

舞蹈不單純只是知識或技藝，而是我用真實生命活過的一切，
是聯繫過去與未來的那條線，也是唯一將我推著往前走的力量……



蔡適任 著

偏不叫她肚皮舞

一個人類學博士的東方舞授課手記

偏不叫她肚皮舞

一個人類學博士的東方舞授課手記

蔡適任
——
著

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

偏不叫她肚皮舞：一個人類學博士的東方
舞授課手記 / 蔡適任作。-- 初版。-- 臺北
市：開學文化，民 101.10
面：公分。-- (社大觀點；4)
ISBN 978-986-87173-5-0(平裝)

1. 舞蹈教育 2. 文集

976.03

101017992



社大觀點 004

偏不叫她肚皮舞

一個人類學博士的東方舞授課手記

5N602PA

作 者：蔡適任

責任編輯：夏君佩

封面設計：陳威伸

校 對：黃素芬

內文攝影：黃毓智 (P.28, P.158, P.301)、楊龍文 (P.69, P.133, P.197, P.271)

創 辦 人：顧忠華

發 行 人：蔡素貞

出版發行：開學文化事業股份有限公司

100 台北市泉州街 9 號 3 樓

電話：(02) 2301-6364

傳真：(02) 2301-9641

讀者服務信箱：ireader@openlearning.com.tw

網址：www.openlearning.com.tw

合作出版：台北市文山社區大學

總 經 銷：元照出版有限公司

100 台北市館前路 18 號 5 樓

網址 <http://www.angle.com.tw/>

電話 (02) 2375-6688

傳真 (02) 2331-8496

郵政劃撥 19246890 元照出版有限公司

製版印刷：漾格印刷股份有限公司

初版一刷：2012 年 10 月 (1-1000)

定 價：350 元

I S B N：978-986-87173-5-0

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
須徵求開學文化同意或書面授權

版權所有，翻印必究

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回本社更換。

【推薦序】

舞是一種真情流露

陳妙芬

大多數人都不是舞蹈家，但，每個人都可以是舞者。人人都擁有獨一無二的身體，只要給她／他更多想像力，她就會回饋給理性的妳／你。東方舞者蔡適任博士的這本社大教學手記，一定可以讓讀者充分感受到這個訊息。

二〇〇八年初冬天，我在阿貓畫室裡遇到適任，阿貓就是留法的繪畫老師李欣如，與適任是巴黎舊識，這兩人相互欣賞，也對彼此有很多意見。在台北這個聚集異類藝術工作者的角落，初識適任這位東方舞者，而且後來還能與她在學校開課，不是一個偶然，而是多種機緣湊合在一起的結果。二〇〇八年自己因為接下台大婦女研究室，需要規畫性別學程的關係，便想到與適任合作開課，嘗試將埃及東方舞引介到性別學程，這下果然吸引了各系來的學生選課。

適任的教學叫好又叫座，而從此時開始，我也跟隨適任老師開始了一段東方舞之旅，持續約三年下來，藉著身體的實際律動學習，加上不間斷地攝影記錄上課現場、舞碼練習、期末發表以及側拍戶外教學，可以說親身見證了適任投入舞蹈教學的歷程，其中當然也包括到社大參與過她的教學現場、和社大學生互動，以及看她如何在時間夾縫中仍勤於練舞創作、舉辦舞展。

每次上完課的當天晚上，適任都會細心寫下上課的觀察和體驗，不曾間斷，因此不少人跟我一樣，養成幾乎每日收看蔡適任部落格的習慣，適任苦心用力的記錄是召回她人類學者形象的媒介，既然選擇在學院外發展耕耘，也就似乎等於選擇了另一條人類學者之路，這條路怎麼去走？有多少顛簸？誰能陪伴？多少人會路過還留意？刻下多少足跡？隨著歲月飄忽無蹤？還是一路愈走愈穩？這一大堆疑問的謎底，就藏在眼前這本手記當中。

