

現代舞教育豈止「跳起」那麼簡單!(之三)

從舞蹈教育到身體教育

激發身體「動」本能

坊間的各種舞蹈課程種多不勝數，芭蕾、爵士、國標……家長挑花眼。學舞蹈就是學習具體的舞種嗎？舞蹈教育最終想要達至的，是對技巧的熟稔還是對創意的激發？

本地舞團不加鎖舞踊館（下簡稱『不加鎖』）跳出框框，更開闊地從身體教育入手，將「表現式體育」教育概念引入香港。通過一系列身體運動工作坊，引導大小朋友一起開發自己的「動」本能，創造獨一無二的創意舞蹈。

■文：香港文匯報記者 尉瑋
圖：不加鎖舞踊館提供

「表現式體育」是由日本團體 Namstrops 和日本宮崎大學的高橋留美子教授花超過十年時間開發出來的舞蹈教材，已經在日本學校實踐多年。Namstrops 的名字反過來就是 Sportsman，團員都是體育老師出身，均有豐富的舞蹈教學經驗。在這套教材中，他們從跑、跳等六大基本動作元素出發，引導學員觀察、模仿和塑造不同的運動形態，再以此為基礎發展出融合體育與藝術的「創意舞蹈」（creative dance）。

不加鎖的駐團藝術家，也是身體運動工作坊導師之一李振宇說，Namstrops 的舞蹈教育理念不只強調身體的運動能力，更強調身體的表現力，而在整個過程中，小朋友通過觀察藝術家的示範和配合，會體驗如何進行創作、合作、溝通與分工，是非常有機的學習過程。而對不加鎖的藝術總監王榮祿來說，「表現式體育」教材特別之處也正是有着很強的「表演性」。「它會結合工作坊的形式去組合出一個表演作品。一來，令到不懂舞蹈的人很容易接觸舞蹈；二來最後會有一個作品，大家會有表演的機會。這兩樣東西的結合很重要。」

整個教材通過工作坊，而非授課的形式展開，所強調的是喚醒參與者自己的本能，動起來！工作坊通過不同的主題單元來展開，例如拋球的動作，讓參與者聚焦某一個動作的特質去動，然後再深化、轉變，或者增加情境。「大家會很容易去使用自己的身體，然後再將這些元素組合，就可以變成一個表演。」王榮祿說，「整



學生透過遊戲，盡情探索身體的動感。攝影：周金毅

個過程推進很快，很順暢，參加的人不需要通過很長的時間去訓練自己，而是開發身體的本能，只要自己抱着開放的態度去投入、參與，很快，身體就可以將這些能力提煉出來。」

最緊要好玩

整個課程最為聚焦的是「遊戲性」，因為「有趣」才是滋生創意的沃土。例如其中有一個「Spy」環節，每個人扮演一個特工潛入基地，不僅要東躲西藏，避開敵人的攻擊，還要應付突發危險——例如炸彈爆炸。這其中包含了許多身體動作的組合，小朋友們發揮想像力，互相配合完成任務，最終再配合音樂，將自己創造的動作元素投入其中。「學生學習的時候沒有什麼壓力。首先，大家不用數拍子，不是要求動作漂亮，而是每一個人怎麼去和別人配合，怎麼在這個空間中遊走，怎麼回應設定的情境和人物。裡面最珍貴的地方是會給大家很大的空間去即興創作。」王榮祿說。

工作坊的素材也不是只針對小孩子設計，大人一樣可以從中獲得樂趣。不加鎖就曾嘗試針對不同人群去推廣，發現不同年齡和階層的參與者反應大不同。「專業舞者會思考創作方面，例如如何組合動作元素；大人會覺得壓力獲得紓解；小朋友

又玩得很開心。裡面涉及到人際關係的建立及團隊合作元素，其實都是很人性的東西，是一般人所需要建立的東西。因為，你的『能力』不是只包括手手腳腳做動作的能力，還包括完成目標的強烈動力、發掘新奇事物的好奇心等。」在王榮祿看來，「表現式體育」的課程設計正勝在其「簡單」。「因為簡單，所以有很大的空間留給你去創作；因為簡單，你不需要很複雜地去思考執行的過程，不會覺得我一定要完成這個動作那個動作，要練到這個肌肉那個肌肉，而就是運用自己的本能，去跑、去踢、去跳，創造自己喜歡的姿勢，只要自己覺得好玩。你會覺得怎麼做都沒有錯，是充滿童真的。有了童真，就有很多天馬行空的想像，平時不敢做的主意也會冒出來，那個已經是很棒的壓力釋放過程。」

喚醒本能 正向提升

享受遊戲，釋放本能，這聽起來很簡單——用本能，誰不會呀？但其實，隨着年紀越長越深入社會，我們習慣了跟隨社會準則來反應，身體被規訓得厲害，平時工作中動的機會也不多。霎時要你放開了動，你反而不知道該怎麼動。不加鎖高級外展主任及研究員馮顯峰就分享有趣例子，有一次團隊去和舞蹈專業的學生上

