

## 吳義芳帶領學生透過舞蹈體驗自然

學校要聞

【記者鍾子靖淡水校園報導】通核中心11月5日舉辦生活美學系列「舞蹈與自然環境即興」微學分工作坊，邀請資深舞蹈家，國立師範大學表演藝術暨華文音樂劇中心主任吳義芳，帶領同學一同探索如何跟環境合為一體的創作即興舞蹈。

「身體其實比腦袋更聰明」吳義芳說明，很多人在學習舞蹈時都會先用腦袋思考，再透過身體呈現動作，但真正的舞蹈人都會先放鬆身體去感受環境並嘗試各種動作，「他們常常都在試驗中找到對的動作，再用腦袋記下來。」

課程開始進行暖身，不過學生們都明顯因為在意身邊的人和環境而呈現緊張狀態，吳義芳請他們把注意力放在自己身上，感受身體各個關節及脊椎的位置及其極限，「別太在意外部環境、他人想法，不然身體都會被腦袋限制住」，慢慢帶領大家漸漸進入狀況。期間吳義芳也特別分享，「跳舞的人都很會利用骨頭作為支撐點，要常用脊椎發力，才能減少耗費肌肉力量，這也是舞蹈家能在整晚表演後還有餘力的小秘密。」

暖身後，吳義芳帶著同學到戶外進行自然環境中的即興舞蹈體驗，他表示，暖身的時候是自己跟身體對話，到外面時則是用身體跟環境對話。他形容樹就好比是人的身體，人是腳貼著地面站立，而樹根就是樹的腳，他請同學各自挑選一棵樹作為觀察跟互動的對象，希望以舞蹈方式表現樹的形態，也可以把它當成朋友進行互動，所有同學都仔細觀察並在樹木旁擺動身體，從他們的舞步中不難理解各自對於眼前樹木的想像，有人是把它當成自己的一部分，有人則當成朋友或情人互動，對於學生們的表現，吳義芳也不吝給予讚賞。

工作坊尾聲，不少同學們都感覺身體痠痛及疲憊，吳義芳鼓勵同學別害怕肌肉痠痛，並提醒越容易感到痠痛的地方就越需要多動，這樣才能讓肌力變強。資圖施芃菁表示，很喜歡今天的工作坊，特別是跟樹木對話的環節，是屬於個人的時光，可以跟環境溝通並融為一體，「確實理解到老師說身體會用動作喚醒記憶的感覺，好像被舞蹈跟自然重新啟動生命一樣」。

2021/11/14

