

來段即興表演吧

肢體表演創作經驗分享

Let's Perform an Improvisation

Sharing the Experiences of Body Performance Creation

鄧宗聖

Tzong-Sheng DENG

國立政治大學新聞研究所博士班研究生

表演藝術當作一種教育活動時，表演藝術老師必須面臨的兩個問題，包括教什麼？又要如何教？大部分的老師，多在個人經驗、同儕交流或是各種閱讀經驗下，擬定了屬於自己的教學策略，設計屬於自己班級的表演活動，像是班級戲劇的演出。然而，如何帶領毫無表演經驗的學生，放開心胸、跨出害羞膽怯的第一步，對老師而言總是最難的、最有挑戰性、也最重要的第一步。

本文撰寫的目的，主要是想分享帶課的經驗，分析表演藝術初期，應該先注意到那些表演元素，並如何運用這些元素，設計一個使初學者克服心理障礙的表演課程。整個撰寫架構分為四大部分，一開始先重新釐清表演藝術，再來分析表演藝術的幾個重要元素，接著應用各種表演元素概念，在肢體即興表演創作的討論，最後則為大家做個小結。

壹、不難搞懂的表演藝術

首先，我們當然要清楚，表演藝術是什麼或不是什麼。有句老話說：「人生如戲、戲如人生」，這使我們對表演有一種幻覺，好像人生所有的行動都是表演、所有的角色都是表演。但為何大家不覺得在日常生活中正在演戲呢？課堂的老師站在台上，不會告訴學生我正在演老師？採訪新聞的記者，不會告訴大家我正在演記者呢？或許有人會這麼說，但是大部分的人，仍然覺得那是對自己而言，是非常真實的日常生活。

從戲的例子出發，一場戲比人生舞台的演出

時間短，無論是悲劇或喜劇，表演過程精湛、輕快，短短幾個小時就讓大家神遊全局，人生中的表演卻不像是舞台上的表演那麼精湛。但是不可否認的，舞台上的表演的題材、角色，卻經常來自於日常生活，人生的素材就這麼被搬上舞台演出。

然而，構成藝術三要素包括主題、形式、內容（呂義尚，2005），上述戲如人生的說明中，各種角色與社會文化題材，可以說是表演藝術中主題與內容的部分。但是，沒有敘事的內容或生活的故事題材就不能表演嗎？其實不然。形式與內容總是相輔相成的。表演藝術的內容並非一定是要先有故事主題，才能夠發展出表演，反之，能夠掌握住組成表演藝術的形式，那麼內容與主題也就可以應運而生。要掌握住表演藝術的形式，就要先從表演元素的概念著手。

貳、表演藝術的元素

表演藝術在形式上，可以分為兩大元素：一種是表演的媒材、另一種是表演的素材。「媒材」（media）是表演者可以使用的工具、「素材」（material）是表演者用來開啟、組織表演的原料。

表演的媒材，大致上可以分為四種：聲音（語言）、肢體、表情與器物。「聲音」，可以是語言的、也可以是非語言的，像是我們利用歌聲來表達情感，裡面有許多文化符號，來結構了我們對歌唱者心情的了解。但它也可以很單純的只是聲音，如哭、喊、笑、鬧。聲音是刺激我們



同學們課堂內即興創作的成果，在校園內展演。（美和技術學院文化事業發展系提供）



參與表演藝術訓練的同學，利用課堂即興創作的活動與方法，自編發展一套創意舞蹈。（美和技術學院文化事業發展系提供）

聽覺的媒材，巧妙地運用，總是扣人心弦。「肢體」，指的是我們的身體的各個部分，它們之間不同的組合，總是會給我們一種視覺上的享受，它靜態時像雕像藝術、動態時像動畫藝術，肢體之間的巧妙搭配，總是讓人為之驚嘆，像是郭滿州（2005）在小學帶領的創作舞實施教學過程中，就充分地讓小朋友認識到頭、頸、肩、肘、腕、腰等部位，然後依照口令與節奏做不同的造型。身體與聲音，是當代表演藝術、思想與文化的思想起點（鍾明德，2002）。

