

回归身体

云门舞集
舞蹈教室
策划

杨孟瑜
采访撰稿

林怀民
杨照
蒋勋

撰文推荐

期待每个人

认识并觉察自

喜欢并善待自

尊重并关怀别



阅 览

回归身体

杨孟瑜

采访撰稿

云门舞集舞蹈教室 策划



G78
201328

图书在版编目(CIP)数据

回归身体 / 云门舞集舞蹈教室策划; 杨孟瑜采访、撰稿. -- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2013.4

ISBN 978-7-108-04207-1

I. ①回… II. ①云… ②杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第185724号

责任编辑: 肖小困

装帧设计: 范晔文

出版发行: 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮编: 100010

经销: 新华书店

印刷: 北京中印联印务有限公司

版次: 2013年4月北京第1版 2013年4月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 7.25

字数: 156千字

定价: 32.00元

本书由远流出版股份有限公司代表授权, 限在中国大陆地区发行
繁体版原书名为《亲子玩身体》

回归身体

云门舞集
舞蹈教室
策划

杨孟瑜
采访撰稿



林怀民

杨照
蒋勋

撰文推荐

期待每个人

认识并觉察自

喜欢并善待自

尊重并关怀别





02242965

一直以来，我们强调自身智性的发展，却忽略身体的重要性；总是向外追求成绩，却忘记往内探求静定的力量以及人与人之间温暖接触的感觉；我们甚至很少拥抱，不会「呼吸」，失去了重心，也丢掉了安静和专注。

• 本书八堂身体课，从自己与身体的关系出发，谈拥抱的力量、呼吸的美学、重心的困扰、安静的滋味、专注的迷人、跌倒的启示，也谈亲密与陪伴。

• 回归身体，重新倾听自己。

三联国际
JP International

上架建议：亲子 / 文化

定价：32.00 元

ISBN 978-7-108-04207-1



9 787108 042071 >

回归身体

杨孟瑜

采访撰稿

云门舞集舞蹈教室 策划



G78
201328





演讲时，我有时会挑战一下听众：“洗完澡，会在镜子前面看自己裸体的朋友，请举手。”台下总是凝着紧张的静默。偶尔有一两个人举手，也是迟疑的。谈身体，大多数的人总觉得尴尬。

“非礼勿言，非礼勿听，非礼勿视，非礼勿动。”这是我们的文化。不看身体，不谈身体，也不跟自己的身体说话。

我的童年，身体是不自由也不自在的。跪坐在榻榻米上，双手放在膝盖，挺背不动。站好，坐好，跪好，拿好筷子，端正饭碗。在家如此，出外做客更要如此。

传统的文化，让我们回避身体，忘了身体是我们毕生的朋友，是生命的起始也是终结。我们没有倾听身体的习惯，只把它当做机器，用它，操作它，直到它尖叫、罢工、生病。

1998年，云门舞蹈教室的成立，就是希望透过活动身体，来认识身体，做一个自在的人。

每一堂“生活律动”的开始，我们让学员静坐一两分钟，即使四岁的孩子。透过深呼吸来洗去奔

往教室的焦躁，睁开眼睛时便能专注上课。

“生活律动”不教学员拿顶，拉筋，下腰。老师不教“舞蹈”，不示范，只是引导孩子发挥想象力，让身体去到它可以去到的地方。

下课时，老师拥抱每个学员，跟他们说再见，拂去课堂活动的兴奋，让孩子可以比较平静地走出教室。

身体是个内存，蕴藏先人的经验与智慧，那些无法言说的本能。云门希望孩子在被社会制约化之前，在尽情的舞动中，唤起这些本能。长大后，即使受到压制，在苦恼中，仍记得用深呼吸来调整心里的景观，仍可以大方地抱人，也自在地接受拥抱。

舞蹈教室创办后，我的人缘指数大大上升。时不时，在街角，在书店，几乎在任何地方，总会遇到年轻夫妇向我致谢，告诉我他们的孩子如何喜欢到云门的教室上课，如何变得合群、快乐。

在地铁站，一位中年男士向我表示谢意，同时伸手指着他七岁的孩子。只见他自得其乐地小跳、跑圈圈，忽而蹲下、起立、扬手，又蹦了一下，在那人来人往的月台上。

我们不知道他脑子里想些什么，只明白地知晓，在那一刹那，孩子拥有了整个世界，在那人来人往的月台上。

疲累时，我喜欢到教室，从小窗口看孩子们自然地舞动，看那柔软的身体变化出编舞家无从臆想的动作。那种自然的优美，总是令我感动。

有时我从“看课窗”偏个头，就会看到也在看课的孟瑜。教室里孩子忽有惊人之举时，我们不约而同地相视而笑。

敏锐的观察者，耐心的提问者，文笔流畅亲切的作家，孟瑜用母亲的爱记下云门舞蹈教室里细微的呼吸与庞大的能量。

孟瑜往生时，我在海外，没有告别。

到教室看课时，我仍会下意识地偏过头去……

我总觉得身体的记忆是从在母亲子宫里就开始了。

我蜷缩着，像一个果核里静静等待发芽的果仁。四周没有光，或者，我没有睁开眼睛。然而我听得到声音，我嗅闻得到气味，我感觉得到温度，感觉得到另外一个身体跟我连接在一起的心跳、呼吸。

我像是浮在水流里，可以听到水波微微晃漾的声音，感觉得到水波流动。水流是温热的，贴近我的皮肤，我像是被安全的港湾保护着的一艘船。

我试图感觉那一个环绕在我四周的空间，柔软而温暖的空间。我试图伸动一下我蜷曲的手脚，挪动一下拱着的背，向下探一探头部。

也许在密闭的空间里，那里有一个出口，我想出去。想从这个安全、温暖、幽暗、潮湿的空间出去。想出去，却又恐惧出去，不知道外面的世界是什么样子？

还要多久，才能出去？我静静等待。像果仁的芽等待撑开果核的硬壳，探出新绿的芽。

我动了一动，不多久，感觉空间外面也有反应。是一只手在抚摸我，轻轻拍打、摩娑，像一种讯号。好像很遥远，却又很熟悉的讯号。

我再动一动，那拍打、抚摸的讯号就更明显了。我们像玩着身体密码的游戏，我们都渴望感觉到对方。

那是我学习到的最早的语言吗？一种心跳的节奏，一种血液的流动，一种身体的温度，一种呼吸的起伏，我静静聆听着，我静静感觉着，被另一个人的体温包围呵护着的幸福。

那个在母亲子宫里的空间，是我第一个单纯而清晰的记忆。那个最初的空间，或许是我一直想回去、却再也回不去的空间。

我们通常讲的“记忆”是从三四岁开始。但是，那或许只是大脑的记忆，视觉的记忆，可以用文字叙述复制出来的记忆。文字叙述复制出来的记忆通常并不完整，也不绝对真实。

我跟朋友做过一个实验，大家围坐在一起，轮流叙述自己的梦。一开始，梦境的叙述并不完整，很零碎，很片段，常常衔接不起来，甚至彼此矛盾。叙述的人说着说着说不下去，觉得糊涂了，笑着说：“讲不清楚了！”

可是，如果让同一个叙述者再说一次，他的叙述就会有条理得多。如果让他再说第三次、第四次，他的叙述就越来越有逻辑因果，梦的轮廓、情节、画面也越来越清楚。

这样的实验做多了，通常我最感兴趣的，并不是最后整理出来清晰有条理的叙述。印象深刻的，常常反而是那第一次说不清楚的、模糊的、零碎的、拼接不起来的片段。