

【台湾原版引进】

李宗芹 作品
舞蹈治疗先驱者

让身体从累赘的衣物中

解脱，

用舞蹈表达自己的

内在生命，

身体动作的力量

远胜于人的意念。

「你有身体么？」

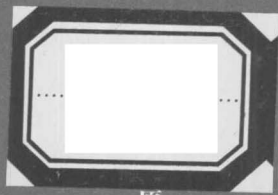
「有」

「那你就跳舞了！」

JUST WANT TO
DANCE
Psyche Experience in
Creative Dance

是跳舞

· 创造性舞蹈的
心
体 验



原版引进

李宗芹 一作品
舞蹈治疗先驱者

就是跳舞

创造性舞蹈的

心

体验

JUST WANT TO
DANCE

Psyche Experience in
Creative Dance



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

就是要跳舞：创造性舞蹈的心体验 / 李宗芹著. —北京：
社会科学文献出版社，2014. 1

(纽瀚斯心理系列图书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 5387 - 3

I. ①就… II. ①李… III. ①舞蹈艺术 - 艺术心理学
IV. ①J70 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293060 号

· 纽瀚斯心理系列图书 ·

就是要跳舞

——创造性舞蹈的心体验

著 者 / 李宗芹

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 教育分社 (010) 59367278

电子信箱 / jiuhubu@ssap.cn

项目统筹 / 许春山

责任编辑 / 王珊珊 刘 曦

责任校对 / 王拥军

责任印制 / 岳 阳

经 销 / 社会科学文献出版社营销中心 (010) 59367278 59367261

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367236

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

版 次 / 2014 年 1 月第 1 版

印 次 / 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 5387 - 3

印 张 / 8

字 数 / 91 千字

著作权合同 / 图字 01 - 2013 - 7197 号

登 记 号

定 价 / 29.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

导读

身体动作与舞蹈在心理学上的应用

法国社会心理学家佩吉（Max Pages）在回顾二十年来团体的理论与实际工作发展时表示，非口语及身体运作技巧是团体理论与实践三大重要发展方向之一（其他重要方向是对政治、经济、文化范畴的介绍及对集合性防卫系统的分析）。近代心理学与社会心理学中有关“身体工作”（body work）的理论来源有哪些呢？在这篇文章中，我先简单介绍三种不同的理论及方法：会心团体、舞蹈治疗及集体潜意识的解放。

会心团体：身体觉察与个人潜能发展

美国心理学家威廉·舒兹（William Schutz）的会心团体的理论与方法建立在探讨个体心理（即三大基本人际需



求)及生理经验(身体觉察)是如何影响其潜能发展的假设上。有关三项人际需求的讨论,在民间团体相关的辅导书籍中均有介绍,故不在此说明,下面仅就舒兹有关身体觉察的理论加以介绍。

舒兹认为我们的身体天生是富有成长潜能的,但有三项因素可能阻碍了它的发展:生理创伤、情绪创伤以及有限制的使用模式。营养不良的身体或肢体的伤残对个人情绪及人格发展的影响是我们很容易了解的;情绪创伤与身体某些有限制的使用模式则较不易被觉察到。舒兹在会心团体方法中所发展出来的许多身体活动,就是想借“身体觉察”增加个人自我觉察的能力,以拓展其发展的潜能。

人的感觉与情绪体验是会影响其身体发展的。譬如说,每当我有生气的感觉想要表达出来时,同时就有一种相冲突的感觉抑制了我去表达它(害怕表达生气会带来惩罚),这种冲突的感觉在抑制情绪表达的同时,也在我的身体中留下了紧张感。特别是当我没有觉察到冲突及自己的抑制时,这种紧张感累积在身体中的情况就会更明显:如果我一直未觉察到它的发生及存在,长久之后我双肩的肌肉,可能是僵硬紧张的,而我的胃也容易抽痛。

我们的家庭生活与社会生活中存在着抑制人们情感表达及思想发展的某些特定的习惯性模式,这些模式同时也限制了我们对身体使用的多种可能性。传统的教室设计及规矩的训练就是一个实例。我们的教室对安静、活动量小



的小朋友较为适合，而对那些活动量大的小朋友来说，常需教师一再施以教室规矩的训练才“框”得住。台湾联考压力下的学生中，除了近视眼普遍之外，弯腰驼背或是身体的不协调也都是受教育制度的影响。舒兹认为有限制的身体功能反映了某种特定社会压力的存在，或是该社会缺少想象性及挑战性环境。

