



放鬆在臺灣表演訓練中的價值

楊欣芳

政治大學傳播學院廣播電視學系兼任講師

摘要

本文討論「放鬆」如何在臺灣表演訓練中取得一個特別的價值。台灣表演訓練不同於史坦尼斯拉夫斯基表演訓練中純粹把它當作外形的肌肉鬆弛，而是作為表演訓練及判準的核心。

其根源來自吳靜吉於七〇年代將心理學以及美國的表演訓練帶入台灣的劇場表演，其過程擴展了當時台灣人的身體表演形式。而八〇年代表演藝術界在追尋「中國人身體」的過程中，更援引傳統的身體訓練，將「放鬆」的過程導入東方的思考，並將其帶往精神的境界。因此，本文將以學院和表演藝術界都廣為運用的太極導引作為闡述「放鬆」的焦點，藉此說明「放鬆」這個詞在台灣表演訓練中的特殊意義。本文並欲藉此過程論證，許多一如「放鬆」這樣轉化歧義的表演價值，使台灣的表演者對於「此時此地」為何而動的價值產生了

曖昧不明的認同。

關鍵詞：放鬆、台灣表演訓練、中國人的身體、蘭陵劇坊、太極導引



收稿日期：2014.02.28；通過日期：2014.05.22

一、表演評價裡的「鬆」

概略而論，如何運用各種肢體、語言及聲音的技法進行表演是劇場藝術研究的核心知識，無論是實際學習表演的歷程，抑或中西戲劇史各種討論表演的書籍，甚至是排練之後教師、導演提醒的「筆記」，總會共同碰觸到一個學院內習以為常，以致於該思而未思的議題，那就是放鬆。

（一）放鬆的價值

在日常生活中，「放鬆」此一詞彙用來解除人的身心因生活方式產生的緊張。人的平日作息極少有帶著身體意識在活動，若非身體真的面臨挑戰，否則一般人都理所當然地使用身體。久而久之，慣性的動作使局部產生僵硬，最為熟知就是久坐及壓力形成的肢體僵硬，或過度使用某些肌肉所造成的姿勢扭曲、痠痛或麻木。所以暖身時會，人們會利用活動或熱度來鬆懈，甚至調整緊繃的肌肉，來消除緊張的生理及心理狀態；而心理狀態提及的放鬆，便是消除意識過分專注與焦慮所產生的緊繃，後來變成口語上慣常的提醒。

在研究表演藝術上，「放鬆」這一詞更別具意義，演員訓練、排練中必有暖身，部分原因就是為了放鬆。演員經由暖身放鬆緊張、僵滯的身體和聲音，然後才能進入排練。史坦尼斯拉夫斯基（Konstantin S. Stanislavsky, 1863-1938，以下簡稱史氏）論及表演時認為，肌肉鬆弛是能進行表演訓練的開始，¹

¹ 史氏成書的邏輯一如他開始思考表演的歷程，是由內而外的。所以，他在第一本問世的《演員自我修養（上）》（Константин Сергеевич Станиславский）中就是由內在先開始討論。但有趣的是，史氏也說本不想在第一冊就討論放鬆的，而是要在外部技術，也就是《演員自我修養（下）》才開始談。本文將在第4頁探討其原因。

例如：教師請學生去抬鋼琴，同時一面做乘法，然後回想商店、唱出歌詞，回想食物的味道、絲絨的觸感和燒焦的氣味，「你得放下那沉重的鋼琴，把肌肉鬆弛，然後你才能回憶」。² 表演訓練的過程、甚至是在演出之中都會不斷地提及與放鬆相關的議題。

然而，在討論表演與表演訓練時，雖然很常使用「放鬆」卻又說不清楚，這個詞看似容易理解，實際上其所指涉的許多用意並不相同。可以聽到表演教師給筆記說要再「放鬆一點」，如此，放鬆是否是一種表現的方式？怎麼做才能達成放鬆的表演呢？「他很放鬆」，是一個形容和稱讚，這代表了表演很好看的標準嗎？在與馬汀尼（Ti-Ni Ma）的訪談中，她也透露了專業戲劇訓練中的放鬆，也許是表演訓練的最終境界。³

² 參見史坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavsky），鄭雪來等譯，《演員自我修養》（上卷），頁 162。

³ 國立臺北藝術大學教表演的資深教師，現已退休。此採訪於 2009 年 5 月 26 日臺北市溫州街的波黑米亞咖啡店內進行。

此主題訪談逐字稿如下：

問：「鬆」是什麼？上妳的課會覺得這是一個形容詞，也是一個評價標準。「我今天覺得這一場戲很舒服」，那個是一個怎麼樣的狀態？或者說那個東西可以在教學上達成的嗎？是不是有一個 approach？

馬汀尼：那個東西就好少在教學裡面達成啊！

問：靈光乍現？

馬汀尼：也不是靈光乍現，如果你還是有老師，你是做不太到那個東西，你知道我的意思嗎？但是你必須告訴他有這件事情。好比說莫子儀就是有一天在電視上，去年（2009）他演姜秀瓊的《艾草》，因為姜秀瓊很早就拿給我看，說她拍了這部，要我給她一些意見。看完我就跟她說，妳可不可以幫我轉告給莫子儀，我終於看到他很鬆的表演了。即使他這次沒有得金鐘獎，他在我心目中他還是拿了那個獎。

問：那是收成的一個部份？

馬汀尼：對，那要到很後面。除非這個學生真的很帶種，他真的可以目中無老師，我覺得他才能有那個東西。

在學院的表演養成裡，「鬆」甚至是一種超乎純粹練習就可以達到的技巧。馬汀尼認為，這「很少在教學裡達成」，卻有必要在教學裡提醒。她認為雖是「鬆，但不等於輕輕鬆鬆」，這在訓練過程中很難達到，如能於最後達到讓觀眾感到「舒服」的境界，⁴就表達了表演的另一種層次。我們該如何具體描述鬆或是放鬆呢？它指涉的範圍有多廣？它是純然主觀的一種評價方式，還是可以客觀衡量的？這些都是本文想要探討的問題。

