

后浪出版公司

形体戏剧奠基之作  
已被翻译为20多种语言

Le Corps Poétique

# 诗意的身体

雅克·勒考克的创造性剧场教学

一种属于诗人的观看方式  
一部身体与动作的诗篇  
追寻所有艺术创作的源头

[法] 雅克·勒考克 著  
JACQUES LECOQ

[法] 让-加布里埃尔·卡拉索 让-克劳德·拉利亚 编著  
JEAN-GABRIEL CARASSO JEAN-CLAUDE LALLIAS

马照琪 译



四川文艺出版社

*Le Corps Poétique*

# 诗意的身体

雅克·勒考克的创造性剧场教学

[法] 雅克·勒考克 著

JACQUES LECOQ

[法] 让-加布里埃尔·卡拉索 让-克劳德·拉利亚 编著

JEAN-GABRIEL CARASSO JEAN-CLAUDE LALLIAS



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

诗意的身体: 雅克·勒考克的创造性剧场教学 /

(法) 雅克·勒考克著; (法) 让-加布里埃尔·卡拉索,

(法) 让-克劳德·拉利亚编著; 马照琪译. -- 成都:

四川文艺出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5411-4880-4

I. ①诗… II. ①雅… ②让… ③让… ④马… III.  
①戏剧教育—研究—法国 IV. ①J8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 242712 号

Le corps poétique

Jacques Lecoq in collaboration with Jean-Gabriel Carasso and Jean-Claude Lallias

© Actes Sud, 1998

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris 巴黎迪法  
国际版权代理 (www.divas-books.com)

本中文简体版版权归属银杏树下 (北京) 图书有限公司。

版权登记号图进字: 21-2018-640

SHIYI DE SHENTI YAKE LEKAOKE DE CHUANGZAOXING JUCHANG JIAOXUE

## 诗意的身体: 雅克·勒考克的创造性剧场教学

[法] 雅克·勒考克 著

[法] 让-加布里埃尔·卡拉索 让-克劳德·拉利亚 编著

马照琪 译

选题策划  
出版统筹  
编辑统筹  
责任编辑  
特约编辑  
责任校对  
装帧制造  
营销推广

后浪出版公司

吴兴元

赵丽娜

张亮亮 奉学勤

江润琪

汪平

墨白空间·张静涵

ONEBOOK

出版发行  
网 址  
电 话  
传 真

四川文艺出版社 (成都市槐树街2号)

www.scwys.com

028-86259287 (发行部) 028-86259303 (编辑部)

028-86259306

邮购地址  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
版 次  
书 号  
定 价

成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

北京盛通印刷股份有限公司

143mm × 210mm 1/32

7.5 字 数 160千字

2018年12月第一版 印 次 2018年12月第一次印刷

ISBN 978-7-5411-4880-4

60.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

谨以此书献给我的妻子，费伊·勒考克

一切都在动。  
一切都在演变与前进。  
一切都在弹跳与反射。  
从一点到另一点，不是直线。  
从一个港口到另一个港口，一段旅程。  
一切都在动，我也是！  
幸福与不幸，还有冲突也是。  
一个无法明确，模糊而令人困惑的点，慢慢显现。  
一个聚合的点，  
一个充满吸引力的固定点，  
就在所有的激情归于平静之时。  
起始点与回归点，  
没有开始也没有结束。  
命名它，  
让它活起来，  
给予它力量，  
为了更好地了解在动的事物，  
为了更好地了解动作。

雅克·勒考克

1997年8月于拜耳安美岛

## 第二版前言

雅克·勒考克于1999年1月19日在巴黎去世,《诗意的身体》在他过世后的第17年再度出版。出版至今,这本书已经卖出了上万本,被翻译成20多国语言,几乎没有其他关于戏剧教学的书籍能够受到这么大的欢迎。我们可以说,雅克·勒考克的思想与理论应用穿越了一切时空的藩篱。这部作品在海外得到了尤其多的回响,启发了许多的戏剧创作,影响力无远弗届。这一切都见证了勒考克先生的教学体系超越了一切形式与文化,历史与疆域,它所直指的是戏剧艺术的核心。

“我们知道在这所学校里,我们所学习的戏剧不只是白纸黑字这么简单而已。”阿里亚纳·姆努什金(Ariane Mnouchkine)这么说。她还说,“雅克·勒考克知道如何用最具体的方式,让我们理解何谓戏剧的法则。”这些法则主要围绕在身体与动作之上。雅克·勒考克的教学同时也激发出最多样化的艺术创作与艺术家。西蒙·麦克伯尼(Simon McBurney)说:“学校最重要的主题,就是自然……观察生命的本质……这对我而言简直太棒了,我的生命仿佛打开了