舒兹在会心团体中运用身体活动来促进个人对身体的觉察，并接触到未为自己所察与明确表达过的情感及想法，人际的坦诚接触也在觉察到自己被压抑扭曲的情绪之后较可能产生。

创造性舞蹈及舞蹈—动作治疗

创造性舞蹈是舞蹈教育工作者将舞蹈—动作的身心发展理论应用在教育情境中的一种教学方法。在创造性舞蹈中，教育者通过带给儿童或青少年身体运作的体验，来促进或改变其心理的发展状态。舞蹈—动作治疗则进一步与当代不同心理治疗的理论相结合（如心理动力与客体关系理论），希望借由身体动作来催化病人心理状态的重组或重建。

以儿童与青少年为主要对象的创造性舞蹈依赖发展心理学的知识来了解身体—动作和心理学发展的互动关系，例如发展心理学家皮亚杰的理论。皮亚杰认为儿童的正常成长过程不但是一种生理的变化体验，而且是个人和环境



间所发生的一个互动历程。如果儿童成长的环境并未提供他足够的刺激，使他无法学习到下一阶段身心发展所需要的元素，那么儿童在认知及情绪的发展上，就会遇到某些瓶颈或困难。每一个孩子在其成长的家庭及社会环境中，已经学习到了一套自己独特的适应模式（adaptive patterns）。也就是说，为了满足自我的基本身心需求及适应其外在生存环境的特殊性，孩子在幼年的成长过程中便已发展出一套自主的适应模式。这套模式反映在儿童的认知、情绪以及身体一动作的发展状态上。

在创造性舞蹈中，教育者主要的工作就是创造一个学习情境，一方面引导儿童展现自己的身体模式，一方面提供引导身体动作的活动，使儿童原有的身体动作模式中不足或欠缺的方面有一个新的发展空间。

舞蹈—动作治疗（Dance - Movement Therapy）是以心理适应不佳的成人为工作的对象，心理学理论中的心理动力、完形、阿德勒、荣格等学派均已被整合到当代的舞蹈—动作治疗理论之中。以心理动力取向的工作者为例，他们认为身体的表达可能是心理内在感受的一个反映，但也有可能是我们用来对抗或转化内在某种自己不愿面对的感觉和防卫性的反映。身体的经验与感觉是人们沟通时重要的内在系统，它告诉我们发生在身体之内的许多信息；而这些信息是和自我及他人有关的内在信息。

舞蹈—动作治疗中的身体体验，可以借动作（行动）



将我们主观尚未觉察到的冲动与情感释放到意识层面来；使我们觉察到自我的矛盾与冲突，继而学习如何重新对待自己的内在冲突。也就是说当压抑及扭曲的情绪在一个有意义的关系脉络中被释放出来时，新的知觉想法、记忆或想象可以在意识中涌现出来；人们才会获得洞察及整合这些潜在经验的可能性。

简言之，舞蹈治疗是心理治疗的一种形式，就像语言是口语治疗的媒介一样，动作就是舞蹈治疗的媒介。舞蹈治疗的三项主要假设是：①动作反映人格，②借治疗者与病人间关系的建立，支持并引导病人行为的改变，③在动作层次上有意义的改变，可以影响个体心理功能的整体发展。

社会改变：团体自主目标的发展与集体潜意识的解放

前面两种身体的运用都是由个人主义、个人化的治疗观点出发，它们已发展出有效的身体技巧，使得个体在较短的时间内，能释放出长期压抑在心里的矛盾和冲突。但法国社会心理学家佩吉对它们的批评是，它们完全将人们潜在抑制的矛盾和冲突的驱力引导到个人化的发展方向上去，而忽略了透过集合性的自发动作和行动（创造某些舞蹈的形式，表达大家所共享的集合性的潜在动力）将每一个团体所具有的潜意识自主驱力解放及发展出来。

佩吉认为像舒兹这样的个人主义取向时常会引导人们



“回到所谓自然的、东方的追求平衡的意识形态中，而逃避了与工业社会体制对抗的责任”（Max，1982）。佩吉认为，向以舒兹为代表的美国加州个人主义取向相对立的极端发展，便是左派政治运动的体制分析（institutional analysis），此体制分析揭露了社会冲突，并和压制人们解放与发展的体制进行抗争，但它时常低估个体身体与心理体验的重要性而一味地强调政治运动。



法国的社会心理学与心理分析学者对美国的心理学者将身体的工作（body work）完全引导到个人主义取向的发展上表示不同意。他们认为任何团体中都存在群体感觉的集合性经验，此集合性经验反映了该社会特殊的历史经验以及成员所共有的行为模式；团体动力应发展出方法将群体潜意识的集合性经验引导至意识层面，以解放团体的能量及创造力，以免团体的发展被僵硬的体制、教条的意识形态及神化的领导者所限制。佩吉认为舞蹈是引导团体自发性表达的最有效工具，而团体动力的知识与方法应有效地结合舞蹈一动作的经验，协助个人在团体参与中学习到社会的行为方式，推动社会改变。