因此，本文將以專業戲劇教育教師馬汀尼與金士傑（兩位均是臺灣許多教師的老師）為例，追本溯源，理解專業戲劇教育院校使用「放鬆」一詞的語意（境），並由此觸及臺灣現代劇場延展此一詞彙的根源。馬汀尼與金士傑兩人均曾參與蘭陵劇坊，並於 1980 年代各自對外取經，進而透過不同的表演教師歷程型塑自我對「放鬆」的定義與內涵，導致當前學院體系內「放鬆」一詞多義的現象。為理解此現象，本文亦擬擴及討論史氏所論及的西方表演理論，藉由比較史氏體系中所討論的放鬆，以及臺灣現代劇場界對此一詞義的衍化，進而討論「放鬆」此一詞彙在臺灣如何被繼承、轉移和擴展成不同的面貌。

（二）史氏談論的肌肉鬆弛

對照西方表演史，建立完整表演訓練系統的史氏，不只適應寫實風格，更

問：可是妳覺得有必要在課堂上提醒？

馬汀尼：當然啊！

問：因為我比較會在妳課堂上聽到這件事。

馬汀尼：我怎麼講的？

問：妳會說他今天有鬆，就會變成好的評價標準。

馬汀尼：很舒服啊！

⁴ 同註 3，馬汀尼採訪，2009 年 5 月 26 日。

進一步經由內心精神到外部形象、外在節奏到內心體驗，乃至排練，完整地建立表演的基石。在臺灣，學院表演訓練的教師也有承襲自史氏門派者，⁵例如：Lee Strasberg 對於史氏體系的想法，很能說明為何在放鬆討論中史氏能夠作為臺灣的對照點：⁶

史坦尼斯拉夫斯基體系代表一種與傳統教學決然的斷裂，回返到實際劇場經驗。它試著分析當演員表演時什麼真的發生了。各式各樣的劇場和演員還有歧異的風格都可以運用史坦尼的原則來訓練，彼此不會互相抄襲，仍然是原創的作品。這就是史坦尼的目的，它不在於教導這或那個而是如何有機地創作。

史氏將肌肉鬆弛放在學習初期，為什麼史氏會將原先要放在下冊外部技術

⁵ 教授表演的朱宏章，曾任職文化大學戲劇系，現任臺北藝術大學戲劇系助理教授，從中央戲劇學院博士班畢業。在當時，大陸的表演體系以將史氏的教法拆解成不同課程為主，他的博士畢業論文就以史氏訓練來討論兩岸表演訓練：〈論「斯坦尼斯拉夫斯基體系」於當代表演藝術教育中之價值——以兩岸教學現況為例〉。他也著有《導演與演員一起工作——談「使史坦尼斯拉夫斯基體系」運用經驗》。而臺灣大學戲劇系教授表演的姚坤君曾著在《演員功課《求證》的演繹過程》裡面提到她如何塑造角色，和教表演的概念，她引用了史氏及史氏影響美國方法演技的錫塔·哈根（姚坤君 2008，180）。

⁶ 原文如下：

The Stanislavsky system...represents a sharp break with traditional teaching and a return to actual theatre experience. It tries to analyze.....what actually happens when an actor acts. Theatres and actors of great variety and diversified form have created outstanding works on the basis of the training acquired by use of Stanislavsky's principles. The works created are never copies or imitations of one another but are original creative achievements. That is the purpose of the Stanislavsky idea. It teaches not how to play this or that part but how to create organically (Cole and Chinoy 1970 485).

之處，也就是（*Building a Character*），拿到《演員的自我修養（上）》（*An Actor Prepares*）先討論呢？那是因為肌肉緊張，會帶來聲音啞啞、表情醜化、肢體僵硬、痙攣的情況，而這就是一種由內在而顯發至外的形象。因此，史氏提到要發展身體的監督者，時時自我覺察出身體各部位的緊張，養成機械性的習慣，透過內部覺知的逐步鬆弛，才能建立演員找到每個姿勢的根據，並在舞台上證實它。然後連結劇本以及相關的線索，構築史氏體系中最為特出的，利用規定情境來發動想像力，創造天性的自然。⁷

除了肢體緊張（*physical tension*）外，史氏也經常把不只指涉肢體的緊張，和陳腔濫調的表演放在一起，他認為緊張驅使演員去做一種表現式的（*the art of representation*）、剝削式的（*the exploitation of art*）演戲方式，而這就是他所抵抗的藝匠和陳腔濫調的表演風格。⁸因此，相較於放鬆，史氏更常討論緊張。這點是可以理解的，在史氏自傳《我的藝術生活：表演藝術大師史坦尼斯拉夫斯基自傳》（*My Life in Art*）中，他不只一次提到表演的當下，他錯把肌肉緊張當作靈感來臨的情緒高漲，⁹他說：「我沒有控制得了自己的身體，相反地，倒是身體控制了我」。¹⁰很快地，他擺脫了模仿他喜歡的演員，他做不同於當時明星制度的劇場，在史氏研究表演的歷程中，逐漸發展以規定情境，以及內在的真實、下意識、貫穿動作等等方式，取代了對於緊張和放鬆的討論。

如此看來，史氏「鬆」的概念也是他碰觸表演前期時的思考，仍放在消除

⁷ 參見 Stanislavsky, Konstantin（斯坦尼斯拉夫斯基），《演員自我修練》（上卷），頁 160-172。

⁸ 參見 Stanislavsky, Konstantin *An Actor's Work*. ed. Jean Benedetti. p21.

⁹ 參見斯坦尼斯拉夫斯基 Stanislavsky, Konstantin（Konstantin Stanislavsky），鄭雪來譯，《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第四卷），頁 49-57。

¹⁰ 參見《演員自我修養》（上卷），頁 502。

肢體的緊張與表演程式¹¹ 的弊病上，也就是外顯的癥候。其後，史氏的門徒也循著這樣的脈絡發展，在訓練中提醒演員要自然地「活在舞台上的規定情境裡」。而其他建立表演體系的導演，將訓練過程列入建立風格的目標之中，相較起來，對「放鬆」的訓練途徑以及其價值的討論就沒有如規定情境、演員的第二天性來得多。

而台灣討論放鬆的概念，因為時代背景的關係，擴大史氏的肌肉鬆弛到全面對應緊張。於是，放鬆好像成了第二天性，也是表演訓練背後的整體意識，甚至是大膽地玩弄表演者與劇本、表演者與觀眾的關係。

