

一 谈谈表演的意义

让我们来试试吧。本书试图阐明演员所需的技能，以及如何获得和培养这些技能。本书也探讨通向较高的表演境界的过程和思考。过去表演和演员总是被笼罩在神秘之中。人们常常把演员们看做是从事某种有魔力的事业的神职人员。当然，表演中的确存在魔力时刻，我们希望那发生在观众的心灵和头脑之中。发生在演员身上的魔力则是当他灵感来临，并且用全身心感觉对了的时候：怎么说那句台词，怎么用眼神传情，一个微笑或者耸肩，以及如何表露内心的情感。

除了魔力之外，绝大多数好的表演都是努力的结果：艰苦的工作，深入而富有同情心的体验判断以及仔细的选择。而且，既然表演通常是一种集体行为，演员们就被卷入了三种关系之中：与角色的分量或剧本的关系；与其他演员的关系；与观众的关系。排演中获得的灵感和直觉必须被精练成正式表演时的规范。这就得做到既要经济节制，同时又要富于创意和忠实于艺术。

艺术和技艺是没有清规戒律的。表演没有对错之分，不可能通过某种特定的方式或途径来运用表演技巧而产生出一种绝对正确的结果。另外，谁又能判断对错呢？是导演？还是观众？演出哈姆雷特的方式可能人人不同，演员可以在人物复杂

的性格方面各有侧重。出于自身对哈姆雷特人生和性格的不同理解，二十个演员的表演可能都会有微妙的差异。然而每一次都会带给我们一个在特定的历史时刻和特定的情景之中如假包换的丹麦王子。戏剧的演出或电影的制作，是一件整体性而且重实效的工作。剧作者、导演和演员意图的协调一致，才意味着是这批演员来演这个剧本和此时此地的戏。表演的目的应该是创造出某种可信的东西，人性的东西，促使观众去思考，当然得是在他们被娱乐、被打动、被启蒙或者是被吓得尖声大叫的时候。于是演员们试图寻找传达角色思想和经验的方式，而做到这一点，他们需要一整套广泛而灵活的技艺，包括心理上和身体上的技能，从而使他们能够传达对于角色的理解并丰富地表现出来。

就英语表演体系的主流而言，英、美分别是最具影响力的两大演技流派。这两大流派都曾受过斯坦尼斯拉夫斯基的深刻影响。对于他之后的时代而言，这是个关键性的人物。简要说来，英国的戏剧演员更注重表演技能，美国演员更有灵感，更注重情绪及其对观众的影响。

表演技能

表演技能使演员释放自我。表演技能是将思想观念和情绪感觉转化为令人信服的表演的一系列手段。没有表达技巧，演员会陷入尴尬和困惑。演员对角色的所思所感是表演的起源，必须运用道白、动作和身体语言将它声情并茂地表达出来。有四个词几乎是每一个表演教师、导演和演员一再使用的：“什

么”、“哪儿”、“为什么”和“如何”。这些问题是与角色所处的社会以及情感环境密切相关的。“如何”对演员来说可能是最重要的问题了，因为这影响到你做什么、怎么去做和用什么来做。我将在本书中继续探讨这些问题。

表演技能有两种形态。当我们说一位演员有良好的技术，最重要的，我们指的是他或她有一副洪亮、悦耳、有魅力的嗓音，吐字发音清晰，语言表达流畅。还要有协调的身体，敏捷、优美，动作富有表现力。演员在工作时要有创造力，能够将思想专注于他正在做的事，投入而有节制，而且要拥有协调的舞台技巧：走台步的感觉，时间节奏的掌控，对演出规模和自身精力的调剂，表演风格的把握等等。

表演技能的另一方面则是将所有这些素质贯注到具体的演出和剧本上的方式。举例来说，扮演《认真的重要》中细腻高雅的格温多林和博科夫的《东方》中可爱迷人的希尔弗（在“传奇的敲门人”一幕中出场）是大不相同的。两个女孩年龄差不多，内心的期待也相仿佛，甚至有许多相同的情绪感受，而且人物性格也不难理解。但是她们的角色却很难演。她们属于不同时代的不同族群，因而从穿衣打扮到言谈举止，事事处处都体现出不同。格温多林裙裾飘拂，足蹬小巧的鞋子，戴着华丽的帽子。她的社会地位和教养在举手投足间表露无疑，她正如一位东方公主般病态做作。希尔弗佩戴着白色短剑，身着紧身衣和短裙。她是另一种类型的公主，亚里士多德学派吕克昂学府殿堂中的公主，而且同样复杂，说一口特别腔调的英语。因而要演好这两位女子便有赖于寻问“什么”、“哪儿”、“为什么”和“如何”。

学习演员的技巧

演技是可以教会的吗？当然，没人能教给你那些基本的天赋与才能，稍后我将试着简短地给它们下个定义。然而对于天赋，演员必须通过技艺将它表达出来。这就得学习表演者的技巧：对声音和对白的掌握控制，对文字、动作和身体语言的感觉，以及思考如何将这一切综合起来的能力。