而「表情」，是人類情緒的播報台，喜怒哀樂的情緒，無一不表現在顏面上，中國傳統藝術，也就利用化妝，描繪臉部特性，象徵一個人的性格、身分或社會地位，京劇中的臉譜就是一個例子。「器物」，它則是表演者的身外之物，但是表演者善於利用它，變成表演的一環，它可以純粹是聲音表演，如各種樂器的吹奏，也可以純粹是肢體的表演，如舞刀弄槍，熟悉器物本身的各種特性，也可以獨立成為各種表演，像是我們利用光與影的特性，加以剪紙配合，利用投影出來的影像做表演，就是我們熟知的「皮影戲」。

表演的素材，則是一種使內容產生的元素。就好像是說，當你與夢中情人交會的一個眼神，那眼神帶給你無限遐想，那麼這就足以讓表演者選擇不同的表演媒材來呈現那種感覺。又像是一張泛黃的老照片，它帶給表演者心中的一些聯想，有時候往前想，於是編織屬於這張照片的歷史故事，有時候往後想，建構了這張照片的未來景象。表演的素材，簡單的說，它來自於我們日常生活中的小東西，透過我們的直覺、聯想與移

情，我們讓它透過我們的表演活了起來，充滿生命力。

表演的「媒材」與「素材」，是教導表演藝術必須認識的兩大元素，兩者即是形式、也是內容。兩者缺一不可，我們需要用素材來激起表達，需要用媒材來豐富表達，內容在形式之中成型，形式在內容之中豐富。在相聲的表演藝術中，我們可以看到表演者，經常把玩這兩種元素，像是相聲演員又說、又唱、又演，手上的扇子一橫成刀、一握成棒，運用得相當靈活，而簡單的數字一、二、三、四、五，相聲演員還能用「繞口令」、「數字歌」等不同的媒材來加工演出。

參、分享：即興肢體表演創作

老師們往往會在成果展現的壓力下，不小心忘了要讓初學者認識表演的媒材與素材，並多些體驗與了解，過去就有表演教育工作者，對類似這種成果為導向的表演活動提出批評（廖順約，1999）。於是，推出一場戲劇表演做為競賽式的成果發表，在有限的時間下，不斷在服裝、舞台上加料，利用短短幾週排練，然後呈現。學生儘管在排演與演出的過程，「知道」了媒材與素材，但是在倉促與急忙中，難免使其對它們感覺生疏，特別是各樣媒材的單獨利用。就我而言，初學者需要的是：對各種媒材的體驗與獨立演出，如此才會在未來的表演創作中應用自如。本部分就以肢體為例，自選的音樂做為素材，來說明一場精采的即興肢體表演創作品，要如何產

生。

一、目標設定

即興表演創作的目標設定，應該是開放的（Open-end），老師要掌握的是創作方法的教導，即各種元素的實驗練習。學生在彼此互動中，會選擇如何應用媒材與素材，進而產生什麼結果，這些都不應該被預設。

二、發聲練習做為每堂練習開始

對初學表演藝術的學生而言，在口頭上鼓勵還不夠，需要讓他們身體力行地去嘗試身體上或器物的媒材使用。

肢體尚未開展前，建議可以用發聲練習舒緩緊張的心情。讓老師在每堂課，帶著學生用「腹式呼吸法」，以「ㄚ」、「ㄏ」、「一」、「ㄘ」、「ㄨ」等聲音，帶動精神的集中與器官共鳴。實際操作上，本人以發聲練習做為開始，不但有助於學生精神集中，並且可以為接下來的肢體放鬆做準備。

三、雙人鏡子練習

在第三階段，老師須帶領全班同學認識今天要用來創作的媒材，這裡以「肢體」為例。老師先指示全班同學1、2、1、2……持續地報數，最後兩兩一組，即喊1與喊2的同學為一組，等待分好組別，再進行訓練。