二、第一代小劇場運動者的表演型塑

台灣小劇場運動中的領導人物都來於自大專院校的戲劇科系（鍾明德 1999:87），其中除了上述的馬汀尼專教表演與導演，還有編、導、演兼備的金士傑，金士傑提到「放鬆」這個詞的使用，最早來自吳靜吉為蘭陵劇坊上課的影響。他提到吳靜吉，「心理系教授，從辣媽媽劇團學了一些技巧，主要就是放鬆，講心理、身體還有人之間關係的打寬，就是讓我們操練放鬆，有了這些感受了，之後才講求技巧上的變化」。¹² 所以，金士傑在教書期間，除了一些暖身、發聲是放鬆的練習之外，也讓學生嘗試一些特定的表演風格，例如默劇和相聲，即以東西方小丑訓練的方式來操練放鬆。金士傑應用了吳靜吉給的放

¹¹ 這裡的「程式」並不同於程式化的表演風格。而是演員用形體上的緊張來替代情感，有時是毫無根據的姿勢，只是為製造表象。參見《演員自我修練》（上卷），頁 163，171-172。

¹² 國立臺北藝術大學教表演的資深教師，現已退休。此採訪於 2009 年 3 月 10 日他臺北忠孝東路的住家進行。

鬆概念，加上自己在訓練歷程中最為熟悉的東西——小丑訓練，進一步擴張了「放鬆」的範圍：既是暖身（聲），也是表演風格的核心。

如此，在金士傑丑角的表演型塑裡，有一個隱隱然的「標準」。有了放鬆的感受了，再用各種表演技巧來操練放鬆，放鬆成了「見山不是或是山」的那個山頭，那片風景。

(一)從「蘭陵劇坊」開始

有一個值得觀察的點是，金士傑和馬汀尼兩位表演老師成就了台灣許多優秀的導演與表演教師，他們在蘭陵劇坊前期是重要的開創者，而後兩人分別從美國、日本甚至法國表演裡吸取養分。兩人都講放鬆，金士傑更直接地認為是蘭陵劇坊的影響。

蘭陵劇坊在 1980 年《荷珠新配》一戲的成功，奠定了蘭陵劇人在台灣戲劇界的影響。1980 年前後，吳靜吉給蘭陵做的劇場練習，產生的效果其實上不僅止於後面的一、兩齣戲，甚至影響了台灣表演訓練。

1.開放和信任是放鬆的內在意涵

吳靜吉認為，現代人個性「閉鎖而靦腆」，一般人不是不會運用肢體，而是「生鏽了」，生鏽的原因是心理上壓抑太強烈。所以，他替團員解除心理上的障礙和鬱結。只有開放自己，信任他人，才能舒展身體不再生鏽，「『開放』與『信任』就是解除生鏽的潤滑劑」。¹³ 放鬆以後，自然地感受、傳遞，這本是舞台表演直接而動人之處，而經由「放鬆訓練」，觀眾才能感覺到一種

¹³ 參見吳靜吉，《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 21-22。

「舒坦而自然」，一如生活的表演本質，演員也才能不再因為內心的自我監視而過分僵硬，或卡在企圖完美演繹台詞的困局中。

放鬆的最基本方法，便是外在形體上的肌肉放鬆。當時，在蘭陵劇坊也有肌肉放鬆練習，我們現在看起來已經沒什麼新奇和難度的練習，是因為時代背景下，台灣男、女生的身體距離已經沒有那麼固著了。然而，在公開場合進入放鬆的狀態，抑或讓別人碰觸身體，這在當時是很困難的。馬汀尼教授表演 30 年有這樣的觀察：

那個時候，我剛回來教書的時候，那個身體之封閉的，就是你要他們碰觸在一起，常常會發生一個現象，他們上面是在一起，下面是分開的。就很難看，我就說你們能不能像兩張報紙黏在一起，這樣擁抱。可以擁抱嗎？可以真正的擁抱嗎？¹⁴

不怕別人的觸碰，願意開放自己，才能進入到「不怯場、不演假戲」，否則自己那一關都過不了，如何還能與角色、對手演員乃至觀眾交流？李國修曾經提過當時的社會狀況：「從前在話劇社（世新話劇社），只要扮演情侶的社員，如果一不小心碰到對方的手，全場就尖叫、喧譁、吹口哨」。¹⁵ 多少第一次登台的演員因為觀眾的眼神、對手之間的尷尬就心跳加速，為了避免緊張，只好用一種自己也不明白的誇張、過度的表演，騙取觀眾的反應，「舞台腔」、僵化的表現情緒方式都是因此而來。

¹⁴ 參見馬汀尼採訪，2009 年 5 月 26 日。

¹⁵ 參見李國修，〈蘭陵與我〉，《蘭陵三十》，頁 27。

2. 表演訓練：肌肉放鬆、轉化害羞的動力與聲音動作整合

肌肉鬆弛是一個重要的放鬆訓練，也是吳靜吉所採取的經常性訓練，¹⁶ 具體方法有引導冥想、肌肉鬆弛及指壓等。¹⁷ 肌肉鬆弛需要歷時 30 分鐘，經過錄音的聲音播放，讓參與者坐著、躺著或睡著，經由聲音的指示先緊再鬆。吳靜吉說，這是「一種行為主義的技巧，叫做『身心鬆弛』，這和催眠術有方式的相通及層次的差異」。¹⁸

吳靜吉稱其在蘭陵劇坊的上課是方法「參與者中心」。「蘭陵的第一堂課，從按摩開始，按摩拉近人與人之間的距離」，利用彼此按摩、指壓、做飛機及壓背來做。團員彼此有了頻繁的身體接觸，不用嚴謹、慣性的上課模式，他們放鬆地感受教師及團員之間丟出的訊息。放鬆也從講師的身教開始，金士傑對他上課的說法是：「他上課很慵懶、不積極、愛聊天，又不談演技，只教我們“relax”：身體、心智、想像力、觀察力、聲音 全要 relax，把毛、髮、舌、齒都放鬆了。漫無邊際的上課，把火燒的熱情全澆熄了，遙遙無期的未來，淡化了急於上台的衝動。」¹⁹

另外，表演訓練有一部分的核心就是如何克服上台的緊張，將害羞轉化為幽默或創造的來源。利用原來的害羞成幽默，讓別人得到快樂。吳靜吉認為「幽默是一種創造性的攻擊方式」，²⁰ 可以轉化壓力為一種輕鬆的動力。在表

