

香港舞蹈團《凝》

舞者練「內功」 窺氣韻之美

三年前，香港舞蹈團開始了首個跨界藝術研究——「中國舞蹈與中國武術之交互研究與成果呈現計劃」，將中國舞與武術結合在一起，尋找新的舞蹈語彙。一群舞者真的跟隨武術師傅實打實地學習起南方武術，嶺南洪拳、永春白鶴、蔡李佛及八卦掌……從最基本的紮馬開始，一招一式地練起來。

現如今，研究計劃的成果——舞x武劇場《凝》——即將搬上舞台。香港舞蹈團藝術總監楊雲濤說，換個角度進入創作，將舞蹈拓寬一點點，這是一個開始。

文：香港文匯報記者尉瑋 圖：Henry Wong攝、香港舞蹈團提供



《凝》，通過武術訓練，舞者的身體質感有了不同的轉變。



香港舞蹈團《凝》



香港舞蹈團藝術總監楊雲濤

這個計劃最有趣的地方在於一個「磨」字。三年的時間，好像不是為了得到一個具體的結果，而是沉澱、尋找。這在香港，何其奢侈？「有時在快節奏的生活下，藝術也像工廠模式，不大對。」楊雲濤想打破這種機械的循環，他坦承，計劃剛開始時，並不知道自己的重點在哪裏，只是「走下去，看能走到哪裏」。三年過去，有些東西慢慢醞釀生長，竟有了不一樣的意態。

「從藝術發展的角度來說，除了我們平時的創作，或者去尋找一些主題來表達，最重要的還是回歸到舞蹈的本體，看能不能做什麼。香港還蠻強調芭蕾舞、現代舞和中國舞的分別的，那到底對香港來說怎麼把中國舞的風格再突出一些，這也是我個人的一個追求吧。」所謂吸取傳統文化的養分再以當代視角呈現，話都是這麼說，但真正實打實地去做，楊雲濤認為，還不夠多。他尋找香港文化中的傳統養分，把目光投向了武術。「這是毫無爭議的，武術對香港文化影響巨大，更延伸到其他方面。例如香港的功夫電影，就向全世界推廣了中國的功夫文化。而且，武術也是一種形體藝術，為什麼不向它取經呢？」舞蹈團開始三年的研究計劃，他的堅持是一定要「身體力行」，一定要「花功夫」，「面對這個事情，不是聽個講座就可以了。我們以前也會學習一些傳統技藝，但多是為了某個作品，最多兩個月。這次不一樣，我自己想要

邁出這一步，對舞團的藝術發展來說也會是很大的幫助。」

重在內功

楊雲濤笑說，自己是看功夫電影長大的，到了香港，發現這邊的功夫還很不一樣。「武術還分南派和北派，你看少林功夫感覺飛天遁地的，南方則是穩打穩紮。所謂『南拳北腿』，南方武術比較聚氣在上半身、小動作，力量暗藏其中，和舞蹈用力的方式很接近。」他在武術上看到東方身體的獨特質感。武術強調「精氣神」，這其中本身蘊藏東方哲學的某種追求，那種對於人內在專注力的強調，對「天人合一」境界的企求，都與西方藝術對於身體的理解截然不同。「那種吸引力，不只來自外表形態，更來自內在的狀態，其實是『修心養性』。」楊雲濤說，舞蹈演員的肢體訓練已經很專業了，但是內心這一塊的修煉還缺乏一些，正可以從武術上去借鑒。

這次參與計劃的研究員，年齡有跨度，性別有不同；有些是舞團的成員，有些是業界的自由身舞者；有人中途加入，也有人中途離開。每個人在習武中的體悟都各不相同。

「每個人對武術的身體反應都不一樣。武術講究體力，所謂『拳怕少壯』嘛。我身體有年紀，當然不去追求年輕人的速度和力量，而是怎麼試圖通過逼近身體的極限來影響內心的狀態。比如連續揮拳50次，你的狀態