夜以繼日的寫作記錄和思考，這是適任給人的「人類學者」形象，所以我們也就都樂得當她的田野實驗對象，無論是在社大、台大還是私下開班授課，我都親身看到適任如何用力經營這個實驗田野，以分享者而非研究者的態度開拓和耕耘這一片乏人問津的土壤，一片讓眾人可以坦然認識自己身體、翩然起舞的土地，不覺自卑地，說這是素人之舞也可以，「管他的……」適任會這麼說，但其實她內心很在意。

收到這本書的文稿，知道適任要出第二本書了，除了驚訝她的手腳動作之快，更好奇書裡的內容，好奇社大裡的成人教育如何實現適任原創的舞蹈教學，適任又如何從人類學者的角度來經營舞蹈實驗，還有學生們怎麼看待和適應身體的轉變。面對東方舞這麼細膩溫柔又有生命力的舞蹈與文化，這本書似乎預告了一場身體實驗與革命即將發生，因此翻開書頁，幾乎就停不下來，看適任以各種分身角色書寫當下的各種觀察省思，反覆擺盪於教師和舞者的身分之間，以及不斷在現實和理想中掙扎，即便我只能利用課餘時間閱讀，都有不能錯過任一細節的直覺感應，是呀，如果想了解一個人如何以生命熱情投入於舞蹈，從非舞蹈科班的背景而能徹底變化為一位舞者，這個人一定確實認真踏著（跳著）她的每一步，這樣半傳記式精采的敘事豈能錯過？

一邊讀著文稿，隨著適任筆觸所及，引起我對Jane Birkin 1961年Arabesque這張專輯的好奇，我也找出以阿拉伯樂曲重新改編的Bis這首歌，反覆聆聽Birkin和樂團的詮釋，只想確定自己是否真的能融入這樣的音樂與文化風格。令人訝異的是，我發現東方舞背後的阿拉伯音樂之動人，沒有實際接觸和欣賞經驗是很難深入的，而原來過往適任在課堂上的循循善誘，竟然真的也在我身上留下記憶，不禁讚歎這一場奇遇。所有發生在教學田野中的音樂啟發、影片觀賞、聽鼓練舞、即興練習、編舞實驗、舞碼教學實驗法，還有那百聽不厭的

「自我身體覺察度」的鍛鍊，無一不是真實，而且出於愛與分享的強烈意念，以致能讓我們身體學得新的語言，得到應有的解放。曾幾何時，適任帶著學生們，真的克服了羞怯、展現了這份自由。

舞是一種「真情流露」，適任這麼寫著，因為沒有情感的身體律動，與舞蹈之間還是有距離的，而身體是不會騙人的，至少不會欺騙舞者自己。我非常喜歡書裡引自巴黎老師的一句話，簡短卻刻畫出東方舞的精髓：「*Tout doucement, lentement, c'est tout fin, c'est l'élégance, c'est très très très raffiné, c'est ça l'esprit oriental.....*」(「溫柔一點，放慢一點，這是很細微的，這是一份優雅，非常非常細膩，這才是東方神韻……」這句話也很適合描寫眼前這本手記，值得細細地品味，以每個人獨特的方式。

(本文作者為台大法律學院副教授)

【推薦序】

屬於東方舞的教材與分享

馬儁人

十五世紀大航海時代來臨之前，歐洲自認他們是世界中心，人們一旦離開歐洲，只能由陸路往東方探索，因此歐洲以外的地區都被叫做「東方」。

راقصة شرقية (阿拉伯語)，發音 Rags Sharqi，音似「蕾克絲莎拉奇」，意思是「東方舞」。在埃及又稱 Rags Baladi，意思是「民族舞蹈」，甚至叫它「土風舞」都不為過。這千年歷史的美麗舞蹈，相傳來自於埃及與中東地區，主要由阿拉伯人或吉普賽人傳入歐洲，之後融合了各式舞蹈風格，卻被冠上一個奇怪的稱號——「肚皮舞」(belly dance)，只因為舞者常做出令人驚艷的腹部技巧，其實它更常用到身體其他部位的肌肉，更注重全身的律動。

