有機會去揮灑舞蹈與創意。此次受邀策劃是基於「創造性舞蹈」(Creative Dance) 的理念，將分享不同年層、不同場域、不同目標與不同形態之肢體展現與覺知體現故事。

### 思想起……我的舞蹈經驗

今年我五十歲，記得才五歲，作家叔叔常將我高高舉起當布袋戲偶來耍，去取悅因中風長年臥榻的阿公，我會隨著操作我這人偶的叔叔所「導演」之肢體指令，去變化不同的動作與定格舞姿，在一次一次的「演出」中，逗得阿公咯咯地笑，老人家也有意圖地擺動行止困難的身軀與四肢，他是我生平第一個觀眾，也是我第一次的「編舞」記憶。

十四歲在花蓮體育館第一次現場看到雲門舞

集的演出，那青蛇、白蛇騷動了我這年少者的舞蹈意志，心中吶喊著：「我要跳舞！」即使多次獲選在舞蹈比賽中擔綱得獎，也被老師稱讚有舞蹈潛力，但父親早逝的我沒有學舞的「錢」力與權力；十七歲正式拜師學舞，洪裕華老師不收我學費，但給我機會當教小孩芭蕾的助教；十八歲初至台北，於國立藝專（今國立台灣藝術大學）與國立藝術學院（今台北藝術大學）的舞蹈科系，接受專業訓練的洗禮，學習芭蕾、民族、現代舞等多元風格，也和許多不同的編舞名家合作，像是林懷民、羅曼菲、Ross Parkes 等恩師；二十幾歲，不只實現跳舞的志願，更如夢一般地和雲門舞集到各國巡演。二十五歲在國家劇院實驗劇場的流浪舞者工作群創團演出，身為藝術總監與編舞者，更結識了一群用肢體展現創意的熱情夥伴；二十七歲在美國 UCLA（加州大學洛杉磯分校）讀編舞藝術碩士，從世界各地的名師帶來的舞蹈文化訊息，更加豐富我的視野，尤其是受教於當時在美國相當活躍的後現代舞蹈大師 David Gordon、Kei Takei、Meredith Monk 等，解構與再結構的思維，提昇我的舞蹈創作觀，更解開許多界線與開創跨界合作格局。

## 啊！那是舞蹈……

三十歲與三十二歲，在我肚中的那兩個小生命依續呱呱落地，隨著女兒與兒子手舞足蹈的成長，欣喜訝異孩子們源源不絕的肢體活力與創意，我驀然發現那是舞蹈……，是我所嚮往的自發、自在與自由的舞動經驗。

從 Mary Joyce、Susan W. Stinson、Anne G. Gilbert、黃素雪、李宗芹、張中煖等諸多國內外先進的文字論述中認真探究後，才知道「創造性舞蹈」(Creative dance)的教育觀點與教學方式，並開始在國立新竹師範學院(今國立新竹教育大學)幼教系擔任專任講師期間，開設創造性舞蹈教學與音樂律動等課程，和幼兒園與國小教師進行協同行動研究，於1998與1999年分別和專家同好一起撰寫《藝術教育教師手冊—幼兒舞蹈篇》和《藝術教育教師手冊—國小舞蹈篇》，由國立台灣藝術教育館出版，在一次又一次的研習推廣過程，基層教師對於創造性舞蹈從疑惑與好奇，到實踐與分享中，發現此教學確實可激發幼兒與兒童學習的動機與創意舞蹈的潛質。

然而這也讓我更加強烈想去深究創造性舞蹈的理論架構與幼兒園統整課程的關聯，於2001年負笈英國倫敦Roehampton大學攻讀博士，在指導教授群Rachel Mason、Mollie Davies、Stephanie Jordan的激盪與辯證下，更加確認看似簡單自然的幼兒舞動，確實有深厚的道理，同時在廣泛的文獻探討與案例研讀中，努力去理解拉邦動作分析理論與原理，運用身體(body)、時

