

謝明叡

Ming-Rue HSIEH

青年高中舞蹈班班導兼教師

How to Enjoy Modern Dance?

如何欣賞 現代舞蹈？

壹 | 舞蹈欣賞的意義

常在看現代舞的表演中聽到有人問道，他在跳什麼？他要表達什麼？或者一直猛看節目單上所表達的文字內容，總認為「看不懂」其中的意思，又或者問道，你看得懂他要表達什麼嗎？我通常會說我知道他想要表達什麼，但不一定說得出來，這時我就會套一句林懷民老師說的：藝術是稍息，不是立正。輕鬆地看待舞蹈，用心體會，只要能夠有感覺，那就是懂了。

舞蹈欣賞是人們在觀看舞蹈表演時產生的精神活動。從藝術現象的存在看藝術的構成，可以分為創作者、作品、鑑賞者。創作者運用媒材將意念化為作品，鑑賞者藉由作品得到美感。而舞蹈欣賞的意義在於舞蹈欣賞者將自身投入舞蹈作品中，從作品中得到美感的歷程。

美學家克羅齊主張藝術即直覺，藝術的創造是一種內在的歷程。舞蹈為綜合的藝術，以身體為媒介傳達普遍性的意念與情感。而舞蹈欣賞即舞蹈家藉由作品為媒介具體表現出來的外創品，欣賞者再藉由作品感受到創作者的意念，被視為另一種再創造的歷程。所以舞蹈欣賞屬於人們以人體肢體語言為對象的審美活動。觀眾通過作品中所展現出的動態形象，富有審美價值的動作、姿態、構圖、技巧、表情所組成之有意義的形式，具體地感受其所反映的社會生活或個人的思想情感，進而潛移默化。

舞蹈欣賞活動，常常並不是完整且有序的，而是零散混亂的，思維過程也常常是感性活動和理性活動相交互作用，趣味、想像、思考、辯證都是交織在一起的。一般來說，欣賞一個舞蹈作品需要寬廣的心態、集中精神、理性的思考，通過感受、理解、聯想、想像和分析等，才能達到對舞蹈作品的賞析。

貳 | 何謂現代舞？

《紐約時報》的約翰·馬丁是第一位全職舞蹈批評家，他最廣為引用的論點：「現代舞不是一個體系，而是一種觀點。」只要世界在改變，現代舞也會跟著變。正如有人問畢娜·鮑許（Pina Baush），他的舞蹈是否為表現舞蹈？而他的答案是，不！我們跳的是當代的舞蹈。筆者在此篇文章中不作舞蹈分類，「如何欣賞現代舞？」引申為：一種觀看當代舞蹈的觀點和態度。而我們要欣賞現在的現代舞就要先了解早期現代舞的起源和發展。

一、現代舞的起源

現代舞起源於德國，但卻在美國蓬勃發展起來。二十世紀初，受美國舞蹈家伊莎多拉·鄧肯和聖·丹妮絲兩位的影響，使得現代舞的動作有了基本的藍圖與表現形式。現代舞，顧名思義是屬於二十世紀的舞蹈，而早在十九世紀初現代藝術的潮流自就在西歐各國萌芽，受到民主思潮的影響以及個人主義之高漲，反叛傳統現代藝術家的共同點，個人的生活經驗、情感與思想逐漸成為藝術創作的來源，他們都具有反叛傳統、崇尚自由與豐富的個人色彩，而在舞蹈上亦是如此。其開拓者就是法國的



王建揚攝



德沙特、瑞士的達克羅茲與美國的洛依·富勒，這三位先驅的理念啓發了鄧肯與其他的美國現代舞蹈家的新觀念，在他們的努力下終於發展出具有美國特色的現代舞。美國的舞蹈家依莎朵拉·鄧肯的創作靈感來自古希臘的文化，因她崇尚自由與自然的精神，成爲她對舞蹈生命的表現，創造了自己的動作形式與動作起點，因反對模仿，所以在教學上要學生能自創動作，發現自己的舞蹈，以致於鄧肯的創作並沒有留傳下來，但她的創作精神和理論的基礎以及舞蹈教學的新形式，影響美國教育甚鉅，所以被稱爲「現代之母」。她摒棄了芭蕾舞的蓬蓬裙、脫掉舞鞋，穿著希臘式寬大的袍子，赤腳踩在大地上，追求「自由」，透過舞蹈自在地表現思想與情感，因此，爲現代舞指出了明確的方向。赤足在地板上「工作」，進而出現了許多新興的舞蹈創作者，更有了許多不同的體系。而丹妮絲除了在動作上講求自然外，更將東方的舞蹈融入她的創作中，提示了東西方舞蹈混合的形式，豐富了美國舞蹈的動作，開創了現代舞的新形象，成爲後期美國現代舞蹈家創作動作資源的寶庫，並栽培出瑪莎·葛蘭姆、韓福瑞、查理斯·懷特曼，都是美國的舞蹈大師。但如以現代舞的技巧及編舞而言，瑪莎·葛蘭姆是最具有貢獻的，她承受了鄧肯對現代舞的理論、丹妮絲創作的所有動作，承襲美國人的天性，集現代舞大成於一身的舞蹈家，建立了現代舞動作原理，使得此時期現代舞的思想體系和技巧規範有了系統組織，接下來更是有許多舞者深受其影響，綜合所學再加上自己的理念與風格，使得現代舞呈現出多采多姿的風貌。現代舞發展至今，一直不斷的嘗試與尋找新的表達方式，所以對動作的需求與反應是非常獨特的，是一種藝術和教育功能並兼的舞蹈。