就會很不同。又比如站樁，剛開始的時候酸得不行，後來堅持下來，嘗試10分鐘、15分鐘，內心的狀態就很不一樣。你會開始注意到自己的呼吸，注意到每一塊肌肉，自己會進入一種澄明的狀態。」楊雲濤說，舞蹈的訓練向來著重「練外功」，訓練肌肉與韌帶，但對於年長的舞者來說，當然沒有辦法和年輕人一起去拚韌帶。對此，武術所注重的專注力與意志力的內在修煉卻似乎可以指出另一條路。「年輕舞者更注重身體能量的變化，運動起來的質感、速度、力度；我個人則更在乎，內在的狀態怎麼樣影響在舞台上的表現。我更注重『練內功』，而不是外在的套路和技巧，這個內功可以適用於任何不同種類的舞蹈，與之相呼應。」他說，舞蹈藝術不只屬於年輕人，40歲的舞者有40歲的状态和經歷，修煉自己的內心，有助於在表演和創作時呈現出更多層次和質感，而不只有力量和線條的展現。這從另一個角度來說，也是拓寬了肢體藝術的審美，而這種審美，更加富有東方藝術的意蘊。

花拳繡腿？

在一般人的想像中，舞者去學武術簡易如反掌，楊雲濤卻說，舞者對招式的接收是最快的，但卻也是最困難的。這話怎麼說？「好像很快學會了，但是自己都知道，那不對。只是學會了最外表的，動作的原理沒有掌握。」他形容如果只用學舞蹈的方式

去學招式，充其量只是「花拳繡腿」。因為武術的招式不是隨便編創出來的，它不是表演，而是為了瞬間制敵；經過一代代的傳承，每一個招式都自有其原由在其中。如果只是搭個花架子，一點意義都沒有。「所以要老老實實，幾分鐘的馬步就要那樣蹲，要體會那個肌肉、重心和地板之間力量的抵抗，更多的是訓練你的意識。三年來我們的感受是：好痛苦啊！你會覺得不跳舞的人打招呼還有那個味道，怎麼我們打出來反而怪怪的？」

三年的訓練，其終極目標當然不是成為武林高手，最終仍是為了回到舞台上的身體。楊雲濤認為，舞者從武術中吸取的，是如何沉心定性、凝神聚氣，進而形成一種張力。「表演者怎麼『壓台』？那自有一種氣場，不管你跳什麼舞。這就是武術中最講究的——『精氣神』。如果經過長時間的訓練，你不知道什麼叫『精氣神』。氣勢凝聚，是一種意念。就如同台灣的雲門舞集，不管你覺得作品好不好看，不管你看不看得懂，演員在台上的精神狀態是非常吸引你的一些舞蹈不一樣。」

「哪怕站着不動，也能吸引目光」



香港舞蹈團舞者 王志昇



香港舞蹈團舞者 何皓斐

香港舞蹈團的青年舞者王志昇兩年前加入「中國舞蹈與中國武術之交互研究與成果呈現計劃」，他形容練武的過程中最難的是要去「歸零」，「去掉那些裝飾性的東西，真的去打出一拳，而不是表演性地打出一拳。」剛開始練武，他沒有想太多，「就覺得打咯，練咯。」堅持三四個月後，逐漸感受到很大的衝擊，「慢慢發現身體的沉穩，精神狀態也會更集中。」到了計劃結束，重新回到創作中，他雖然仍然疑惑不知應在舞蹈與武術中如何把握那個平衡點，但自己內心中知道，身體的質感有了變化，思考的方向也有了不同。

「比如打蔡李佛，知道什麼是超快；洪拳，感受力量的實在；白鶴，又是一種柔……讓我的身體知道有很多東西可以去探索。以前身體如果最慢是1，最快是10；現在可以做到的則是最快是15，最慢是負數，那個範圍廣了很多。現在看我兩年前即興舞蹈的video，會覺得現在與那時相比，呈現出來的光譜很不同。」他說，之後再跳舞，會更多地去思考什麼是時間，以及力量。現在計劃雖然告一段落，但對他來說，「好像這才是一個開始。」