間(time)、空間(space)、勁力(effort)與關係(relationship)等元素去發展多元的創造性舞蹈教學，如：使用不同的身體部位，發展多樣的具對稱性與不對稱性之型態身體造型；在基本節拍中，強調重拍或是增加速度去變化動作的質感；從個人空間到共有空間範圍、低中高的水平層次，以及地面路徑與空中軌跡自由游移，享受穩定性與移位性的空間感；運用時空中重心的施放轉移，體驗輕拍、漂浮、重擊、滑行、鞭甩、擠壓、扭絞與輕彈等不同勁力的差異使用；還有學習和人與物，在不同環境中，嘗試以多種分組方式，探索合作與對比的奇妙關聯性。以上不同元素的單一與複合的運用，都可創造出無窮的肢體創意與驚奇喜樂。

## 舞蹈，無所不在……

這三十幾年來，我除了學舞、教舞、在舞團跳舞、創團編舞、編撰舞書、進行舞蹈學術研究，也辦理或參與過許多在台灣及不同國度的國際舞蹈會議與研習活動……，因此學過、教過、編過、看過各種的舞蹈類型，也接觸過許多愛舞者，感佩她／他們所投注的心力，如此，我稱之為「文娛舞蹈」(Recreational dance)的活動，是指任何形式的舞動經驗，基於社交、教育、性靈與身心健康的考量所需，可在家庭客廳、舞蹈教室、社區活動中心、劇場或任何群聚的場域進行；近年，盛行的肚皮舞、瑜伽、皮拉提斯都提供文娛舞蹈的機會，然而相較這類有形的技巧學習，我個人較支持創造性舞蹈的學習概念，是因為其沒有所謂對與錯的技巧標準，



而是一種以學習者潛能的自我開發為考量前提所實施的舞蹈教學，以學習者為中心，鼓勵學習者勇於嘗試（張中煖，2007）。因此——

- 每一個人都可以獨創自己的舞動風格。
- 不必然要學習或模仿固定的形式，可以是一種永無止境的探索或重新組合。
- 是一種學習者單一自主或群體合作探索的歷程，教師要具有創意知能去扮演一個多元引導的角色。
- 培養及敏覺到和別人一起合作與創想的能力。
- 激發個人內在潛藏的資源。
- 不斷地從心到身，從身到心的探索與學習之中，發掘更廣泛而新的美感，且是多樣而非限於單一

的美感經驗。

所以，創造性舞蹈是由自然的身體動作所形成的一種藝術（Stinson, 1988），其於肢體中的醞釀，不僅能帶給在校學子學習與成長的喜悅，也能跨越種族、性別、年層、職業、場域等疆界，誠如此次分享的母親與嬰幼兒親子律動、國小兒童創意肢體遊戲、全民皆須舞蹈觀點「您今天跳舞了嗎?!」以及雲門舞集舞蹈教室的熟齡課程，這些故事共通的一點，就是我們都用肢體與心靈或心智來交流的學習，彼此分享著具有感知及愉悅的舞動經驗，期待您細細體會並參與這種心感而動與欣然而動的美好歷程。

## 名詞方塊

### 創造性舞蹈（Creative Dance）

美國舞蹈教育家 Margaret N. H'Doubler（1889-1982），1926年於威斯康辛大學創立第一個高等教育體系的舞蹈主修，1940年的著作《Dance: A Creative Art Experience》，揭示舞蹈是一種創造經驗。她提到舞蹈不僅是身體的行為，其所帶來的知覺經驗能促使人格獲得發展，同時有益於個體在身體、智力與想像力的成長，並能提升自我情感表達與美感經驗的欣賞能力；且在創造的過程中，更能帶給學習者快樂的經驗，是適合所有人學習的活動；這個概念提供創造性舞蹈一個論述的基礎。由國立編譯館（2004）出版的《舞蹈辭典》對創造性舞蹈的定義之中，特別強調創造性舞蹈是一種動作教育的過程，而非形式化的各類舞蹈技巧訓練，過程中教師應視每位學習者為一獨特個體，經由引導、啟發，讓學習者自在地運用想像力和創造力，不斷學習、探索肢體動作的可能性。

### 動作元素

舞蹈教育先驅魯道夫·拉邦（Rudolf von Laban, 1879-1958）的動作理論主要有「拉邦舞譜」與「拉邦動作分析」，他在1948年《Modern Educational Dance》一書中提出16項動作論題（movement themes）以及動作分析等相關論述，爾後多位學者歸納出主要的動作元素包括身體（body）、時間（time）、空間（space）、勁力（effort）與關係（relationship），逐漸成為國際間做為創造性舞蹈教學之主臬。