當肢體做為主要的媒材，運用的素材就是「鏡子」。老師必須向學生解說，在進行鏡子遊戲時，應該要注意的規則，即當老師高喊鏡子練習開始時，喊1的學生先做人，要持續地進行動作，而喊2的學生則做鏡子，要全神貫注地跟上1的動作。在這一段時間，老師可以高喊交換，讓學生之間的角色互換，並且要求學生保持高度專注力，現場可能有些嘻笑聲音，但儘可能提醒學生專注在自己與彼此的動作上。

雙人鏡子練習，適當地進行，可以當作肢體的暖身，動作「既即興、又有趣」，學生在短時間內，可以對「肢體」這項媒材產生注意力。

四、多人動作接力練習

在第四階段，老師須利用第三階段，學生產生對肢體的注意力，延伸出相關的創作。在此階段使

用的素材，就可以是一段音樂或是口頭的節拍。

以音樂做為刺激創作的素材為例，老師可以隨意挑選一段輕快的音樂，再指示班上同學六至七人一組，先後來到台前，進行即興的動作接力。老師要求每組學生面對同學排成一排，輪流上台進行即興創作。每組第一個要表演的學生，當聽到音樂開始後的一個八拍內，就要發想一個動作，並隨著音樂節奏做四個八拍，第二位同學則要先模仿第一位同學的動作，做兩個八拍，再從這個動作即興延伸出不同的動作，做兩個八拍，第三位同學同樣的要先模仿第二位同學的動作，做兩個八拍，再從這個動作延伸出兩個八拍的不同動作，以此類推。等到所有同學完成即興動作的接力後，現場六至七位同學，從第一個同學的動作中，延伸創作了六至七個動作。

老師在結束後，可以要求同組學生，彼此記下並學習彼此創作的每個動作，儘管這些即興出來的動作可能很粗糙，但是這可是學生們運用他們的肢體，隨著當下感覺，即興創作出來的東西，老師要儘可能地鼓勵學生要珍視它們。

五、精緻化與定型化

學生從動作接力所想到的動作，可能很粗糙，因此老師可以加入創作的行列，給予學生一些肢體動作上的建議以及增強各種動作的連續性。學生在此一過程，也可以彼此給予自己創作出來的動作，做一些批判性討論，藉由師生或學生之間彼此的問答（Morgan & Saxton, 1989；鄭黛瓊，2002），使得在表現上能顧及到舞台空間的使用與表現出來的美感，甚至也能編織劇情。

老師與學生，共同將即興創作的肢體動作做了修改，這個過程就是「精緻化」，而隨著每個動作，都由整體組員接受，不再變動時，這個過程也可以稱為「定型化」。精緻化與定型化的過程，基本上是讓即興肢體的動作，具有表演的可能性，此一過程也會使得學生對「肢體」此一媒材更加印象深刻。

六、展演

上述精緻化與定型化的過程或許不是一、兩週就能完成的事情。小組成員可能還會重複多人動作接力的練習，進行遊戲或修改他們的創作。

老師們應給予學生們分組練習的時間，在他們

展開精緻化與定型化的過程時加以輔導，並給予一定的時間限制，讓學生知道適時地做定型，而不是無限制地變動與變化。這裡要強調，單一媒材的體驗活動應該要寬裕，如此才會讓學生在未來表演時，能夠意識並運用此一媒材。但表演藝術的教學，絕不會毫無限制，因為我們相信，學生在某些時間壓力下，才會適時地將即興作品完成。

最後，老師需要替學生安排展演的時間與地點，讓學生能夠將即興創作的肢體表演向同學、家長與同好分享，以增加他們未來在進行其他表演活動時的自信心與勇氣。

肆、體驗表演藝術從媒材開始

在戲劇或其他類型表演中，學生懂得各種媒材的特性，是非常重要的。我們在平常的戲劇排演中，總是重視腳本式的表演，從一開始就將熟悉劇本、角色分析以及整體劇情的進行，當做比較正式的表演節目。語言、肢體、表情與器物，一開始就混在一起使用，讓原本在日常生活中，就偏重語言來表達的學生，更依賴語言，而忽略了肢體、表情與器物等媒材，來發揮表演創作力的可能性。