另一位舞者何皓斐則認為，武術重「實」而非「形」，「讓我們更加集中，專注力更加強。那種魅力是就算你站着不動也很吸引大家去看。」他認為所謂「交互研究」，如果只是將舞蹈和武術元素拼貼在一起，算不上是好的融合。「如果我是觀眾，去看這個，會不滿足。」他說，「我們這個計劃也很容易陷入這個狀態。但是總監和我們說，不要理那麼多先，要着力保持住自己的武術訓練，不要老去想怎麼融合，擔心怎麼把（武術）放進去。而是把握住兩年時間訓練武術的精神狀態和內裏狀態，自自然然就會顯現出來。」到了《凝》的創作時，他反而覺得舞者們能夠觸碰到武術的精神，「就算不是做武術的動作，只是手動一下，也有武術的那種精神狀態。這次參加的舞蹈員，每個人吸收和呈現的都不同，各有特色。所有的動作都不是編排出來的，而是每個人經過這麼幾年的訓練自然呈現出來的。」

網上直播 + VR專場

因為疫情原因，《凝》將轉為以線上播放形式呈現，除此外，舞團亦首度結合VR影像技術，打造《凝—武踏行旅》，15分鐘的時間內，觀眾將戴上VR眼鏡，沉浸在360度的視覺體驗中，用嶄新角度觀察舞者如何將舞蹈與武術相融合，身臨其境般體驗氣韻流轉之美。

對創作中新技術的運用，楊雲濤持開放態度。「這也是這一年表演藝術界特別在反思的，疫情之下，我們不能坐以待斃。網絡的運用是一大趨勢，特別在觀眾不能聚集的情況恐成為常態的情形下。現場演出會消失嗎？不大可能。我的理解是，如同看體育比賽，很多也是看現場直播。鏡頭的加入的確可以引領觀眾。而對於表演藝術來說，現場的演出是一氣呵成，鏡頭的拍攝則有選取的抉擇，這的確有一種二次創作的感覺。但這也很好，為我們提出了新課題，表演藝術的走向越來越綜合了。這不是壞事。」

舞x武劇場《凝》
網上首演：10月18日 晚上8時
限時播放：10月19日至24日

《VR影像：凝—武踏行旅》
日期：12月8日至13日
地點：西九文化區藝術公園自由空間盒仔

科技 時尚界 冀藉雙循環政策打開內地市場

電腦商會副主席許健生：借內地高科技生產配套

香港電腦商會副主席許健生接受記者訪問時表示，香港與深圳一河之隔，香港製造業獲取了深圳改革開放初期的政策紅利，成就了一代的香港工業家並同時帶動了深圳的經濟發展。深圳在短短40年從農村成為了一個國際化的大都市，從傳統的製造業成功拓展為內地一個主要的科技發展中心，中國最頂尖的資訊科技公司也落戶深圳，如華為、騰訊等。

香港作為世界金融中心，不但可為內地科技企业作為國際融資平台，更可透過香港吸引不少本地及海外科技人才與內地企業合作。加上，香港本地幾所大學也為世界前百強，可協助內地培訓及提供更多的科技專才，藉此利用香港的金融、人才及市場推廣能力，加上內地完善的研發、高科技生產配套及政策上支持，打造了一個完美的資訊科技發展生態閉環（a closure enviroment），香港企業可視之為深圳改革開放的2.0。

深圳改革開放2.0將是香港企業透過了金融、科技專才及世界市場的觸覺，配合內地的研發團隊、完善的生產業鏈及新一代的政策扶持，再配合習主席提倡的國內國際的雙循環新發展格局，香港企業不但可協助內地高科技產品打入世界市場，更可透過雙循環政策打開內地龐大的消費市場。



香港電腦商會副主席許健生

習近平主席提出：「粵港澳大灣區建設是國家重大發展戰略，深圳是大灣區建設的重要引擎。要抓住粵港澳大灣區建設重大歷史機遇，推動三地經濟運行的規則銜接、機制對接，加快粵港澳大灣區城際鐵路建設，促進人員、貨物等各類要素高效便捷流動，提升市場一體化水平。」令不少有志者都冀望把握這重大的發展機遇，事業上創造更大成就！ 文：香港文匯報副刊組