課，卻被學生反問：「你們沒有教落地，我要怎麼落地呢？我會受傷的。」這問題令人啼笑皆非，卻也從某個側面反映了現時舞蹈教育的僵硬和本末倒置。

李振宇說，在身體運動工作坊中也有對動作的要求，「但這裡面的東西不需要像參加校際比賽那樣，要排，要執動作。而是要求動作是自然的，是你本來就可以做到，只是現在更深入地去做。」發揮自己的本能來動，這方面大人表現反而不如小朋友。「有時給一個指令，比如跑跑跳跳，小朋友可能會有更多跑和跳的方式，是我們大人想不到或者不會這樣去做的。我們年紀越大，思維反而被束縛，總要擔心這個顧慮那個。所以每次參加 Namstrops 的工作坊時大家都很开心，把自己的包袱放下，不再去想動作漂不漂亮，就是開心，去玩。」

身體運動工作坊，自然學的不是舞種，追求的也不是技巧，不是手腳要怎麼動，更不是動得漂不漂亮。而是每個人認清楚自己身體的能力所及，將自己內在的創造力和身體相聯結，為了完成目標產生提升自己的動力。王榮祿說，這其中所自然催生的目標感、興趣、熱情、行動力，為參與者帶來無比正向的能量，而這也正是「表現式體育」的教育概念最為吸引他的地方。



日本 Namstrops 來港，和學生們分享「表現式體育」的樂趣。攝影：周金毅



「好玩」、「有趣」是「身體運動」工作坊的要義之一。攝影：周金毅



不拘泥於舞種或技巧，學生盡情體驗身體律動的快樂。攝影：周金毅

「創意舞蹈」在港推廣難

「表現式體育」舞蹈教材與其延伸發展出的創意舞蹈在日本實踐已久，頗受認可。可是在香港的主流教育模式中，仍然處於邊緣位置。王榮祿苦笑道，自己開始做舞蹈教育到現在已近二十年，觀之香港舞蹈教育的模式和觀念卻基本沒有變化，甚至有「退化」之虞。「因為以前還曾有對現代舞的開放關注，學校覺得不用去聚焦坊間已經很流行的舞種，比如爵士舞等，而是可以學現代舞，做一些創作的發展；但是現在連這一塊好像都快要被放棄。」因為學生變成主要的「客源」，成為課程主導，學校以各種流行舞種來設計課外課程，似乎更實際和易操作。

另一方面，說起「創意舞蹈」，主流的反應好像就是玩，沒有什麼實際可見的效用。「但是很多所謂的創意都是從玩開始的呀。」王榮祿說，「我們的現有教育是已經 set 好了路徑和答案，你只能去做選擇。但是真正的創作是對未知，有時會失敗，有時會不知道這條路通往何方。但我們正是需要這個過程去累積，現在的這個工作坊則可以透過遊戲和各種方式幫小朋友體驗這個過程，打通其中的聯結。」

在這種環境下，不加鎖想將「表現式體育」理念及身體運動工作坊推廣進學校，自然遭遇不少阻礙。「學校方面，一般詢問的是不同舞種，比如中國舞、爵士舞等的課程，我們一說是創意舞蹈，就沒有回音了。此外學校關注的就是能不能令更多的人受惠，比如800元的費用，如果能令百多人受惠，就會覺得『哇』。不是去考慮你課程本身的特點，而是僵硬地用人數和比例來考量。要很多人同時受惠，最簡單的操作就是很多人一起排一個舞，每個人學幾個動作。但這種方式真的能讓學生『動』起來，感受創作的熱情嗎？又或者，學校需要長期的課程，十幾二十堂，好填滿一個學期的課外時間，短期的或者體驗式的工作坊就很難對應到學校的模式。」馮顯峰說。

王榮祿說，針對這種情況，舞團也在思考如何調整工作坊的形式來配合學校，但與此相比更需要推動的還是觀念的轉變。「想要入學校，其實並不是想要給他們設計學什麼舞蹈的課程。我有時會問我女兒，在學校的身體教育有什麼？就是體育課咯，跑圈、玩球，一些體能訓練。聽來都挺悶的，感覺一項一項做完，除了感覺身體很累外，並沒有將身體的『動』和內在的『mind』聯結在一起。目標、運動、競爭、和隊友一起去完成……才會開始和自己身體的內在聯結起來。為什麼我們在學校的身體教育中沒有這些可以更深入地提供給小朋友呢？身體運動工作坊，其實就是幫他們動。動完後，又動了身體，又聯繫到內在，身體的創造性有被體驗到——原來我可以是這樣的哦，原來我這樣可以有不同的想像出來。這才是最重要的。」

