

## 國立臺灣藝術大學 多元學習課程教學綱要(公告版)

科目名稱(中文): 表演藝術家的身體學習(進階課程)

科目名稱(英文): Workshop on Jerzy Grotowski Technique (Advanced)

課程總時數: ☐18 節 ☒36 節 ☐54 節

授課教師:[校師] 藍羚涵(臺藝大戲劇系/教授)

[業師] 陳偉誠(北藝大劇場藝術研究所/助理教授)

### 1. 課程概要

藝術是人類生命與心靈的高度發展，  
舞蹈是人類身體極致的展現，  
音樂穿透人類內在最深層的情感  
美術凝聚了生命的當下與真實的悸動  
劇場是匯聚了生命的當下與真實的場域  
身體是人類共同享有的美麗而珍貴資產  
身體 是藝術的原點，更是認識自己的出發點

一個對自己的身體很有感覺的人，才可能對這個世界很有感覺，  
一個能懂得聆聽身體的聲音，感受自己當下生命狀態的人，才能知道如何將我們對這個世界的深刻體會轉化為藝術的養分。

一個藝術工作者的養成需要透過大量的默會知識(Tacit Knowledge)的學習(又稱「內隱的知識」)，相對於顯性知識而言的。它是一種只可意會不可言傳的知識，是一種經常使用卻又無法通過語言文字予以清晰表達或直接傳遞的知識。如我們在做某事的行動中所擁有的知識，這種知識即是所謂的「行動中的知識」(knowledge in action)，或者「內在於行動中的知識」(action-inherent knowledge)。默會知識的獲得必須經過「寓居於身體」通過身體的感知和行動意識到自己的存在，意識到自己是一個主動的認知者，表演藝術中隱含著大量的默會學習是無法透過傳統制式教授知識學習的歷程獲得的，一個人的聲音和身體為我們顯露過去與當下的真實，讓我們得以循跡窺見和學習面對。換言之，本課程以一個人的身體與為學習載體，透過具身化(embodiment)的學習過程引導學習者邁向「表演藝術工作者是一個有自我調整、自我修正和自我改進能力之有機體」的學習發展而設計。

唯有當最深層的自我如實的回歸本然，我們才能真實的感受到舞動身體不是為了取悅他人，得到讚賞。

當語言文字已無法傳遞內在最真實的悸動，  
人類返回身體最原初的律動，  
舞動身體是一種更接近自己的方式。

舞者學習動作為了表演，  
運動員掌握動作為了超越。

一個「人」可以藉由身體學習重新認識「自己」，  
真實的感受當下的「自己」，  
重新建立並拓展「自己」。

身體學習是一個契機可以重新啟動學習如何學習，

在身體學習的過程中由於對於身體經驗學習的陌生，對於自己的表現很容易引發由是非對錯好壞的二元對立以及他人如何看我的影響；也因此掩蓋了「我」最真實的感受。從身體經驗的學習面發展自我覺察，以及自我意識狀態的改變與提升，面對聚焦在身體學習的過程中所浮現的身心狀態當下及時自我修正調整（act to react）的邁向一個成熟的表演者的能力。

一個正在大步邁向成為專業的藝術生命如何透過身體的學習拓展自身的創作與展現，如何能有效地透過既有的先驗的知識與技術去啟動學習如何學習，以「認識自己」作為建構個人有意識的覺察，以行動的改變跨越過去的身心結構的模式與框架，學習以真實而誠懇(sincerity and honesty)的態度面對自己，正如波蘭名導 Grotowski 所言，你必須邁向成為一個完整的人(A totality human being)才有可能成為一個真正的專業藝術工作者。也唯有當我們能有意識地熟稔各種劇場技藝在呈現當下的自我修正的能力，才有可能真正啟動生命與藝術的追尋。

作為二十世紀重要的劇場大師之一，波蘭的葛羅托斯基(1933-1999)訓練中運用很多古老文化表演的身體技巧，有別於一般照本宣科的演技訓練。他倡導「減法」(via negativa)，「減法」不是技巧的堆積，而是障礙的消除，剝除表演虛假的偽裝，實現真正的行動，並透過身體技藝的訓練來展現人的本來面目。

## 2. 教學目標

1. 課程針對 Grotowski 訓練理論及體系在臺灣的發展脈絡進行研討，讓參與者在智性上的理解與實務上的操作，能夠並行學習。
2. 課程以演員「完整性」所需具備的條件為朝向目標，藉由密集的身體工作來面對自己內心的各種層面，挑戰自己，激發出內在的身體潛力，以掌握表演狀態中的各種技能反應，與覺察的敏銳度。
3. 運用 Grotowski 的工作方法，尋找劇場表演的真實，回到更本質面的思索，以累積足夠的身體技術及能力，將生命歷練的沉澱，轉化為誠摯的情感表現和充沛的表演能量，進而掌握表演情緒再現的途徑。
4. 透過小組和個人的密集工作，分享與探索個人生命的歷程，了解每種情緒的核心與狀態，拓展表演者與自我、他人及空間的互動關係，以找出一個身體、聲音的行動架構，精準地傳達表演的內在情感，讓劇場表演不流於僵化模仿而是真實的再現。

## 3. 修課學生具備能力建議

■不限科系

■需具先備知識：具備劇場實作經驗及相關基礎背景(若無，請選擇另一門基礎工作坊)

## 5. 評量方式

出席率 20%、課程互動 20%、學習狀態 20%、階段性呈現 40%

9/4(一) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—我與我的身體】 *身體專題：身體-藝術的原點，認識自己的出發點 -身體的創造力與執行力
9/4(一) 1310-1600 戲劇學系 3 樓	【身體的概念—我與我的身體】 *身體專題：身體-藝術的原點，認識自己的出發點 -身體的創造力與執行力

大排演教室(暫定)	-轉化：從日常工具化的身體到創作藝術化的身體 -轉化：From WLS to MGR
9/5(二) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—我與我的身體】 *觀繪行 -身體的藝術智能的轉換與發展 -身心關係的覺察與互動 React and Response
9/5(二) 1310-1600 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—我與我的身體】 *觀繪行 -身體的藝術智能的轉換與發展 -身心關係的覺察與互動 React and Response
9/6(三) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—我與我的身體】 *動作是如何發生的：空間與力量-身體意識的啟動 Action and Movement
9/6(三) 1310-1600 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—我與我的身體】 *動作是如何發生的：模仿與創造-主體與客體 Action and Movement
9/7(四) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *西方劇場身體訓練一：葛氏身體工作方法
9/7(四) 1310-1600 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *西方劇場身體訓練一：葛氏身體工作方法 -Waking up syncho counter and Action
9/8(五) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *東方表演藝術身體的基本功
9/8(五) 1310-1600 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *東方表演藝術身體的基本功 -精準的掌握
9/9(六) 0910-1200 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *西方劇場身體訓練二：身體與情緒工作方法
9/9(六) 1310-1600 戲劇學系 3 樓 大排演教室(暫定)	【身體的概念—表演者的身體】 *西方劇場身體訓練二：身體與情緒工作方法 presentation