发音和道白仍然是演员的首要技巧。演员主要的信息传达是通过道白完成的，而现在的剧本对演员的说话方式的要求比四十年前要更加多样化。然而无论道白的方式和风格如何，都必须发音清晰，表达清楚，使人乐于倾听。不仅如此，因为演员是文本的讲解者，他还必须体察入微以符合角色特有的语言运用方式。人物越是简单，其说话方式就越是难以把握。

现今的演技也越来越依赖于视觉形象，因而对演员的动作技巧也提出了更高的要求。演员们可能不仅要表现多种多样的人物类型，还可能表现物品和机器。如在博科夫的剧本《东方》中：

麦克把莱斯变成了一部摩托车并跳到他的背上，将他的手臂当做车把。在这幕场景中，两人清晰地发出摩托车加速和换挡的声音。发动机在摩托车拐弯时的发力应当表现出来。

麦 克 我是哈利·戴维森……

活泼、静穆、节制、富于表现力，这些都是演员需要通过形体加以表现的品质。他可能会发现有些表演还需要跳舞、翻跟头和耍杂技。

更不用说在获取身体技能之外，演员还必须进行一系列的心理训练：他必须学习集中注意力，进行思考并创造性地做出反应；学会观察、记忆和选择性地再现情感。他还要深入研究和分析剧本。演戏不是智力活动，但是表演水平的提高与正确的思路、着手的方式和实验途径是分不开的。一个演员如果想在表演中有独创性的完美表达，就需要领悟这些思考和认知的方法。另外，他还不得不学习与其他演员、剧本文本、导演以及观众协调合作。他要学习如何排练和上演的技巧。演戏是一种非常注重实效的事务，所以你所做的必须合适。观众可能并不了解演戏的奥秘，但他们却了解生活。

过去，演员们仅仅是在实际的演出中习得技巧。他们通常要在外省的剧院经历一段相当长的学徒期，既然直到 20 世纪以前演出还只在剧场中进行。现在有许多优秀的和成功的演员几乎没有在舞台上演出过，他们工作的领域是在影视界。常常有著名的老演员宣称反对除实践之外任何形式的训练，可是他们自身的确从共事的多才多艺的前辈演员那里获益良多。表演的艺术总是通过好的表演者代代相传，虽然总有人试图仿效他们，然而风险在于，模仿他们几乎是不可能的。演员的伟大之处在于他们的天才和个性，这生动地说明了每一个演员都是惟一的。现代的训练强调的正是这种个性，并且旨在将它与表演技巧结合起来。

绝大多数的现代演员受过高度的训练。他们在形式广泛的媒体中谋生，其舞台尺度与影视荧屏相比较而言，所需技巧相差甚远。大多数现年在五十岁以下的职业演员，一般都上过三年的戏剧学校（在其他国家，尤其是东欧，可能需要四到五

年），由各个专业的专家们传授基本技能和方法。他们通过在专职导演的指导下参加不同戏的演出来获取实践经验，这些导演也极具指导才能。一个真正的演员的诞生可能需要多年的历练。有些演员人到中年才崭露头角，尤其是那些有才华但外形不太漂亮的演员。

成为一个好演员既是成长又是提纯的过程，反映出一个人对表演的知识、经验以及理解力的增长。通过做十年的演员，无论是业余的还是职业的，一个演员大概就可以定型并完善自身的发音和道白，学会动作和休止运用的节制，并发现自身的擅长。其他重要的发现还有别人是如何看待他的，以及这点对他扮演角色的方式的影响。演员们抱怨成为“类型演员”的苦恼，但这就是生活现实。不论一个演员如何技艺纯熟或经验丰富，他没有任何理由不再在他的事业生涯中通过学习、实践和专家授课来继续磨炼技巧，就像歌唱家、音乐家和舞蹈家所做的那样。过去三十年来，演员的训练提高很大，而且今天的成熟演员仍然会从适当的老师那里接受指导和建议。英国国家大剧院和皇家莎士比亚剧团提供专题领域的研究讨论，并且拥有自己的发音和动作指导专家。劳伦斯·奥立弗曾经为演出《奥赛罗》而接受过六个月的发声指导，以便在自己的音域中增加两个低音。

表演天赋

让我们试着来下个定义。表演天赋会以多种形态出现。阿尔伯特·费尼具有表演天赋，肯·多德也有，梅利尔·斯特里普

也是如此。有相当多的人都具有一定的“表演”才能。我们常用“表演”这个词来描述收放自如、循循善诱或是装腔作势的行为。真正的表演才能是与善于掩饰截然不同的，正如它不等同于使人愉快、性格外向或可爱有趣。有些非常优秀的演员本人长相平凡而且性格安静。表演天赋的核心是设身处地从角色的内心出发，审视人物和理解人物的能力。演员们称其为“进入角色的内心世界”，也就是所谓的“移情”。这是一种演员自身必须拥有的直觉能力，而不是一种虚假的心理分析的过程。他必须熟谙角色的行为动机，有演技角色的欲望，从而再现人物的情感、需求和体验。演员必须乐于向世人展示人物性格并与观众分享。