在土瓜灣遇上「兩個女子」

《兩個女子》是本地作曲家盧定彰正在創作中的「室內歌劇」。特別的是，作品早前策劃了一場別開生面的歌劇試驗會，讓觀眾得以一窺作品成形的過程。在一個下着毛雨的周日午後，我來到土瓜灣，參加了這場「室內歌劇《兩個女子》選段展演和研討會」。這是今年香港藝術節的創新嘗試：將牛棚藝術村變成 pop-up 創作實驗空間，在作品未完全成形前先試演，並和觀眾進行研討。讓觀眾直接給意見，對創作人來說是難得的交流思考機會，做法值得一讚。

當時仍在改良階段的《兩個女子》，是作曲家盧定彰和作家黃怡聯手創作的室內歌劇（以廣東話演唱），取材自香港著名小說家西西兩個短篇小說《像我這樣的一個女子》和《感冒》。

《像》是西西成名作，以第一人稱述說年輕女遺體化妝師的故事。寫於1983年的短篇，今天讀來仍覺敘事跳脫靈動，淡淡的西西簽名風格，把女子內心的折騰抽絲剝繭呈

現。盧定彰兩年曾將西西的《瑪麗個案》改編成多媒體合唱曲，去年又將《像》改寫成英語歌劇於捷克演出，這次再下一城，把《像》和另一西西作品《感冒》（同樣是述說女子內心掙扎），交織成《兩個女子》故事骨幹。

用廣東話唱歌劇，以往也有人試過，但以本土文學為藍本進行創作，難度更高。首先，本來是小說亮點的東西不得不割捨（譬如原著敘事刻意保留神秘，開始時讀者並不知道女主角的工作是什麼）；再者，要怎樣才能既保留小說文字光彩和意境，同時不致變成「搬字上台」的生硬說教，也是大學問。

試演包含三個選段，以第二場兩女子述說各自困境、歌聲漸交錯重疊那段最能牽引觀眾情緒。牛棚12號紅磚屋是做小型演出的理想地點，狹小空間、尖瓦屋頂和觸手可及的台，產生一種特別親暱氛圍。因為是試演，更頗有和創作人「同舟共濟」之感。

舞台設計簡單（因沒另請導演）但 effective：分成兩半的舞台，代表二女各自所處的空間。故事方面，黃怡非常用心串起兩篇小說（為免劇透就不說細節），整體劇本構思甚好，將重點放在「女性難以跳出社會預設角色」這性別議題，尤見改編者心思。

但歌詞細部和故事框架同樣重要。聽當天選段，整體感覺是贅字較多，未夠精煉。傳統歌劇唱詞通常富於詩意，不是沒有道理的，因為提煉打磨過的詩化語言力量最大，觀眾能獲得最強的美感衝擊，相反散文化用字會削弱力量。此外，主角有時會直白地自述內心掙扎（譬如關於認命的自述）；這種書本文藝腔，多少令角色失去實感。舞台和文學畢竟是迥異媒介，在舞台上，角色的深層思緒不宜直說，否則就不耐咀嚼了。

音樂方面，盧定彰傾向排除任何調性聯想，利用大量不協和音程製造哀傷迴氣氛。

都說 contemporary music 是自由的，但它

也潛藏「限制」，譬如對於舊世界，它是不屑一顧的。有調性的旋律正正來自舊世界，當代作曲家都避得遠遠。《兩個女子》也是如此，盧定彰刻意拿走一切旋律美感，以無調性和斷章散句呈現淒清美感，效果不俗。室內樂隊在舞台旁現場演奏，跟演唱者的默契甚佳。比較可惜的是，兩位女主角演唱時的伴襯音樂，風格頗雷同，未能凸顯兩人個性。在分享環節上，盧也指出這是他感頭痛的地方。在此且容我大膽建議：或許加入一小撮旋律性，會有助改善問題也說不定？

跟傳統歌劇一樣，《兩個女子》也是先填歌詞後譜音樂。因為用廣東話演唱，創作音樂時盧特別留意字的聲調有否變樣，即「唱唔啱音」。廣東話有九聲（平上去各分陰陽兩種，共有六聲，另加三個入聲），字的聲調多便容易鬧出「鵝滿是快烙滴好耳痛」式



《兩個女子》歌劇試演會。製作方提供

變調笑話，因此用廣東話比用普通話或英語更難填出好詞，這是很多音樂人的共識。但太注意配合音調，卻可能會跌入「讀歌」陷阱；變成像用歌劇腔說話，減弱了音調抑揚張力。盧提到，唱慣西洋歌劇的主角都要調節唱腔，並自覺要和流行曲、音樂劇或粵劇不同。凸顯不同固然是對的，但在處理廣東唱詞時，我認為不妨反過來吸取前人經驗；譬如試試分析唐雋生的粵劇詞好在哪裡？入聲是如何處理的？句子節奏有何特點？這樣或可爆發新的靈感。

文：默泉