Rags Sharqi 有高度的歷史價值與藝術意涵，但它卻承受多少誤解甚至污名化，尤其是被冠上肚皮舞的稱號之後。

從 Ballet (芭蕾舞) 、Flamenco (佛朗明哥舞) 到 Latin Dance (拉丁舞) 類的 Cha-cha (恰恰舞) 、Rumba (倫巴舞) 、Samba (森巴舞) 、Salsa (騷莎舞) 與 Tango (探戈舞) 等等，幾乎每一種舞蹈都有接近原音的譯名，為什麼唯獨 Raqs Shraqi 要被強加一個狹義的名字？

中東文化歷史久遠，博大精深，廣義的中東涵蓋阿拉伯半島、土耳其、伊朗以及地中海東岸甚至北非地區，這些地區融合了古阿拉伯、鄂圖曼土耳其與波斯帝國等文化，在音樂舞蹈方面更能顯示這種泛中東文化的交織。

我曾在埃及、敘利亞、突尼西亞、伊拉克、伊朗與土耳其等地學習中東音樂，鑽研各式中東打擊樂器。無論是宗教性的蘇菲音樂、中東古典音樂或是民間音樂，跟舞蹈都有緊密的結合。舞者不能不知音樂與節奏的特性，必須了解歌詞的意義，以免舞不達意，甚至牴觸伊斯蘭教。比起歐美那些殿堂裡經過改良、編排甚至加入華麗道具與燈光音響等噱頭的肚皮舞秀，中東樂舞更強調即興與自然律動，而且不限場地，觀眾與表演者沒有距離，甚至隨時可以角色互換。

蔡適任小姐常年在歐洲讀書，課餘學習中東舞（堅持不叫她肚皮舞），並以嚴謹的態度，做學問的方式來剖析這種舞蹈；回台之後潛心開發教學計畫，捨棄主流，並鼓勵女性對

目次

【推薦序】舞是一種真情流露 陳妙芬 005

【推薦序】屬於東方舞的教材與分享 馬儁人 009

【推薦序】掙扎與努力，我們會繼續走下去 鄭秀娟 013

【推薦序】由青澀蛻變為翩然的過程 劉俐 016

楔子 025

上卷：萌芽與衝擊

就從風雨舞台開始 032

偏不叫她肚皮舞 037

成果展，聖旨到	043
女人們，跳著舞	052
手工業的衝擊	061
生活藝能課程公共化	070
初萌，實驗性概念	076
在衝擊中互動	080
誰的成果展？	089
在心底暗自翻轉	102
課程新設計	108
當舊生人數不如預期	115
社大的本質性矛盾	122
再無法忍	129
即興並與伙伴共舞	136
南部社大短期工作坊	143