二、現代舞技巧的主要流派

早期現代舞隨著歷史的發展已有固定的風格動作，而這些派別儼然已經被歸類於「古典現代舞」，而這些派別也是早期台灣現代舞重要訓練體系，甚至到現在還有非常深遠的影響，而作爲一個現代舞者，古典現代舞技巧仍然是不可或缺的訓練。



於一九二〇年代，丹尼蕭恩舞團已經建立了自己的風格，巡演異國情調的作品，幾位學生包括葛蘭姆、韓福瑞、魏德曼認為舞蹈應反映社會真實的狀況，於是脫離丹尼蕭恩，到美國東部發展自我風格。

(一) 葛蘭姆

瑪莎·葛蘭姆 (Martha Graham) 獨創了「收縮與放鬆」(Contraction & Release) 為基本技巧，技巧訓練強調以呼吸為動力及脊椎帶動使腹部肌肉的收縮以凝聚動力，再將其動力延伸至其他動作。

(二) 李蒙

韓福瑞的技巧以擺盪與重心轉換的「跌落與回復」(Fall & Recovery) 基礎，荷西·李蒙 (José Limon) 為韓福瑞的嫡傳弟子，其技巧訓練原理建立在韓福瑞技巧上，保留她認為舞者的重心是運用呼吸的起落將身體做弧線的延伸，技巧訓練以擺盪 (swing) 與重心轉換 (weight shift) 時所產生的動力為主，更強調動作的圓滑順暢，視肢體各部位為單一樂器，當全身舞動時，就像一場交響樂一般，多種樂器共同演奏動人的旋律，其舞蹈具有強烈的戲劇性效果。

(三) 肯寧漢

肯寧漢原為葛蘭姆舞團的舞者，受到芭蕾的薰陶創出自風格外，也是開創後現代舞蹈的重要人物。肯寧漢的舞蹈融合現代舞和芭蕾的技巧，純淨抽象、沒有故事情節，異於一般現代舞的風格。他認為脊椎是動作出發與平衡的中心。而肢體動作可以做複雜變化方向的組合，產生多變、複雜又不可預期的組合。具有古典的純粹線條，更有現代的中性與冷靜。肯寧漢認為：任何動作都可以被當作舞蹈動作素材；運用機率來決定動作組合及次數，減少編舞家主導，增加舞作客觀性；並且認為舞蹈與音樂是獨立的藝術形式，不需要臣服或是跟隨任何一方；肯寧漢反叛舞蹈傳統，為新興的現代舞提供了另一個「美」的方向，他的舞蹈更示範出另一種發展的可能。他是開路先鋒，更是後繼舞蹈家企圖挑戰的對象。

(四) 放鬆技巧 (Release Technique)

發源於六十年代的美國紐約市下城，由當時活躍於傑德森教堂 (Judson Church) 的年輕人，不斷探索與實驗肢體的潛能，經由接觸即興衍生而成的形式。講求動作的有機性及準確度，肢體的活動型態與動作的動力既不過度使用，也不全然放鬆，任其形成不斷延續的精力，使肢體從一動作延展至下一個動作。



三、後現代舞蹈 (Post-Modern Dance)

六十年代的美國出現許多挑戰主流意識型態的社會運動，這些運動揭示出一種反文化、反體制、反學院的文化與生活方式，企圖與過去完全的決裂。新一代舞蹈家認為，當時的現代舞已經是一種僵化體系，當初現代舞的「反傳統」、「反慣例」、「單純」、「前衛」的精神已經全然消失。一群標榜前衛的舞蹈工作者，於是聚集在一起，發展出新的創作。後現代舞蹈就在這種「反」的後現代主義時期誕生。