¹⁶ 將訓練規劃成五類課程：經常性的訓練、創意的即興、參與傳統劇場、參與其他類別的藝術、每個人直接間接經驗作為創作素材。

¹⁷ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 45。

¹⁸ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 264。

¹⁹ 參見吳靜吉，〈蘭陵三十的生命片段——十歲時去留的抉擇〉，《蘭陵三十》，頁 10，內容引自金士傑，中央日報 11 月 2 日。

²⁰ 參見吳靜吉，《心理與人生》，頁 28。

演上因為產生更活潑的動力來詮釋，觀眾也發洩了觀看時檢驗表演是否合理的緊張感。

導引壓力成為放鬆的可能，也可運用自我介紹開發自己的潛能。目前多數學院戲劇科系或坊間劇場練習常做自我介紹的遊戲，就是把全部人圍成一個圈，結合為自己取新名的方式，一方面可以丟掉過去的我，也可以從此刻開始塑造公眾我，²¹從綽號認識別人對自己的第一印象。因為每個人要報前面介紹過自己的人的名字，每個人忙著聽、忙著記這麼多的名字都來不及了，就忘記了自己的害羞。²²我們可以看到流傳至今，蘭陵某些人仍常被人用綽號稱呼，甚至都可以追溯這些綽號的原因，例如：金士傑（金寶）、卓明（地中海）和劉靜敏（秀秀）等。

壯膽更有甚者，或壓力、接觸達到高點，打破人的藩籬和建立信任。

「互信——從躍接中訓練」活動，躍接者站在臺上，其他人兩排對站，雙方構成的肉網（接手、立姿），躍者輕輕往前跳，如同躍入水中，接著讓躍者靜靜地在手牆上俯躺半分鐘，然後慢慢把躍者翻過身來，翻過身來高舉然後讓他站好。如此一來，不僅躍者克服緊張，也學習信任別人，對於他人的碰觸、支持不會過分意識，同樣地，他也願意觸碰別人、提供支持。也有比較容易的「往後倒」訓練，大家都站著，其中一人閉上

²¹ 取新名叫「新名再生人」的活動，而有關公眾我、口臭我、隱私我、潛在我，可參見吳靜吉，《心理與生活》。

²² 與心理學的活動略有不同，劇場活動更多強調反應力及肢體配合，可參見吳靜吉，《追求成長：組織中的人際關係》，頁 19-22。

眼睛往後倒讓其他人接住。²³ 當趙自強想起蘭陵的訓練說：「蘭陵的訓練簡單而言就是遊戲。」²⁴

遊戲的背後其實不是玩而已，而是幫助放鬆，開始創作。

而另一個在沿襲至今的表演練習：「聲音與動作的整合訓練」，本身就源自於劇場。它是從紐約的開放劇場（The Open Theatre）開始，但是，「一些富創新精神的心理治療發現這樣的方法之後，也不斷的實驗和使用」。相較於現在使用這個訓練的劇場工作者，吳靜吉運用這個訓練相較於現在使用這個訓練的劇場工作者，更注意聲音和動作如何引發情緒，以及轉變訓練成情緒如何外現為聲音動作。²⁵ 情緒與外在形體、聲音的自由，便是放寬、放鬆原本人表達、表現的可能性。

為了真正達成「人人創作」，吳靜吉運用了不少方法。我們可以看到就連「蘭陵劇坊」這個團名，也是他運用在課堂上所經常使用的，創造力的練習——「腦力激盪」而來。²⁶ 除此之外，他和團員一開始打著「零基礎」平起平坐了兩年，前面一年半沒有公開演出。前期三個月已經有人失去耐心，金士傑也形容吳靜吉那些「近乎心理治療的團體遊戲……一些最原始的、像動物一般的喊叫及動作」，以致：

²³ 詳細可參見《追求成長：組織中的人際關係》，頁 106-108，《心理與生活》，頁 116-118。

²⁴ 參見趙自強，〈在「限制」中發現「想像」，從「沒有」中創造「有」〉，《par 表演藝術雜誌》197 期，頁 62。

²⁵ 參見吳靜吉，《追求成長：組織中的人際關係》，頁 10。

²⁶ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 3-4。

有人抱著被心裡治療的態度來上課，有的人則陰險等待著下一堂課會搞出什麼名堂出來，也有人從課堂裏失蹤了，因為『我不習慣這些』『我不能同意這些』『我不需要』『我不願浪費時間在這些孩子遊戲上』，但吳靜吉堅定他的做法：「不要以演出為目的，只要認真盡興的發展自己就好」。²⁷

這樣堅持的結果是，「漸漸出現一些有趣的情況，彼此間的信任日增，不論是對心理或身體上的開放、使用，或是彼此的默契，都日益活潑、自由，並充滿快樂，多數的團員是不曾上過舞台的，但這裡卻沒有一個人怯場或演假戲」。²⁸ 當時蘭陵劇坊的成員，一週兩次，跟著他一起做了一年半，可以說是繞了相當遠的路，而且與排戲和演出毫不相關，只是玩而已，但是，這條戲劇之路切入表演的一大重點：放鬆，不要有做戲的壓力，不要在互動裡、現實生活裡也「做戲」。

3.《荷珠新配》裡的「活戲」——從「鬆」而來

當時，戲劇與現實生活產生脫節：「學院戲劇的僵化起因於完全不以生活為基礎」、「完全沒有從現實的生活上來理解戲劇」、「絲毫沒有觸碰到真實人生，如何感人？如何吸引觀眾？」，²⁹ 而《荷珠新配》不同。「看過《荷珠新配》的人，大概稍微用心，都看得出，它不可能是劇本寫好，匆促排演就能成功的」。³⁰ 《荷珠新配》之前，蘭陵訓練提供了一種真實的可能。不是學院

²⁷ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 28。

²⁸ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 28。

²⁹ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 69。

³⁰ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 171。

裡咬文嚼字地翻譯劇本，不是電影電視硬擠情緒的高潮迭起，而是根源於日常生活的表演，演員透過了訓練、看戲、生活在一起，學習開放與信任自己與對手、角色、以及觀眾，致使演出變成一個「真實」的存在，不是虛擬的、硬把想像封閉起來經由演出成為現實，而是可以呼吸的，一如生活其中流動的表演。

這是我從前完全沒有經歷過的，幾乎你只要一開口，觀眾好像著了魔似的，觀眾就開始笑，莫名其妙！好像大家都抽了大麻一樣！一點點暗示大家就不停地笑，以致於我們的戲原來是 100 分鐘，後來變成 120 分鐘，中間都是在笑，不知道為什麼在笑！……印象中大家都非常 high，只差沒有跳到台下去，但是已經可以跟觀眾對話了！這以前在話劇那個年代是多大的忌諱啊！戲裡面演員還有角色居然還可以跟觀眾講話？那不被別人罵個臭頭才怪！這是不尊敬表演的行為。可是那個時候居然可以這樣！³¹