下卷：跳自己的舞

實驗宣告開始！ 162

新班開課 170

湊湊成一班 173

光影裡的不同舞韻 177

性情中人的進階班 184

漸上軌道 188

誰來教學？ 192

自由，從即興開始 199

輕踩鼓聲，我舞 207

鼓的啟示 210

舞碼教學再現意義 215

另類實驗：以舞碼為誘因 219

戶外教學：三三兩兩練舞趣 226

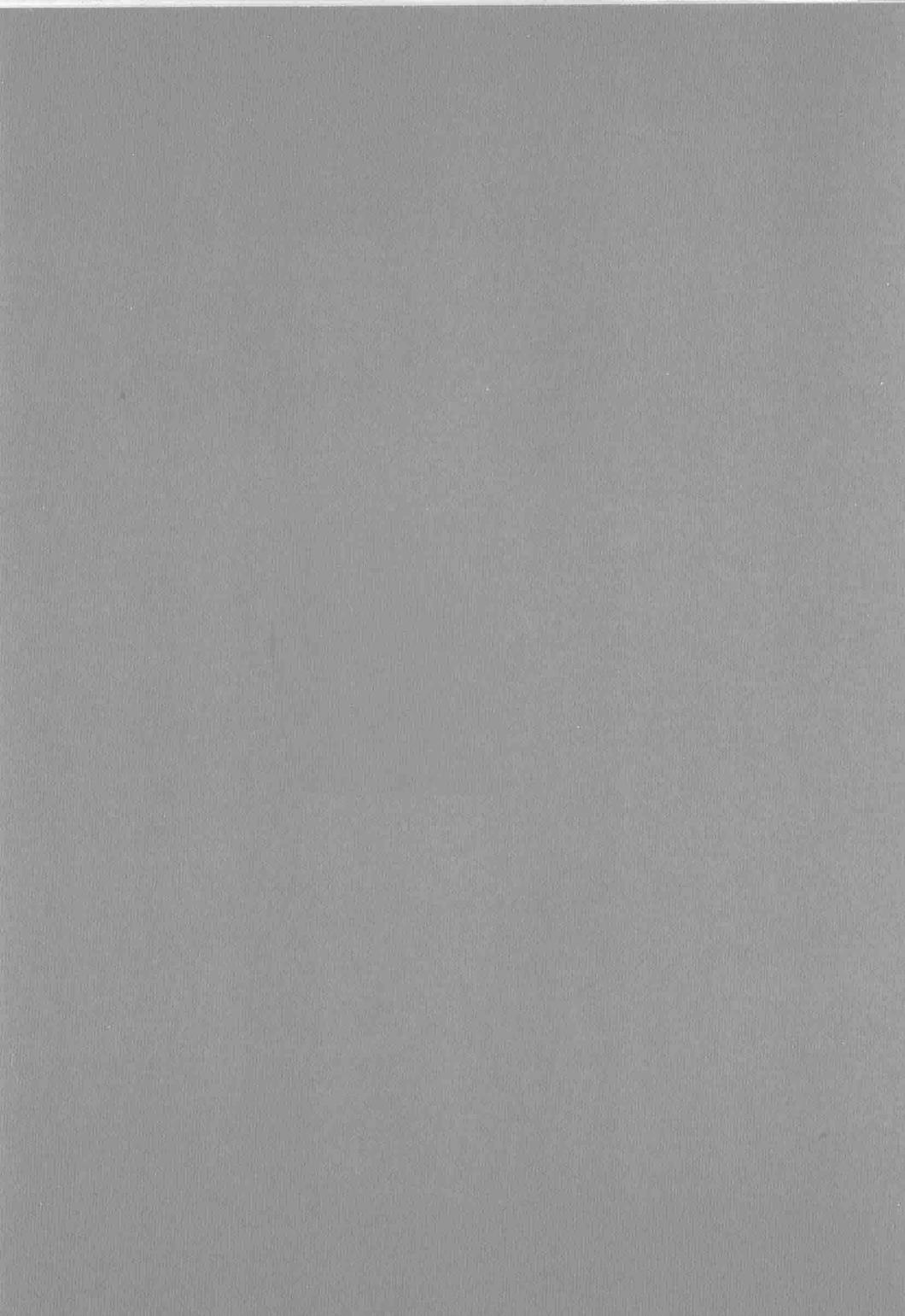
練舞趣與後座力 233

制約與自由	238
水藍色小舞鞋	247
自由舞動的曙光	250
起心動念的質變	254
以舞碼為起始點的分組創作	258
制約後的自由	261
創造力再激發於鼓聲中	268
跳脫舞碼教學的渴望	273
按部就班地進行	277
進階準備成果展	281
優質小眾的實驗與共享	286
與他人分享的進階成果展	292

結語	297
----	-----

Tout doucement, lentement, c'est tout fin,
c'est l'élégance, c'est très très très raffiné, c'est ça l'esprit oriental

溫柔一點，放慢一點，這是很細微的，
這是一份優雅，非常非常細膩，這才是東方神韻……



偏不叫她肚皮舞

一個人類學博士的東方舞授課手記

蔡適任
— 著