「後現代舞蹈」其實是個籠統的名稱，包含許多不同的舞蹈美學。各種藝術形式的結合包含發生的時期，舞蹈元素被重新探討和定義，極限主義式的風格，抽象及重復拼貼的方式結合音樂、服裝、道具、燈光來凸顯舞蹈內容，使之更具有表達力。各種藝術試圖在此找到一個共存的方式。

從發展的歷程來看，早期後現代舞蹈具有「現代主義」的精神，尤其是在探究舞蹈元素以及純粹、抽象的編舞風格兩方面。到後期則具有「後現代主義」的特性：符號性、拼貼以及流行。無論如何、有一點需要釐清的是後現代舞蹈並不完全屬於「後現代主義」，也不是「後現代主義」舞蹈。它是個籠統的名稱，兼具「現代主義」與「後現代主義」的特性。

參 | 該如何欣賞現代舞蹈作品？

當然欣賞一個現代舞蹈作品，不會只有舞蹈動作，你還會看到服裝、道具、燈光、布景，聽到音樂，甚至感覺到「時間」這個因素在舞蹈裡面的重要性，而作為

一個欣賞現代舞的觀眾，首先，就必須具備著寬廣的心態、集中的精神、理性的思考，才能體會現代舞蹈到底在表達什麼。

第一，寬廣的心態是指，現代舞既然是自由的舞蹈，那麼編舞家可以恣意地天馬行空，隨意揮筆，但絕不是憑空杜撰出來的，一定有他的想法，當欣賞者評斷作品時不要急著看舞名以及舞義，用個人經驗及美感去體驗，會獲得，每個人可以有不同的解讀，就像讀一本書或吃一塊餅乾一樣，每個人所獲得的都不一樣啊。將心胸開放寬廣的狀態下，才會對舞蹈作品產生火花並有所感動。

第二，集中的精神是指用我們的聽覺、視覺、嗅覺、味覺去體驗作品，因為舞蹈是綜合藝術，結合了音樂、舞蹈、戲劇等，當舞者穿起舞衣在舞台上和著音樂翩翩起舞的同時，我們不僅要用到各種知覺，不知覺地更會將他們品頭論足一番，這需要美感外，更需要的是集中精神了；只有高度集中注意力才能從變化的隊形及身體動態中看出其意境。

第三，理性的思考是指思想及哲理，是現代舞中不可或缺的。編舞家在創作作品時一定有他的用心，他想表達什麼呢？表演者傳達了作品意念嗎？是否前後不一呢？這時候就會達到評論的部份了，作為一個欣賞者要是說出你對作品的看法以及你為什麼這樣認為，這樣就達到了應有的理性思考了。

肆 | 那麼我們該從哪些觀點切入來欣賞現代舞蹈呢？



從藝術現象的存在看藝術的構成，可以分為創作者、作品、鑑賞者。創作者運用媒材將意念化為作品，鑑賞者藉由作品得到美感。而藝術品的基本要素可歸結為媒材 (material)、形式 (form)、內容 (content)。媒材是藝術品藉以表現的材料，比如在舞蹈作品上藉以表現的媒材即為肢體語言、服裝、道具、佈景、燈光…等；形式指的是作品要表現的意義及其和媒材的關係；內容指的是藝術品所要表現的情感及意念。(凌嵩郎，1993：433)

對於該從哪些觀點來切入呢？筆者僅提出以下問題及觀點，提供鑑賞者欣賞現代舞蹈的同時，可以深入探討的觀點。

一、舞蹈的媒材

媒材是沒有生命的物質材料，但透過藝術家對媒材的靈活運用，才能表達出藝術家內心的感受；如舞者的肢體，如果沒有意義的肢體運作，充其量只能稱為運動，而舞蹈作品所要表現出肢體的語彙以及肢體的符號在作品中極為重要，如果你看出了舞作中所要表現的主要肢體語言，那等於是看出了一篇文章的重點了。

舞蹈是身體表現情感的肢體語言。德國現代舞蹈藝術家瑪麗·魏格曼也說，「舞蹈是表現人類生命的情感的一種語言。」這也就是鄧肯說的「藉肢體動作來表達思想感情」，多數的舞蹈家也都認為「動作」是舞蹈主要的媒材，可見，舞蹈是一種藉著人體的動作，透過創作者對自然或社會生活的觀察、體驗、分析，然後用精練的形式和技巧，集中地反映某些鮮明的人物和故事，表現個人或者一些人的生活、思想和感情。