表演的「舒服」，使演員和觀眾都能真正地放鬆，進入「此時此地」的現場。僵化的表演慣式退位了，理所當然地，劇場成規解放了，然後我們才能看到創意，才能看到劇場是我們渴求不同於其他戲劇形式的東西，它是活的。

(二)放鬆訓練回歸了傳統

同一個時期，台灣劇場與舞蹈界多有藉由傳統故事改編的演出，鄉土文

³¹ 參見李天柱，〈衛武營輕鬆浪漫的午後 李天柱話說表演生涯三十年〉。參加蘭陵劇坊之前，李天柱已經得過大專盃話劇比賽的冠軍，也已經是華視簽約的演員，但他表示《荷珠新配》的經驗是他「以前沒有過，以後再也沒有」。

學、繪畫、新「民歌」，或是表演藝術團體中的雲門³²、新象、雅音小集、張曉風的戲劇等，都紛紛想推動屬於台灣當時當地的藝術創作。《荷珠新配》源自俞大綱推薦吳靜吉平劇劇本《荷珠配》，同時期還有許多表演團體的「舊戲新編」、「舊料新裁」，例如：雅音小集在《荷》劇首演的同年推出了《感天動地竇兒冤》，張曉風的《武陵人》等。

《荷珠新配》首度演出結束後舉辦的「『中國實驗劇的未來』座談會」，就發出這樣的聲音：「中國的表演，不要叫人家看了中不中、西不西那就糟了」³³。台灣戲劇的討論，環繞在如何運用傳統，什麼是中西合併的方法，更有區別什麼是中、什麼是西的意味來。我們可以發現，那時的表演藝術環境有亟需創建「屬於當時我們自己的表演」之氛圍。在第二代小劇場時期³⁴就出現了「中國人的身體」的聲音，也有與之對應的表演訓練。

中國的太極、日本的能劇、台灣的車鼓弄，都曾經是「優劇場」的身體訓練課程；當時在「優劇場」的一批年輕演員也通過這些訓練下過較為確實的工夫，其他小劇場演員在這方面卻是欠缺的。從「優劇場」的演員自立門戶之後，可以看到在那一套訓練之中，讓他們記憶最深刻的動作是台灣的車鼓弄；

³² 《寒食》首演於 1973 年，《白蛇傳》首見資料於 1975 年，《奇冤報》疑為更早。參見雲門官方網站：<http://www.cloudgate.org.tw/cg/about/index.php?about=history>

³³ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 242。

³⁴ 本文沿襲《小劇場運動史》的時間與思潮規劃，第一代小劇場是 1980～1985 年，而第二代小劇場是 1986～1989 年的前衛時期。

「蘭陽劇團」的吳文翠及「金枝演社」的王榮裕，都將車鼓弄的動作放置於他們的表演體系之中延伸出前衛的意味。

台灣的车鼓陣是中國秧歌舞蹈的旁支，秧歌原是民間較為低俗的舞蹈，但正因為低俗而充滿庶民身體能量的釋放感，尤其自骨盤以下的身體在腿部半蹲彎的蟹行中，更是將庶民身體從儒家文化脫逃而出的流放性表露無遺。自「優劇場」採用了車鼓弄的身體訓練以來，「台灣人的身體」這個提法就比較有一些具體的內容。³⁵

所以，訓練中的放鬆就匯流了這些文化的身體概念。上述的武術、養生功法或民俗技藝裡，在學院裡最為被保留就是「太極導引」。優劇場、雲門舞集的團員，以及北藝大舞蹈先修班、舞蹈及戲劇研究所、國立台灣戲曲學院的學生都持續開辦太極導引的課程。³⁶ 我們可以藉研究太極導引中的「放鬆」，來一窺現代劇場如何從本土身體技法尋求「放鬆」的意義，其中不乏有葛羅托夫斯基（Jerzy Grotowski, 1933-1999）類劇場時期「溯源」的影響。

³⁵ 參見王墨林，〈小劇場的成長與消失—小劇場史是一場「表演」或是一場「運動」？〉，吳全成編（1996），《台灣現代劇場研討會論文集：1986～1995 台灣小劇場》，頁 108。

³⁶ 李為仁提到臺灣舞蹈界在 1980 年代末期開始興起「東方身體風潮」，編舞家有意識地擺脫西方舞蹈技巧，意圖回到固有文化中尋找身體語彙。例如：優劇場於 1989 年進行「溯計畫」，是使用太極導引的第一個團體，之後金枝演社、梵體劇場、身聲劇場及雲門舞集、臺北民族舞團、肢體音符舞團都將太極導引作為團訓。參見李為仁（2013），〈太極導引在當代舞蹈實踐中的創造性轉化意義〉，《太極導引會刊第貳號》。頁 21-22。

在台灣創發的太極導引雖由太極拳架而來，但在實際操練中比拳術講究更多的「鬆」，減少克敵制勝的運用層次，融合許多表演訓練者可以藉由肢體動作達到的一種身心狀態。

熊衛在著作《練氣養生入門：太極導引》附錄中的「太極拳經」及「太極拳論」，是太極拳門派的重要經典。書中的「太極拳經」³⁷（熊衛 2005，147-48）並沒有鬆字，而太極拳論中談「鬆」有三處：

發勁需沈著鬆靜，專主一方。

又曰：先在心，後在身，腹鬆靜，氣斂入骨，神舒體靜，刻刻存心，切記：一動無有不動，一靜無有不靜。

又曰：彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。³⁸

從上述引文中我們可以發現，在拳論裡與對手互動、練發勁或做推手時，「鬆」是身體必須有的條件。身體必須「腹鬆靜」，身體和狀態必須「似鬆非鬆」、「沉著鬆勁」。熊衛的太極導引將「鬆」放在更前置的位置，從練氣、養生開展個人的自我訓練，具體的做法是他根據陳家拳法的「纏絲勁」來發展鬆的身體可能：