影音工程師甄敬業：音樂與建築融合

百仲公司創始人甄敬業早於1991年便曾受邀赴廣州，擔任廣東人民廣播電台及廣州廣播音響節目嘉賓主持，亦曾受華強電子之邀於深圳歌劇院負責演出的音響器材。當他開始融合音樂與建築，為樓盤裝修增添音樂元素的事業之時，即見到大灣區在這方面的發展潛力，曾為深圳華僑城設計過部分音響。他表示：「大

灣區的商業和住宅建築類型很多，商業與生態可持續發展，我們業界可以在這裏有很多不同的嘗試，將音樂變成產業。另外，我希望將嘗試不同的民族音樂，創造更多可能性。」



影音工程師甄敬業

製作人Rosa IP：創造更多就業機會

對於習主席鼓勵香港年輕人到大灣區多作交流，製作人Rosa IP表示非常贊成。「對香港年輕人來說，這是一個很好機會，希望我們可以盡快進入大灣區，同內地年輕人多交流，與時並進。深圳經濟特區建立40周年，我們眼見中國不停創新、不停改革。就是因為肯創新，我們才有機會帶不同的理念和想法回去創業，共同創作，也就是為我們創造了更多就業機會。」此外她亦提及，

在內地開公司租金、人工低，成本負擔小，會有更大的發展空間。「如有機會去內地發展，我一定去。」她認為這也可以讓香港年輕人選擇在不同大灣區城市去發展，不同城市各具特色，有更多的機會可以選擇，當然對個人發展有利。



製作人Rosa IP

時裝設計師任銘暉：多方面聯合開發

任銘暉(Mountain)表示在時裝界裏，早在20多年前，時裝生產已經開始遷移到中國內地，近年採購等部分也逐步遷移北上。在港深合作上，必然離不開設計與生產。在時裝產業鏈上，不同關卡都可以作深入交流合作，特別在產品開發上，深圳配套齊備、工藝成熟，香港設計師可以多跟深圳品牌及企業進行多方面聯合開發及產品發布，共享潮流資訊、美感交流、品質監控等多

方面國際標準，共同把中國時裝向外推廣。除此之外，香港及深圳的不同行業也能互相交流合作，以時尚作為推廣，層層遞進，把時尚推廣到不同範疇上，讓整個國家形象全面革新，共享繁榮。



時裝設計師任銘暉

網紅經理人楊勇：可拓寬傳播平台

楊勇為一網紅經理人，其公司主要工作為與網紅合作拍攝短視頻，亦是在港少有經常運用「抖音短視頻」平台的網紅經理人公司，楊勇十分支持習主席深入推進粵港澳大灣區建設的措施。他以深圳的網紅孵化中心為例，表示內地城市的短視頻發展相當成熟和全面，亦衍生出很多不同的短

片平台，「內地政府給予相當多的資助補貼讓香港和澳門的短片創作者可到內地發展，惟香港本地並沒有對接人可以帶領本地的創作者到內地發展。」他表示為配合其公司業務的發展，他經常到大灣區城市作交流，各種對大灣區的發展方針相信可以有效促進大灣區青少年的互相交流合作。

動畫製作總監張建業：港人創意上有優勢

張建業盼香港政府能積極配合兩地融合的方針，為香港企業在大灣區發展和融合起帶頭的作用，例如在大灣區內開設公司、業務推廣等途徑，讓年輕人多發掘內地的潛力，尋找到就業機會和出路。

張建業認為深圳其實早已超越香港，香港人要穩住自己的地位只能保持兩地之間的合作，並力求進取，他

期望香港人能利用自己僅有的優勢，在國際領域和科技方面突破一線生機。由於張建業經常往返內地與香港，他觀察到在影視和動畫製作方面，即使深圳行業的硬件雖然要比香港現今好，但要是香港人能在創意或者科技上多花功夫與心思，他相信香港的產業仍然有其生存空間與價值。