舞蹈的動作、表情、造型構成了舞蹈藝術的特殊語言，也成為舞蹈的主要表現手段。其元素有手勢、舞步、表情、舞蹈隊形變化、啞劇動作，編舞家將單一元素化為動作，再將動作串成舞句，再將舞句編成一個舞蹈作品。認識和理解了舞蹈語言，就認識了舞蹈藝術的特性，也就使我們更能了解舞蹈作品的審美特徵，更能在欣賞舞蹈作品中獲得美感。筆者提出問題及觀點如下：

1. 舞者的肢體語言表達出怎樣的意境？
2. 這些肢體語言激起你怎樣的情緒呢？
3. 音樂的旋律及節奏是否和舞者肢體呈現平行的運作？
4. 服裝、道具、佈景、燈光、音樂產生何種時空背景？
5. 媒材產生的時空背景是否合乎邏輯或意圖強調錯置的畫面？



二、舞蹈的形式

當編舞者有了媒材這些工具後，接下來當然要選擇方法來使媒材產生化學作用。舞蹈是時間和空間的藝術，依靠我們的聽覺與視覺來欣賞。我們用視覺看到的編舞和運用音樂的關係呈現出舞蹈的形式，而舞蹈的形式即是舞蹈中的編排，也就是主題、隊形、段落、編舞手法、時間和空間運用。根據形式原理中反覆、漸層、對稱、均勻、調和、對比、比例節奏……等等所產生的感情即是對形式的感情。在舞蹈作品中常被使用到的主題、變奏、再現、卡農……等等，常常可以被發現。

1. 編舞者使用哪些方法表現主題？
2. 在空間的使用上畫面產生何種感情？
3. 時間以及音樂的使用讓你產生何種情緒？
4. 段落的使用是否恰當？
5. 媒材的運用、編舞、主題是否融為一體而成為一獨立形式？

三、舞蹈的內容

舞蹈的內容指的是舞蹈作品想呈現的動機及內涵。而舞蹈的內容必須建立在舞蹈的媒材與舞蹈形式上，創造出的舞蹈內容，欣賞者就必須藉由「觀看」甚至體驗作品的內涵才能達到「欣賞」的境界，進而達到整體的「感動」。

1. 舞蹈作品是偏向表現肢體或者訴說情感的作品？
2. 舞蹈作品要表達何種感情或何種情緒，你感受到了嗎？
3. 如果將個人知覺及感情投入作品中，你感受到什麼？
4. 你是否認同編舞者的觀點呢？或者你有其他看法？



王建揚攝

伍 | 舞蹈欣賞來自於生活

舞蹈和其他藝術不同的地方，在於舞蹈是時間的藝術，當你因為觀賞舞者跳在空中的一剎那時而感動，累積成感覺後舞蹈就找不回來了，你能帶走的只有感覺。

舞蹈作品是編舞家表達感情的自然形態動作，這些動作全憑著編舞家從日常生活中經驗轉化成設計過的人體動作和姿態。既然動作是舞蹈訴說情感的語言，那我們欣賞舞蹈時就得從表演者的肢體語言去解讀。而當我們去劇場看舞蹈，接收到舞者及其他舞蹈媒介傳達的思想以及美感時，我們日常生活體驗也正在幫助我們產生欣賞的美感，而且因為每個人接收到的訊息不同，也會因為個人的生活差異而解讀不同。就是因為這樣的個人差異，當我們對作品感同身受的同時即是舞蹈欣賞過程中主客觀的統一契合，是舞蹈審美的最佳精神狀態。當然，欣賞者能否自由進出其意境以及其快慢，是由主客觀雙方的條件決定的。如果舞蹈作品本身尚未創造出舞蹈意境，不夠成熟甚至辭不達意時，等於沒有創造出舞蹈美感，那麼身為觀眾的你是否還能看出端倪或對作品有自己的一番見解呢？

參考書目

- 凌高郎、蓋瑞忠、許天治等編者（1993）：藝術概論。國立空中大學。
林雅婷（1995）：現代舞的產生與演變。載於平行主編：舞蹈欣賞。三民書局。
古名伸（1995）：後現代舞的產生與風貌。載於平行主編：舞蹈欣賞。三民書局。
約翰·馬丁（1975）：動作的本質（歐建平譯）。載於朱立人主編：舞蹈美學。紅葉文化出版社。
約翰·馬丁（1933）：現代舞（歐建平譯）。載於舞蹈概論。紅葉文化出版社。
歐建平（1998）：舞蹈美學鑑賞。紅葉文化出版社。
伍曼麗主編（1999）：舞蹈欣賞。五南圖書出版公司。
于平著（2002）：舞蹈欣賞。五南圖書出版公司。