所謂纏絲勁是指身體以螺旋形的形狀，循向心力或離心力的方向，以自轉和拋物線相結合的方式運動，產生綿綿不斷往前收放的力量。動作時

³⁷ 參見熊衛《練氣養生入門：太極導引》，頁 147-148。

³⁸ 參見《練氣養生入門：太極導引》，頁 148-149。

掌心或由內往外翻，或由外往內翻，形成太極圖的形象。運動的初步階段以四肢帶動，旋轉和伸縮的動作很大，練習的時間愈長，外表看來動作的幅度似乎愈來愈小，此時運動就愈趨細密而深入，由表層的神經系統逐漸進入到中層的經絡系統，乃至內層的臟腑系統。放鬆的過程也由身體表層開始，漸運行於中，再運行於內的骨髓。骨節在剛開始放射時會產生清脆的聲響，完全鬆開後又歸於寂然。³⁹

放鬆在太極導引之中，又是基本原則，結合鬆和柔，因為他認為鬆是精神鬆弛、柔是肌理放鬆。「不只是一般人所謂心意放鬆；或四肢放鬆，不加著力之鬆，而是透過圓的扭轉絞延，使身軀拉長，骨節脫開，四肢百骸無不鬆靈。唯有如此之鬆，方可使氣機流轉於周身，無所滯礙」。⁴⁰

所以，可以看到在鬆柔的原則下，熊衛已經將身體訓練的肌理放鬆擴展到心思的層次：

身體徹底放鬆之後，當求心意的放鬆、提升氣質。心意的鬆透要靠「無為」，所謂「任舉千言萬語，舉不若靜心寡欲」。處俗世之中，但求此心不受俗世所染，常順其自然，其身自安；安之久，其心自定；心定而神自靜。一旦身安、心定、神靜，人身之真炁自會日趨渾厚，與大自然之氣相通了。⁴¹

³⁹ 參見熊衛，《太極心法》，頁18。

⁴⁰ 參見《練氣養生入門：太極導引》，頁147-148。

⁴¹ 參見《太極心法》，頁9。

到「無爲」、「大守不守，自然有守」，⁴²結合了中國老莊的思想觀念，重新用身體訓練的方法來練習拳論裡的「沉著鬆靜」，然後可以回復拳術的角色與人推手、克敵發勁。這看似轉換拳經裡的順序爲「先從身，後在心」，而實際上是一整套兼顧放鬆身和心的訓練，有身即有心。太極陰陽的概念同時作用：有動即有靜、有身即有心，如此便能做到拳論說的「勁斷意不斷」，而意斷神可接。

由於這樣的精神與台灣發展的表演訓練相契合，剛開始是由外而內，漸漸地由內而外，著重心意的放鬆，直到內外合一：可動可靜，快慢由心。這樣放鬆的概念幾乎全被吸納入台灣表演的價值裡，成爲一種呼應精神活動，不單指演員聲音、肢體能力，以及接近劇中角色，而是身心全然敞開、隨心所欲、游刃有餘的情態。⁴³

三、放鬆價值涵蓋的範圍

(一)東方藝術精神

吳靜吉把自己從心理學以及美國外外百老匯的演員訓練方法帶回台灣，現在影響最深的，竟是台灣學院裡的表演訓練。台灣學院裡的戲劇教育並不是個同質性（monolithic）很高、永恆不變的一個整體，⁴⁴而是一直與學院外的劇

⁴² 熊衛《太極心法》。頁 107。

⁴³ 台灣舞蹈界有較多直接與太極導引融合的作品，例如：雲門舞集《水月》（1998）、《行草》（2001）、《松煙》（2003）、《狂草》（2005）、《屋漏痕》（2010），台北民族舞團《異色蓮想》（2000）、《拈花》（2006）。參見《太極導引會刊第貳號》，頁 22。

⁴⁴ 參見《台灣小劇場運動史：尋找另類美學與政治》，頁 87。

團、思潮互動，以致到第二代小劇場時期大為討論的「中國人的身體」，隱隱然地，也在學院裡的傳統標準內發酵。

如同史氏參考當時心理學者巴洛甫夫（Ivan P. Pavlov）的想法，內心體驗必定產生某種外在形式，吳靜吉也從人本主義心理學、完型心理學及教育心理學汲取概念。因此，戲劇學院的教程一開始就不同於傳統的學院走向，更多聆聽跨領域的學術成果和當代思想。「放鬆」一詞也在台灣跟著社會脈動而走，從學習歐美開始，到找到屬於東方的藝術精神。

東方藝術的精神，無獨有偶地，也含有超越表象，進入寫意的境界。不獨在京劇、國畫裡，甚至是十五世紀世阿彌對於能劇的理解。其中的「花」也有陰陽協調，「花為心，種為技」、「演技精湛又善於思索」⁴⁵的想法。花一如台灣現代劇場的「鬆」，是一種韻味：

所謂「花」、「風趣」、「新鮮」三者實際是相同的。……。不千篇一律，不斷變換，人們便覺得新鮮。

「花」只有當它應季開放之時才讓人覺得新鮮。⁴⁶

我們可以看到，台灣熊衛在肌理、精神之中，偏重精神的鬆而非柔，而日本能劇的世阿彌在技法和韻味中，偏重花的韻味。相較於歐美劇場的美學，東方的藝術較講究精神，在教育上便落入無法言詮，要依靠師徒口授身傳，身教配合徒弟天賦才能達到，不可能全然複製。

⁴⁵ 參見世阿彌，王冬蘭譯，《風姿花傳》，頁44，54-55，66。

⁴⁶ 參見《風姿花傳》，頁80。

馬汀尼認為，表演者能夠到達鬆那種層次，要到很後來的「收成」時期，而這個境界早就超越沿襲自西方劇場的肌肉鬆弛，演員的表演服膺於劇本、導演，甚至表演風格相應的技巧而已，表演要直至「令技巧隱形的生命歷練」，「全然蒸發於生命的高熱之中」。⁴⁷

(二)表演屬於此時此地，屬於自己

就像金士傑所說：「大家不是在演戲，像是在玩、在享受……得到一種互動的感受」。⁴⁸從遊戲開始，而非培養自身的「監督者」，不為表演而集聚眾人的開始，也使台灣現代劇場訓練有了一種特色，不純然為了成就表演，而是受訓練者的自我追尋，認識自己、發展自己的源頭。如此，台灣演員在學習的過程，在其時空背景下，會有三個環環相扣的自我認同在追尋：自我、表演以及屬於台灣的性能。我是誰？為什麼要表演？什麼是台灣的表演？演員能否能找到自己的方向，決定了演員是否能在此一領域安身立命。