一道大门，当下我就知道我来到了对的学校。” 菲利普·阿夫龙（Philippe Avron）也说：“雅克·勒考克让我知道我在对的道路上！”

今天，在法国以及其他国家，越来越多新一代的艺术家把舞台当作白纸来进行集体创作。他们以节奏、光线、舞台动作为探索的方式。不只是戏剧，包括马戏、偶戏、街头戏剧、舞蹈等都能从雅克·勒考克的教学体系中找到支撑他们创作的观点。大师已经不在，但他不朽的精神不但借助如今由他的女儿帕斯卡莱·勒考克（Pascale Lecoq）主持的国际戏剧学校延续下去，更借助许多之前的学生继续他的脚步，持续在世界各地传播与深化他的教学，并且绝不使之僵化。毕竟，雅克·勒考克生前便坚决反对将他的教学“方法化”，他认为一切都是不断追寻与探索的过程，“不要照抄我做的……照你自己的去做！”对即将毕业的学生他总是这么说。同样的建议也可以给本书所有的读者：“照你自己的去做！”

让-加布里埃尔·卡拉索、让-克劳德·拉利亚

2016年5月

## 前言 一个变动中的固定点

在戏剧教学领域中，雅克·勒考克是一位不折不扣的大师。他的教育理念根植于他对这个世界与其运动的肯定观点，以及戏剧所具有的普遍性。40多年来，他建立了一个“固定点”<sup>①</sup>，让所有的学生得以由此出发找到自己的定位，发现自己、提升自己，并且尊重每一个人不同的文化、想象力、能力和才华。

从菲利普·阿夫龙到阿里亚纳·姆努什金，从吕克·邦迪（Luc Bondy）到史蒂文·伯科夫（Steven Berkoff），从雅丝米娜·雷札（Yasmine Reza）到米歇尔·阿扎马（Michel Azama）和艾伦·戈特雷（Alain Gautré），从威廉·肯特里奇（William Kentridge）到杰弗里·拉什（Geoffrey Ruch）或

---

<sup>①</sup> 固定点（un point fixe）：这个词是默剧表演中相当重要的概念，它是指当身体在创造意象时，永远有一点维持不动；所有的动作都以其为支撑点并最后都会回归到那一点（比如抓着隐形柱子的手，抵住隐形墙壁的背等）。动作因为固定点的存在而拥有意义。这个概念后来衍生为雅克·勒考克表演体系的核心思想：它是一切动作与表演的起始与回归点，一个我们永远无法到达但驱动我们不断前进的理想境界，一个本身也不断在变动的固定点，也是一个永恒的中性状态，永久的标杆。请见“动作分析”部分。

是克里斯托夫·马尔塔莱 (Christophe Marthaler), 从富特氏谷仓旅行剧团 (Footsbarn Travelling Theatre) 到农民起义剧团 (Théâtre de la Jacquerie), 从瑞士魔力无极限剧团 (Mummenschantz) 到纳达剧团 (Nada Théâtre) 或是合拍剧团 (Théâtre de la Complicité) ……虽然几乎不可能列出一张完整的清单, 但若是真有一个这样的名单, 结果将会非常惊人, 如此多样化的戏剧形式与尝试全都在他的戏剧教育中找到支撑的力量, 由此见证了他的教育体系是如何以创作为中心, 远远不同于其他僵化的模式与技巧。

雅克·勒考克占有一个极具矛盾性的位置。受他影响的不只有演员、编剧、导演、舞台设计者, 还有建筑师、教师、心理师、作家, 甚至是宗教家等, 他们有些曾经直接是他学校的学生, 或是间接的, 他学生的学生。其他一些人则受到了他的主张的启发却不知道它们出自何处。虽然他是世界闻名的教育家, 但是在他自己的国家却受到忽视或误解。谁了解他的教育理念和教育体系的根源? 他的心路历程, 他的原则、疑问与追寻? 谁了解这个人所经历的旅程以及他对于戏剧教育的思考? 谁知道, 40 年下来, 每天在学校里与几十个学生不断地练习, 试图发现动作、空间、表演, 以及形式的法则时, 背后所代表的意义? 对于这位大师的不了解, 也许来自把一种活生生的戏剧学习经验转化成文字的困难吧。只有靠着运动中的身体, 才能真正感受到一个动作的适切度、一个手势的精确性与一个空间的重要性; 只有在表演

中的演员能够从老师警告的眼神中感受到其表演的偏移、犹豫与错误；只有一群完全投入这场探索的学生能够真正得到“顿悟”，即使他们领悟的只是其中一部分。戏剧与身体表演是一种活生生的经验，它借由口耳相传与时间累积这两项就知识启蒙而言不可或缺的元素而传递。用写作来将这个根植于观察与交流的直接经验的教学思维固定下来，是一件冒险的事，因为这么做也许会缩减它的意义，使之失去动态。然而，我们仍然这样做了！