以上是身体运作及舞蹈应用在心理学上的三种不同取向，舒兹以适用于会心团体的身体觉察活动为主；舞蹈治疗则灵活运用舞蹈的不同形式，形成心理治疗的特别方法，前两种取向已各自发展出其理论与方法；团体动力潜意识解放的观点则尚未发展出清晰的工作方法。虽然身体运作



各有不同的偏重，但舒兹及佩吉对勒温训练团体（Traning Group）的批评，都是在于勒温只注意到口语表达的团体过程，而忽略了非口语身体运作的重要意义！台湾在过去十年中对小团体方法的研究及应用已有一定程度的探讨，而身体运作及舞蹈等非口语方法的探索则仍是一个有待开发的范畴！

由前面的简介中，读者可大致了解舞蹈—动作的方法在心理学上的应用。李宗芹在过去十余年中，一直在创造性舞蹈及舞蹈治疗的领域中工作，这本书是她在创造性舞蹈方面的专业著作，读者可由后面的各章中对创造性舞蹈有一个深入的了解。

夏林清

辅仁大学心理系研究所教授

前言

轻声细语谈谈天——从个人经验谈起

如何开始跳舞

朋友聚在一起时，我经常被问到的问题就是“我从小就不会跳舞，要怎样开始”，“学什么才好呢？真的要学什么的话，却是林林总总的一大堆呢”，或者是“跳舞是我从小梦想，但都没机会学习，现在怎么学比较好”。我在想，年轻时代的我总是按照舞蹈专业的思维给建议，但逐渐地，当我对身体、对每一个人的认识愈多，愈了解，就愈发现，在身体运作的领域之中，究竟该如何开始学跳舞，其实并没有标准答案。

我喜欢在住宅附近的各个公园中看人们运动，无论是晨起或在夜晚运动的人，他们的运动方式都千奇百怪，各种招式都有。在短短的时间内走上一圈，就会让人叹为观





止：有的用背部撞树、撞墙，并发出“啊”的声音；有的把碎石子塞入布袋，做成两条拍身袋，一手拿一袋，拍打身体各部位；有的一手一根短木棒敲肚子；有的自行练武术，跳元极舞、混元舞、流行健身舞，好不热闹。我边看边欣赏，并试图了解他们如何使用身体。这些琳琅满目的运动方式，可分为拿道具、徒手以及团体班三大类。大致上来说，动动身体的居多，但有章法的少；对健身及形式的学习多于对身体的探索与感受。

如果我们对身体的展现只限制在强健身体、用固定的动作或形式时，在实用性的常态中，就缺少一种艺术气质。舞蹈吸引人之处，在于有感觉、想象力与表达能力。如何让对身体陌生或少动的人能在逐次摸索中体会身体，感觉自己，进而表达情感，是需要时间去体验、体会并自我探索的。因此，我之所以无法建议你去跳什么舞，是因为我对你如此陌生，所以无法知道你要学什么。但是，如果你愿意先试试创造性探索，对自己的身体多了解一些，就会比我更知道自己应该要怎样动，而你也就是自己的最佳指导者。

创造性地舞动身体是一种探索过程，在舞动的过程中，可以发现身体或心灵的大量奥秘；在想法、语言、想象及思考之外，还可以借由身体的动作，领会到许多言语不能言尽，却深深埋在身体里的感觉，例如：悲伤的情感、喜悦的情绪；好疲惫、好累的感觉；害怕、恐惧的感觉等。



愈能清晰地觉察并体会自己的身体感受，便愈能了解到身体是一个成长体、改变体与接收体，并可借由这些感受与经验再塑造另一个“我”。这个“我”并不只是身体，也不只是思想、心灵而已，而是全部的、整体的“我”。创造性舞蹈是艺术，是自我探索身体的旅程。

舞蹈元素让我们跟自己更接近

我记忆中印象最深刻的是，初、高中放学回家后，家中无人，爸妈上班未归，哥哥、姐姐又都在外地求学，我就在客厅里，放着自己喜欢的音乐，随着音乐的旋律起舞；并且从客厅跳到院子里，不但跳得很快乐，也抒发了很多情绪。

随音乐起舞的情形陪伴着我度过了不安的青春期。跳舞时，我常常会重复着一些动作，偶尔出现的创意之举也经常一闪即逝，跳完就忘了。这就像许多人可以自由跳舞，不过怎么跳就是那几招；也有人是愈自由愈困难，就像是一片空白的银幕，不知要从哪里着手；更多的人去学习一些有固定架构的课程，老师说一就一，说二就二，照着做、跟着学一段时日之后，或许会有跳舞的收获，但也可能成为一种模式（pattern）；模式让我们固定了，举手投足就得有一个架势。但形式愈多，就愈难自然舞动。我们常也因着这个模式的标准而去判断舞蹈表现是美或丑、好或坏，如此一来，心中也就有了负担。所以许多人怕跳舞，觉得



