

突破X控制X集體 方好婷引領感受肢體律動

學校要聞

【記者戴瑜霈淡水校園報導】通識與核心課程中心10月26日舉辦第三場「羸舞劇場系列—肢體開發」課程，由曾任「雲門舞集」舞團的舞者方好婷擔任講師，她將自己在舞團學舞的經驗延伸到課堂中，帶領同學們實際體會。

方好婷首先讓同學們想像自己是一個圓，運用手肘和身體的律動，突破既定「圓」的限制，將想像力發揮到各部位的肢體上；並安排上課同學兩兩一組，一位化身為雕刻師，另一位則變成被雕塑模型，她說明希望同學們能在控制自己身體之外，也藉由他人對自己的控制，突破各種身體極限、發展潛能；課程後半段，方好婷讓所有同學手牽者手、圍成一個圈，隨著彼此的想法一同轉圈、互相穿越、打結，讓身體變成「集體」的律動，「這個部分跟齒輪運作有很大關係，因為每個零件都很重要，所以只要有一個人改變方向，就會連帶所有人跟著改變。」

方好婷認為，跳舞並不存在門檻，只要透過遊戲規則和限制，就可以讓每個參與者都親身體驗舞蹈的魅力，「所謂跳舞，就是在一樣的訓練底下做不一樣的事，你不一定會得到什麼，但要感覺到它，感受用身體表達。」資傳一鍾瑄芸說，「今天這堂課很有趣，因為都是跟不認識的人一起跳舞，所以感覺很自在，很喜歡老師安排的課程。」

2020/11/01



淡江時報社

通核中心「羸舞劇場系列—肢體開發」課程，由曾任「雲門舞集」舞團的舞者方好婷（前排左三）指導，帶領同學們感受肢體律動。（攝影／戴瑜霈）208668