我們若以史氏的歷程作為一個台灣表演的對照點，史氏一開始要針對的弊習很明確：將緊張誤認為是靈感，以及當時劇場都用陳腔濫調、誇張不合劇本的表演方式。他為自己創立表演之路找到著力點，就是做出自己的表演美學與劇場風格，契訶夫（Anton Chekhov）和丹欽科（Vladimir Nemirovich-Danchenko）等同時代的人都不約而同地揭竿而起，便成就了一個屬於史氏的、屬於俄國的、屬於劇場的藝術，有自己的表演方法，形成一種劇場文化。

⁴⁷ Donnellan, Declan (唐諾倫)《演員與標靶》，第8頁。

⁴⁸ 參見吳靜吉，〈台灣劇場與創意之路——尋找下一個三十年的航向坐標〉，《蘭陵三十論壇：劇場的軌跡·社會的印記》，頁77。

當我們講到「規定情境」和「情緒記憶」時，我們可以理解到是以史氏為歷史脈絡的表演名詞。

而台灣現代劇場並不相同，在自我認同需要有一個「他者」來對應時，其他的劇場表演相對是較為模糊的。台灣現代劇場對應的是台灣本土或大陸各省的傳統戲曲？其他的亞洲劇場？西方劇場？影視表演？在東西表演、傳統勢力交織下的台灣劇場，混雜的名詞和定義使得這個「中國人」抑或「台灣人」的身體顯得愈來愈不確定，劇場工作者不知道是否有實行的可能，也無法討論是否有此必要，如果沒有一個屬於台灣人的表演身體訓練，那麼，台灣的現代劇場要做什麼樣的作品呢？台灣演員在理解表演的範圍、學習表演技法時，詮釋不免落入了曖昧、尷尬之境。

四、結論

(一)放鬆是偷渡中西古今的表演評價

《荷珠新配》創作當時，台灣的文學、繪畫、音樂都和表演藝術一樣，進行著屬於台灣「當時當地」的創作。我們發現要找「屬於我們自己的現代戲劇」這樣的研究和嘗試，並不遙遠、陌生，甚至到 2010 年台北藝術大學「台灣現代劇場的複數史觀」研討會中，藍劍虹發表的〈跨文化或文化生成與想像——臺灣跨文化戲劇的改編徵候閱讀〉⁴⁹，以及同年台灣大學「東西對照與交

⁴⁹ 參見藍劍虹，《臺灣現代劇場的複數史觀》論文集，頁 107-148。

軌：劇場國際學術研討會」中，呂柏伸發表的〈跨文化戲曲創作的幾點省思——以豫莎劇《約／束》為例〉，⁵⁰ 戲劇創作者和研究者依然在追尋。

台灣的表演企圖中西融合，又要古今兼有，更要創造「此時此地」自己的藝術，一直是許多創作者、研究者、甚至是教育者面臨的議題。王小棣當時參與「『中國實驗劇的未來』座談會」的還有京劇演員程景祥、郭小莊，還有關心京劇表演的李昂、王小棣，在當時便引發王小棣發出這樣的感慨：

如果我們今天是要探討中國戲劇未來的生命，則對平劇和平劇演員的現狀，我們不要只是惋惜他們被浪費掉了，我們應該出來大聲疾呼：整個戲劇界運作的效率不夠。我在戲劇戲四年學些什麼東西呢？我連體育課都蹺課。我覺得這麼長的時間，戲劇系的學生就應該學身段、學發聲。我把學生帶到操場「啊——啊——」的大聲叫，就是叫不過五樓音樂系的學生，而且學生極不易進入狀況。所以整個戲劇教育要怎樣配合，決不是幾場演出就可以解決的事情。⁵¹

台灣大專以上的戲劇教育大多偏重現代、甚至西方的文本，例如：馬汀尼也在訪談時提到，她教學使用田納西威廉斯（Tennessee Williams）、莎士比亞（William Shakespeare）、布萊希特（Bertolt Brecht）、契訶夫這些劇作家的劇本；而金士傑則常使用莎士比亞。⁵² 系上決策何為本土的、有歷史意義的表演

⁵⁰ 參見呂柏伸，《東西對照與交軌：2010NTU 劇場國際學術研討會會議論文集(二)》，頁 2-17。

⁵¹ 參見《蘭陵劇坊的初步實驗》，頁 250。

⁵² 參見馬汀尼採訪，2009 年 5 月 26 日；金士傑採訪，2009 年 3 月 10 日。

教學，也大多帶著微型政治或個人偏好的思考，而實際落入表演學生每時每刻的養分，就是一個個細節裡的表演筆記了。

放鬆，形成台灣表演裡一種偷渡的價值。表面上是純然的肢體放鬆、精神放鬆，而裡頭內含的則有西方現代劇場、心理學，乃至東方藝術鑑賞的價值觀。由此來看，台灣許多作品即便不是西方經典再詮釋，即便在形式上沒有融合傳統戲曲，某種程度上也都結合了台灣本地交融的表演文化，只因我們身在其中而無法辨識。一如王薔媚離開雲門去德國慕尼黑跳舞，教太極導引，才發現不是每個民族都有放鬆：

德國人實事求是、一板一眼的精神是眾所周知的，這麼多年下來，我發現這也是他們無法放鬆的最大阻礙，「無為」對大部分人來說幾乎是無法理解的，因為無法理解所以腦子就更加忙碌，他們是一個特別愛思考的民族，所以很難要求他們「少做一點」，「鬆」和「沉」都沒辦法刻意強求，應是自然而然形成的，只要身心達成一致的調和。⁵³

(二)表演的文化脈絡包含在訓練裡

美國藝術教育的發展歷程，從技術為主，演變到加入有鑑賞課程的藝術史觀，後來受到德國藝術教育運動影響，轉向探索學習者的心理與認知發展。⁵⁴ 這樣將藝術教育的三個部分：個人成長、技術、以及史觀，都考量進學校教育中，因為因材施教以及兼顧理論及實務，可以避免只重技巧的藝匠，以及只會

⁵³ 參見王薔媚，〈太極導引在歐洲〉，《太極導引會刊第貳號》，頁 19。

⁵⁴ 參見陳議濃（2011），〈美國藝術教育的發展和趨勢〉，頁 98-101。

鑑賞的業餘愛好者。「台灣在於藝術教育的發展雖然有日益蓬勃的趨勢，但許多課程的內容與潮流仍常以美國的做法作為基礎」，⁵⁵若以美國的藝術教育作為一個參照點，台灣的表演教育尚未完全整合，表演訓練不僅是風格的操練，更是理解鑑賞藝術背後的史觀，甚至是反省自己的文化。