本书描述的是一段坚定而有毅力的旅程，一段两年的学习之旅。一个月又一个月，随着无数次的访问，这本书慢慢从一页页的文字发展成完整的论述，我们开始提炼出一些原理，这些原理将所有经验累积下所形成的教学理念结构化。在他充满意象又精确的词句下，雅克·勒考克一步一步地带领我们到达他追寻之旅的边境，也就是：对于所有创作共同源头的追寻。他以充满耐心与慷慨的态度，解释在每一个转弯路口可能出现的障碍点，每一个偏离道路，每一个死胡同……他总是随时埋伏戒备，着迷于人与宇宙的关系中某种不可解的神秘，也就是戏剧的诞生之处。

每时每刻，在他的背后总是回荡着对于生活与其动作近似科学性的分析见解，一种属于诗人的观看方式，发现一项真理后的欣喜若狂，以及通过建立法则使一切变得更清楚、简单之后的愉悦感。多少次，他突然发出一串断言或偏见，让我们大家都吓了一跳，然后在一阵长长的沉默之后才调皮地问大家

“不是这样吗”，这一问连空气都随之震动。他这样做，仿佛不断地将大家以为理所当然的事包裹上一层不确定，一层属于思考的运动！连固定点本身也在变动！这段旅行夹杂着幽默与谦逊，它带领我们到达戏剧世界最高的山峰与向外无限延伸的水平线：到达一种属于诗意的身体的智慧。

希望本书能成为一块孕育未来剧场的肥沃的三角洲。

让-加布里埃尔·卡拉索、让-克劳德·拉利亚

# 目 录

第二版前言.....	6
前言 一个变动中的固定点.....	8

## I. 个人旅程

从体育到戏剧 .....	3
意大利的探险 .....	7
重返巴黎 .....	11
一个永远在变动的学校 .....	13
属于我们的空间 .....	17
学校的旅程 .....	20
迈向一个年轻的创作剧场 .....	23
对永恒事物的追寻 .....	30

## II. 这个世界与它的运动

一页白纸 .....	36
------------	----

### 01 即兴练习

语言出现之前的沉默 .....	39
-----------------	----

情境重构与表演 .....	39
---------------	----

关于表演的结构 .....	45
---------------	----

中性面具 .....	49
------------	----

中 性 .....	49
-----------	----

元素旅程 .....	56
------------	----

成为大自然 .....	58
-------------	----

戏剧转化 .....	60
------------	----

通往艺术的方法 .....	62
---------------	----

人类共通的诗意本质 .....	62
-----------------	----

彩虹的颜色 .....	64
-------------	----

文字的身体 .....	67
-------------	----

音乐作为我们的搭档 .....	71
-----------------	----

面具与面具的反向操作 .....	73
------------------	----

表演层次 .....	73
------------	----

进入造型 .....	79
角色 .....	83
状态、情绪、感觉 .....	83
地点与环境 .....	86
风格的约束 .....	89
<b>02 动作的技术</b>	
肢体与声音的准备 .....	91
赋予动作意义 .....	91
戏剧式特技体操 .....	96
身体的极限 .....	96
动作分析 .....	98
从日常生活动作出发 .....	99
如何引发姿态的产生 .....	104
寻找肢体动作的经济性 .....	106
大自然的动态分析 .....	113
动物研究 .....	119
动作的法则 .....	122
<b>03 学生的剧场</b>	
独立创作课与田野调查 .....	124

### III. 通往创作的道路

戏剧地理学 .....	130
<b>01 手势动作的语言</b>	
从哑剧到图像默剧 .....	136
<b>02 主要的戏剧版图</b>	
通俗剧 .....	142
伟大的情操 .....	142
意大利即兴喜剧 .....	147
人性喜剧 .....	147
剧目大纲以及表演策略 .....	153
<b>丑 剧</b> .....	159
神秘剧、怪诞剧、奇幻剧 .....	159
异质的身体 .....	167
<b>悲 剧</b> .....	172
歌队与英雄 .....	172
舞台平衡 .....	180
文本的必要性 .....	187

小丑 .....	196
寻找属于自己的小丑 .....	196
滑稽剧、荒谬剧、综艺喜剧 .....	206

### 03 动作研究室

## IV. 新的气象

译后记 .....	221
出版后记 .....	223

---

# I

## 个人旅程

---

创造新事物并不是我们最重要的目标。唯有深入到事物的本质，我们才会发现原来它包含了全世界。