自己没有舞蹈细胞。

启发我对舞蹈有新认识并扩展了我对身体的探索，是在大二那年跟随了埃文立·洛克曼（Evenly Lockman）教授，接触了创造性舞蹈，因而了解了舞蹈的元素。

舞蹈元素的概念帮助我认识了各类身体运动的长处，例如：太极拳缓慢的时间性与力量的柔性，芭蕾舞的身体延展与空间扩张，街舞的节奏性及身体的自由流动，弗朗明哥舞脚步的力量与躯干的挺直，武术的力道，标准舞的舞步移位与双人关系的配合……在各式各样的身体动作里，都能找到独特的舞蹈元素。

哲学家叔本华说：“丢开平常看待事物的方法。”我们只要增加一个维度，试着了解舞蹈动作中的元素和自己的关系，就能自在地舞动身体，扩充身体的语言，还能安心又不紧张地舞蹈。从认识舞蹈动作的元素开始，让身体表现不同的性格。

创造性舞蹈的意图之一，就是经由不设限的操作来表达自我，既没有好看或不好看的评价，也没有对或错的论断；身体舞蹈动作只有适合或不适合之分，只需要将注意力放在新方法的寻求与体验上。平凡的我们去跳形式固定的舞蹈动作时，由于这些舞蹈本身就有既定的组织与风格，所以要跳好这些舞蹈，就得有一些条件，例如勤练习，由浅至深、一步一步学。否则连个样子都摆不出来，和资深舞者比起来，当然更是相形见绌，这也就是许多人跳舞时



经常受挫的原因之一。

创造性舞蹈让我们和自己更贴近。如果想和自己更靠近，和自我的感受合一，不妨再深入一点地探究动作元素。

自在地真情舞动

我永远忘不了在大学毕业会考后，知道自己的芭蕾舞要补考时，我又急又气地冲到办公室问系主任：“我为什么要补考？我想知道原因。”系主任说要问芭蕾舞的主审老师，于是我拨电话去询问。芭蕾老师在电话中回答：“跳得不像。”我哭着跑出办公室，跑向校园外的公车站牌，泪水直流，心中不断想着：“我要像谁呢？”

想起小时候自己在舞蹈的世界中是多么快乐。小时候家后面就是军队的操场，我常自由自在地在草地上奔跑、捉蜻蜓、抓蚱蜢，自在地探索。但这种习惯却在我上艺术专业舞蹈课时被切断了。我一直依照科班的要求发展，自以为学得很好，没想到在老师眼中仍是“不像”。一语惊醒梦中人，我回想起自己的童年舞蹈经历，回想起上现代舞课时的感觉以及上创造性舞蹈课时的自己。

在创造性舞蹈的课堂上，大家都试着将自己对身体的感觉表达出来，虽然每个人都不一样，但是每一个人的动作都是个人对身体、对生活的一种体会与体验。创造性舞蹈让大家学会使用肢体来表达自己的生活体验，而在表达的同时，也释放出自己的身心压力。这样是不是舞蹈呢？



创造性舞蹈的本质是重视个人的独特性，强调以适合个人的方法，将个人潜藏的内在资源转化为外在身体直接而清楚的陈述，其内涵并不是在玩某一种游戏，或是将芭蕾舞或民族舞蹈的技巧简化，也不是播放一段音乐，随着音乐自由乱跳，不是被教怎么排舞，也不是模仿老师的动作或学习固定的舞蹈形式。创造性舞蹈的学习步骤是以触发感觉为首，将动作的语言与个人的感觉联系在一起。让整个人完全地投入，在无拘束、自由自在当中，原创性地发展。



目录

前言 / 001

第一章 舞出心世界 / 001

第一节 解放就从身体开始吧! ——自由舞蹈发展的
轨迹 / 003

第二节 舞蹈与心理成长 / 008

第二章 认识创造性舞蹈的媒介 / 021

第三节 体会新的身体——舞蹈的媒介:身体的觉察与
认识 / 023

第四节 体会新的身体——舞蹈的媒介:身体的舞动 / 048

第三章 认识创造性舞蹈的元素 / 061

第五节 让身体活起来——舞蹈元素:流动与力量 / 063

第六节 无论何时何地,都要跳舞——舞蹈元素:空间与
时间 / 076

第七节 让身体传情达意——舞蹈元素:关系 / 101

第四章 舞动人生 / 119

第八节 做个创意推手 / 121

结语 用舞蹈表达自己 / 133

附录一 延伸阅读 / 137

附录二 图表一览 / 139