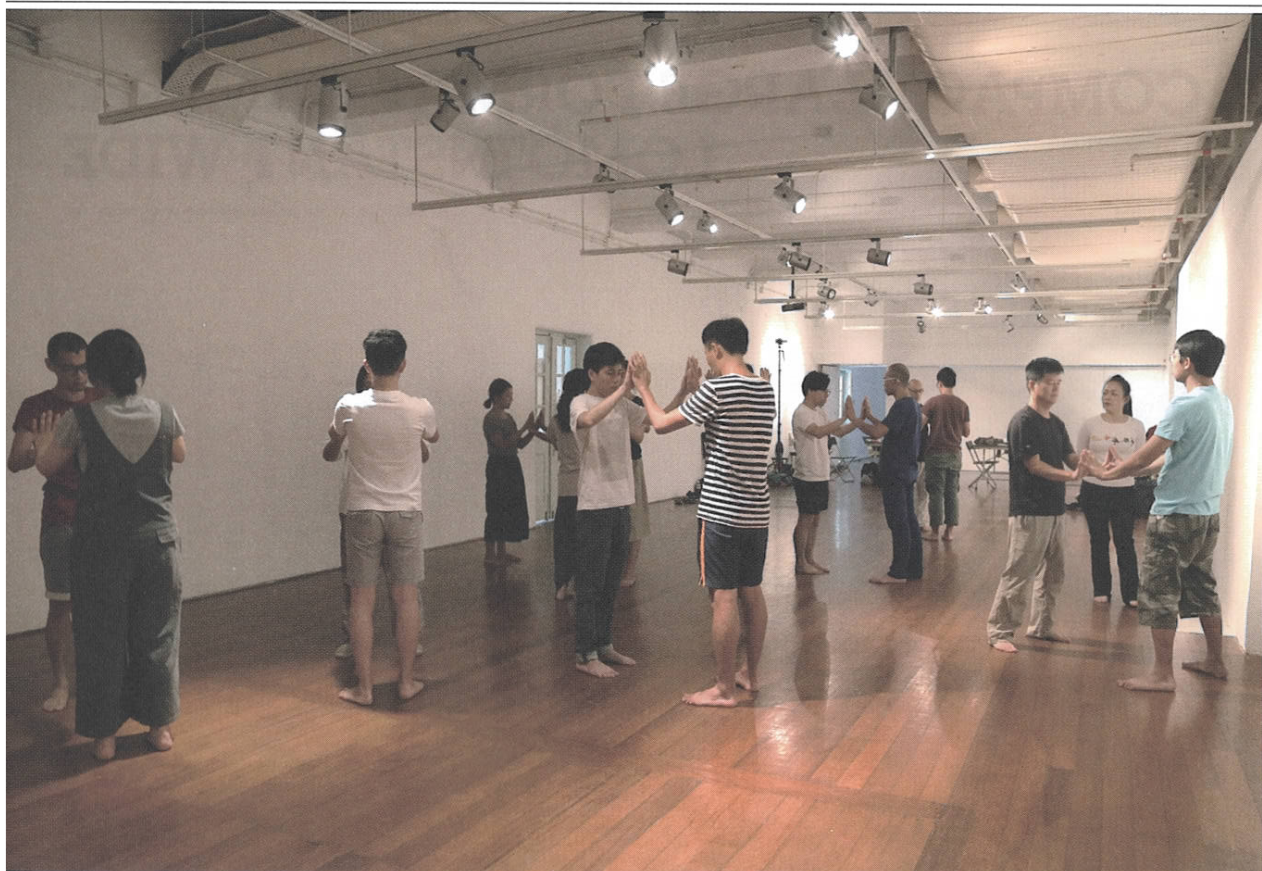


IN-BETWEEN

身體覺知 (貳)