當我們忽略學生對表演藝術兩大元素的體認，即媒材與素材。使得表演藝術在一開始就綜合在一起，對於初學者而言，很難感受到表演藝術中，豐富的創作媒材與素材，並且讓學生難以體會，不同媒材在表現素材時的各種可能性。因此這裡主張，我們的表演藝術教育的目的，對於初學者而言，應著重在各種表演媒材的體驗與練習，表演的素材一開始可以很單純，不必以具有故事性為前提，反而可以先創作出相關東西，再編織故事；對於進階的學習者而言，應著重在表演媒材的混合使用，以及嘗試對於素材的不同詮釋，如此才能培養具有創作素養的表演者。

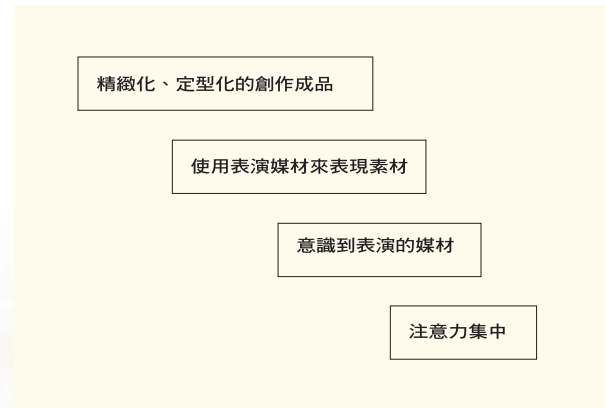
從第三部分，本人帶領即興肢體表演的創作範例來看，學習者在短短的課堂中會經歷三個過程（參考圖1），包括注意力集中（範例中是指發聲練習）、意識到表演的媒材（範例中是指肢體）以及使用表演媒材來表現素材（用肢體來表現一段重複的音樂）。

何謂注意力集中？老師在還未進行表演藝術訓練前，適當使用某些活動來收心、集中注意力，是

非常必要的，如此才能使後面的訓練進行順暢。那如何意識到表演的媒材？我們可以在坊間各種表演藝術訓練的書籍中，找到相關的活動，只要老師們清楚，我們在課堂內要體驗那種媒材（肢體、聲音、表情、器物），那麼記載於書中的過去經驗，可以幫助我們在課堂中做相關活動，在本篇文章中，就擷取了「鏡子練習」做為意識肢體媒材的活動。最後，老師們就需要蒐集一些簡單易用的素材（範例中使用的是音樂），刺激學生以之前使用的表演媒材來呈現。給予充裕的時間，加以精緻化、定型化，相信即使是剛剛接觸表演藝術訓練的學生，也會有不錯的表現。

這裡，分享我在帶領表演藝術初學者的教育觀念與教育經驗，而本人所詮釋的表演媒材與素材，則是筆者在進行教學活動設計的主要觀念。希望藉此經驗分享，能刺激更多不同的教學活動分享與迴響。

圖1 課堂內進行即興表演創作的訓練階梯



■參考文獻

- 呂義尚（2005）：淺論表演藝術創意與運用。臺灣戲專學刊，第10期，75-92。
- 郭滿州（2005）：讓身體說話創作舞教學。美育雙月刊，第149期，72-79。
- 廖順約（1999）：戲劇表演藝術在小學。美育雙月刊，第112期，82-87。
- 鍾明德（2002）：策劃引言——身體與聲音。美育雙月刊，第129期。
- 鄭黛瓊譯（2002）：戲劇教學。台北：心理。原書為Morgan, Norah & Saxton, Juliana. (1989). *Teaching Drama: A mind of many wonders*. UK: Stanley Thornes Ltd.