朱宏章曾提出「台灣的教學像是自由選擇的自助餐」，⁵⁶然而真正的自由源於清楚的自覺，我們的表演訓練若有清楚的歷史脈絡，教師和學生就可以有雙向的溝通平台。期待台灣現代戲劇的創作，一如西方戲劇面對莎劇傳統或希臘悲劇，能於訓練中融入對詮釋此種表演風格的身體、聲音練習，以及反省。若能如此，就可以從自己的根基中再長出花來。這樣，台灣現代戲劇漸漸培育的台灣傳統：放鬆，才能真正落實在台灣表演之中。

參考文獻

- 吳全成主編。1996。《臺灣現代劇場研討會論文集：1986～1995 臺灣小劇場》。臺北市：行政院文化建設委員會。
- 吳靜吉。1982。《蘭陵劇坊的初步實驗》。臺北市：遠流。
- 。1985。《心理與人生》。臺北市：遠流。
- 。1985。《追求成長：組織中的人際關係》。臺北市：遠流。
- 。1990。《心理與生活》。臺北市：遠流。
- 姚坤君。2008。《演員功課《求證》的演繹過程》。臺北市：書林。

⁵⁵ 參見《太極導引會刊第貳號》，頁 98。

⁵⁶ 參見 朱宏章，〈論“斯坦尼斯拉夫斯基體系”於當代表導演藝術教育中之價值——以兩岸教學現況為例〉，頁 83。

- 馬汀尼。1986。《莎劇重探：歷史劇及其風格化演出》。臺北市：文鶴。
- 熊衛。2001。《太極心法》。臺北市：聯經。
- 。2005。《練氣養生入門：太極導引》。臺北市：聯經。
- 鍾明德。1999。《臺灣小劇場運動史：尋找另類美學與政治》。臺北市：揚智。
- 斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavsky）著，瞿白音譯。1984。《我的藝術生活：表演藝術大師史坦尼斯拉夫斯基自傳》。上海市：上海譯文。
- 斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavsky）著，鄭雪來譯。1985。《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第四卷）。北京市：中國電影。
- 斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavsky）著，鄭雪來等譯。2001。《演員自我修練》（上卷）。北京市：中國電影。
- 唐諾倫（Declan Donnellan）著，馬汀尼、陳大任譯。2010。《演員與標靶》。臺北市：聲音空間。
- 世阿彌著，王冬蘭譯。1999。《風姿花傳》。北京市：中國社會科學。
- Cole, Toby and Helen K. Chinoy. 1970. *Actors on Acting*. New York: Crown.
- Stanislavsky, Konstantin, ed, 2008. *An Actor's Work*. ed. New York: Routledge.

期刊、論文：

- 王薔媚。2013。〈太極導引在歐洲〉。《太極導引會刊》2：18-20。
- 朱宏章。2004。〈論「斯坦尼斯拉夫斯基體系」於當代表導演藝術教育中之價值——以兩岸教學現況為例〉。博士論文，中央戲劇學院。
- 李為仁。2013。〈太極導引在當代舞蹈實踐中的創造性轉化意義〉。《太極導引會刊》2：21-30。

李國修，蘭陵三十籌委會編。2009。〈蘭陵與我〉。《蘭陵 30》節目冊。臺北市：國立中正文化中心。26-37。

呂柏伸。2010。〈跨文化戲曲創作的幾點省思——以豫莎劇《約／束》為例〉。《東西對照與交軌：2010NTU 劇場國際學術研討會會議論文集(二)》。台灣大學戲劇學系暨研究所。頁 2-17。

吳靜吉，蘭陵三十籌委會編。2009。〈蘭陵三十的生命片段——十歲時去留的抉擇〉。收於《蘭陵 30》節目冊。臺北市：國立中正文化中心。7-11。

吳靜吉，楊惠君編。2009。〈臺灣劇場與創意之路——尋找下一個三十年的航向坐標〉。收於《蘭陵三十論壇：劇場的軌跡・社會的印記》大會手稿。臺北市：表演藝術聯盟。75-81。

陳議濃。2011。〈美國藝術教育的發展和趨勢〉。《南台學報》36（4）：97-112。

趙自強。表演藝術編輯群編。2009。〈在「限制」中發現「想像」，從「沒有」中創造「有」〉。《par 表演藝術雜誌》。197：41-65。

藍劍虹。2010。〈跨文化或文化生成與想像——臺灣跨文化戲劇的改編徵候閱讀〉。《臺灣現代劇場的複數史觀》論文集。台北藝術大學戲劇學院。107-148。

網路資料：

李天柱。〈衛武營輕鬆浪漫的午後 李天柱話說表演生涯三十年〉。衛武營。
[http://blog.sina.com.tw/weiwuying/article.php?pbgid=67423&entryid=618191](http://blog.sina.com.tw/weiwuying/article.php?pbgid=67423&entryid=618191&trackopen=1)
&trackopen=1。下載日期：2011 年 5 月 8 日。

〈雲門記事〉。雲門官方網站。

<http://www.cloudgate.org.tw/cg/about/index.php?about=history>。下載日期：

2011 年 5 月 8 日。

訪問記錄

金士傑。2009 年 3 月 10 日。臺北市忠孝東路民宅。訪問人：楊欣芳。

馬汀尼。2009 年 5 月 26 日。臺北市波黑米亞餐廳。訪問人：楊欣芳。

Relaxation: The Criterion of Taiwan Acting Training

Yang, Hsin-Fang

Adjunct Instructor, Department of Radio & Television,
National Chengchi University

Abstract

This essay paper is about how 'relaxation' plays a special role. Unlike Stanislavsky system only takes it as a muscle relaxation, in Taiwan relaxation seems to mean a core value of acting.

One of the reasons for this comes from Wu J. J.'s teaching, which is based on his psychology background and experience in the States. At that time people who worked in performing art looked for their own body language and training, in comparison with the western style. Therefore, the meaning of 'relaxation' comes to a spiritual resemblance. This paper is going to take the introduction to Tai-chi as an example to interpret the highlight of 'relaxation' and its special meanings in the acting training of Taiwan. Therefore 'relaxation' carries complicated meanings, so the performers in Taiwan have ambiguous understanding towards the idea of 'right now and right here' and 'why moves'.

Keywords : Relax, Acting training in Taiwan, Chinese body, Taichi-Dowing, The Lanling Theatre Workshop

學術評論

艺术评论