人的身體，是靈魂誕生的空間與精神的載體。我們感知世界的過程，是身體與心靈之間的互動。各人身體結構的差異，使我們認識世界的方式及所產生的情感完全不同。雲門舞集舞蹈教室的老師從台灣遠赴香港，領一眾「憧憬世界」攝影教育計劃的藝術家導師，從活動身體開始認識自我，使每人能更自由的運用身體各部位。雙眼捕捉所見，引起身體的迴響。藝術，使人學習並更敏於觀察、體會和表達。攝影成為身體感官的延伸；相片呈現身體對世界的回應。雲門教室相信：「懂得和自己相處的人，自然也能感知別人的溫度。」希望導師更親近學生的視界，在設計攝影教育課程時，多一份細心的考量。

## 一呼一吸，感受身體的律動

嘗試做以下的練習：二人面對面站著，向前伸出雙手，把自己的掌心與對方的掌心合十。吸氣時手向上升；呼氣時手向下降。如此重覆動作，目標要使二人的呼吸達成一致。就這樣，各人閉上眼睛並把身體放鬆，在完全安靜並不說一話的環境中，以觸覺及聽覺，感受從對方身上透過掌心和空氣所傳來的呼吸節奏。一段時間後，二人嘗試同步地呼吸，同步地走路，令呼吸及走路的節奏達成一致。先向同一方向行走數步，然後交換方向多走一次，最後慢慢停住。

「你的呼吸屬急速或是緩慢？」

「期間，你如何調節自己的呼吸？」

「誰擔任主導或跟隨的角色？」

「你會先聆聽別人的呼吸還是以自己的節奏帶動對方？」

「雙方有在等待一個小默契嗎？」

老師提示，呼吸節奏是習慣和性格，因人而異。即使我們都是慢慢地吸、慢慢地呼，但各人對「慢」的標準也不一樣。過程中，發現人與人之間的不同，並嘗試協調、產生默契，然後互通。像教學上，要感受從學生身上散發出來的氣息，像他一樣的呼吸，才能夠真正與他們溝通。

## 創意發想，自由表達

老師把一塊正方形的絨布拿起來，問：「它的形狀像甚麼？」

「二道門。」

「一張報紙。」

「像自己的臉型。」

大家圍圈而坐並輪流回答說，不能重覆答案。

接著，老師把長方形、三角形及半圓形放在一起，問：「你們看見甚麼？」

「是一個在遮眼色的表情。」

「……家中的三姐妹。」

應較快；有人則較遲疑。老師提醒，想像是自由而沒有正確與錯誤之分的。有時候我們會因為成見或介懷別人對自己的評價，把想說的話反覆思考後往肚子裡吞。嘗試除掉害羞，把腦海裡浮現的想像立刻說出來。

「現在，把身體變成一個圓形。你會如何演繹這個圖案？」

聽後，各人擺出不同的圓形姿勢。有的筆直地站立，有的則把身體捲成一個球體。當圖案數量增加，模仿圓形的人、三角形的人與長方形的人一起組合擺姿勢，配搭成一幅幅圖畫。然後，老師放下所有圖案，示意二人一組。其中一人先隨意擺出一個靜止的姿勢。隨後的人看見後，立刻在旁做一個動作，靜止，然後回到第一人作回應。例如，一人雙手放在頭上並跪下，隨後的人作勢用手模仿槍並指著他的頭。然後，跪下的人站起來以手擋著他的槍。共同上演一齣齣臨場編製的動作戲劇。別人的一舉一動就這樣直接地觸動著我們的神經，使視覺與觸覺來來回回地反應。每個人也能自由地發揮舞蹈的動作。

## 假若要蓋一座房屋

房屋的選址是田間？海邊？或山中？

是木屋還是石屋？

建一層抑或多層？

內裡的間隔如何？

建造房屋有不同做法，即使各人同樣是建造木房子，也可以選擇不同種類的木材。同樣，每人都有各自一套思想、感官所帶來的感受、肢體語言，以至呼吸的氣息。在藝術教育裡，導師是聆聽者、觀察者和協調者。在長時間的相處中認識和了解學生，幫助對方發現自我，引導將其獨特性展現出來。聆聽每個人的意見，整合各自的想法。當學生遇到難題時，向他們提供建議和引導，讓學生發現問題並找到解決的方法。最終使每人



## 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](http://www.cgds.com.tw)

### 「憧憬世界」

一項非牟利的攝影教育計劃，由何鴻毅家族基金會創辦及資助，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](http://www.toe.org.hk)