

身 體 覺 知



八月初，雲門舞集舞蹈教室的兩位老師從台灣來到香港，與「憧憬世界」攝影教育計劃的團隊和一群藝術家導師上了感知身體的一課。我們把鞋子脫下，在不同遊戲中體驗身體的每一關節，讓它活動起來。學習以肢體動作表達自我並與人對話，以感官練習激發想像，將其融入創意藝術教育之中。其實，透過身體來認識世界、學習並體驗事物，是人與生俱來的本能。

讓感官甦醒

音樂播放起來，我們跟隨指令活動身體不同部位。老師手拿著搖鼓，每敲打一聲，便告訴我們轉一個動作。當音樂停止及聽到「停」時，身體便要迅速停住。我們專注地聽，身體一時往後退，一時向前走；一時以腳跟走路，一時大步地邊跑邊跳。拍打的節奏有快有慢，示意身體要跟著節奏活動。我們更以不同的方式走路：以屁股走路、以肚皮走路，甚至用滾的。大家開懷大笑，身體也跟著熱起來。

熱身期間可以觀察自己的身體習慣：每當活動的身體突然停住時，它向前傾還是向後傾？走路時，重心放在左腳還是右腳？手有跟著搖擺嗎？即使大家做著相同的動作，姿勢也是不一樣的。我們也逐漸找到與身體自由相處的感覺。



找出屬於自己獨特的肢體語彙

接著，老師以「去框框」的教學理念為基礎，鼓勵我們思考與創造各種答案。引導我們一邊想像一邊做動作，更深入探索身體的可能。所有指示都變得開放了：我們要在數秒內成為冰，於短時間內融化為水。於是，身體由僵硬變到放鬆，直至整個人都躺在地面上。能想像自己走在沙灘上，以不能看見腳印的方式行走嗎？大家都小心翼翼把腳慢慢放到地面。然後，想像自己是一顆種子，種子漸漸長成樹木並向不同方向生長，變成一棵強壯的樹。大樹最後萎縮，變回一顆種子。我們聽著指示彎腰抱膝，把身體縮至最小，一時又以不同方向伸展自己的身體，挑戰極限。或把雙腳深深抓住地板來模仿樹根；或把身體往前後傾，像是有強風把樹吹得傾斜不穩。練習初時大家都很腼腆，放開懷抱後，也不怕展示各樣奇怪、有趣的動作，找出屬於自己獨特的肢體語彙。

讓身體表達，把想法告訴別人

舞蹈絕對不只是肢體的技巧而已，而是一種人我互動的藝術。其中一項遊戲是模仿磁鐵，依照指示與別人的肢體緊貼並做動作，期間不准說話。例如：「慢慢走，頭連在一起，轉一圈，移動，然後分開。」能想像有多少姿勢的組合嗎？自己的膝蓋貼住別人的肩膀，別人的腳貼住自己的背……後來，組合的數量由兩人加至五人，有時在同一組合內只可有一手、一腳、一肩及一肚在地面，完成後更要一起移動。我們不停組合、自由移動、分開，再找新的伙伴。最後六組比賽，以最快的速度移動到終點。嘗試以肢體語言去說話，如該以甚麼動作告訴組員一起向右走？學習接收眼神和

身體力度所帶來的信息，平衡及運用自己的身體。思考個人在團隊中的角色，增加合作及協調性。

創意藝術教育

教師應尊重每位學生的個人獨特性，鼓勵他們表達內心的想法，而不作比較。以引導提供各種可能性的探索方法，如情境式引導來創造想像空間。假如身體變成冰、磁鐵或樹木，肢體會如何活動呢？其次是善用邀請，避免命令式的要求。遊戲期間，老師常以發問的方式來給予指示，當問道：「你扮演的樹可以再強壯多一點嗎？」我們得出的反應都不相同：有的把手張開；有的則昂首向前，就這樣讓學生自由地發揮。

在創造性教學的原則中，沒有標準答案並容許有不同的可能性及想像力，自然而然。多聆聽學生們的想法和表達。避免過多的指正，以開放性的引導達到教學目標。協助學生們解決問題，而非直接提供問題的答案。學生的想法和意念，遠遠超出我們所能夠想像。你心目中的理想教師是怎樣的？雲門教室的老師道出一個重點：好的教師不應站在課堂的聚光燈下，相反，要讓每位學生能夠閃閃發亮。而不斷學習的教師是最迷人的。

課堂開始前的小儀式

讓青少年靜下來專注聽課，似乎是個難題。那麼，就讓他們去活動身體吧！熱身後更容易放鬆，以集中意念的方式調整呼吸，再開始每日的課堂。當呼吸調順時，會帶動全身筋絡，整個人的精力隨之澄淨，一種愉悅的情緒自然升起。

MORE TO KNOW 雲門舞集舞蹈教室

這個「不教拉筋，不教下腰，甚至不教舞步」的舞蹈教室，主要課程「生活律動」就是將舞蹈落實到生活中的身體韻律活動，讓每個人找到自己的舞步。21家分館分佈全臺，從3歲到88歲，每週一萬多個家庭在雲門教室裡動身體，享受肢體的韻律，也學習傾聽身體的聲音，從容自在的和自己對話，進而和自己的身體做一輩子的朋友。
網址：www.cgds.com.tw

「憧憬世界」

一項非牟利的攝影教育計劃，由何鴻毅家族基金創辦及贊助，並由香港浸會大學視覺藝術院「啟德」研究與發展中心策劃，藉著校內攝影工作坊、社區合作計劃、研究與出版，推廣創意藝術教育。人們對世界的認知，往往被既有的影像設下了框框。我們希望鼓勵青少年以新的視角觀察和體會身邊的事物，擺脫既有的框框，重新探索自我，並加深對社會的認知，以及建立自身與外在環境的聯繫。
網址：www.toe.org.hk