丰富的想像力是表演天赋的一部分，而且是演员终其一生都要悉心培育的品质。生活中的任何事物都是培育想像力的素材。许多舞台和银幕上的故事情节可能永远不会发生在我们大多数人身上，但是演员必须学会想像它们：死亡、灾难、吸毒致幻，还有置身于不同时代、族群和文化之中的感觉。表演即是再现存在，再现此刻的现实生活以及人们对此的所知所感。

演员体验着他的角色的悲喜，而要可信地做到这一点，就必须充分理解自己和他人的情感，对表达心灵最深处和最隐秘的情感无所禁忌。他或她必须拥有对人的悲悯之心，从广义上来说，有时甚至是引诱之心，从而使观众产生共鸣。伟大的演员考魁林曾经说过，表演就像是与上千人同时做爱。很高兴他能够喜爱自己的工作。

表演天赋还可能包括对语言和动作天生的节奏感，以及对身体语言的直觉感应，从而完成一种超越语言层面的身体表达。演员的外表可以形态各异，但是必须具有“引人注目”的气质。肯·多德便是如此地引人注目，尽管大多数时间他都在使自己看上去够傻，并挥舞着他那根邋遢逗笑的拐棍。表演天

赋还有一项重要因素，就是勇于尝试的渴望。这一点非常关键，它包含了以下所有的品质：勇气、坚韧、恒心、耐力、深思、宽容、乐观，还有幽默。

让我们总结一下关于天赋的定义吧：

- 📖 设身处地地从角色的内心出发，审视人物和理解人物的直觉能力；
- 📖 丰富而畅通无阻的想像力；
- 📖 无拘束和感同身受的同情心；
- 📖 勇于尝试的渴望。

本色演员和演技派演员

演员就像现实生活中的人一样有各种类型，但他们总倾向于要么饰演与自己十分相像的角色：不论是相貌、年龄还是性格，这看上去容易，实际上却很难；要么扮演与自己迥然不同的角色：拥有不同的体格、年龄、受教育程度、阶层、气质乃至性情等。大多数的明星演员属于前一种类型。他们在塑造角色时，往往不必使自己的外貌、言谈、性情以及个人习惯发生多大改变就可以令人信服。萧伯纳称这种现象为：“使观众相信角色就是你。”这一类型的演员通常被称做“本色演员”，也就是法语词所谓“演员”（acteur）的一般意义所指。他或她就好像是我们自己的代言人，但却更加勇敢、善于表达，代替观众在舞台上历尽悲欢。看来，他们表演的本质就是讲故事，在故事中生存并成为故事的一部分。许多戏剧素材让男女主人

公经历各种困境和考验，人类正是以此不断进行对生命和本体的追问。

在表演天平的另一端是演技派演员。他们很少以本色示人，善于乔装改扮，通常是卓越的模仿者。他们对研究外部世界、台词、动作、形体以及人的癖好和习性入迷。他们从头创造全新的人物形象，取材于许多人并将不同的性格品质融合到一个人身上，或者塑造一个“典型”，满足大家对于某种人物的普遍设想。正如狄更斯的《雾都孤儿》中的三个角色那样：好心肠的妓女南希，残忍的窃贼和恶棍比尔·赛克斯，还有邪恶的老犹太贼首费金。他们都是成熟的人物形象，原作者对他们的外表、言谈、情感、巧合和动机都做了绘声绘色的描述。甚至连赛克斯的狗都是个性化的，狗的狡猾与它主人的品性相得益彰。

由于这些角色出自大家耳熟能详的故事并多次被搬上舞台和银幕，演员在扮演时就需要加以重新塑造，要同时从小说作者狄更斯和编剧兰尼尔·巴特那里汲取对人物性格的灵感。演员必须重新阐释角色，进行自己独立的理解和创造，就像是这些角色从未被上演过似的。他要像安东尼·什尔这位真正伟大的模仿者扮演歌者、阿图罗和理查三世那样，真诚严肃而又充满想像地塑造人物。

彼得·塞莱斯是一位卓越的演技派演员。他貌不惊人但却才华出众，塑造了一系列丰富多样的角色。举两个有关他的工作方法的例子：他的妻子丽恩·弗里德里克斯谈到当彼得在为讽刺电影《在那儿》中什么也不是，不过因为运气而成为美国总统的昌西·加德纳揣摩角色时，他花了很多时间只是在他寓所的门廊上来回走，站起来又坐下。他说：“如果我能这样走下去，我就能获得角色的感觉。”他所塑造的最著名的人物形象——唱高调而装模作样的巡查员克鲁梭，操一口荒谬可笑的

带法国口音的英语，就像谣言所说的那样，甚至借鉴和模仿了戴高乐总统的口音。萧伯纳评价这样的演技是：“使观众相信你就是角色。”

绝大多数演员则处于这两极之间。每个角色都可说是需要创造，因为除了客观的外表和显见的癖好之外，人类性格还要复杂得多：智力、情感、思想、爱恋、道德，以及希望和恐惧。最率直的角色性格也包括这一切。许多本色演员乐于通过饰演与自身差距较大的人物来拓展戏路，而实力派也渴望出演衣着考究的迷人角色。可爱的朱莉·沃尔特斯在 1987 年“维多利亚森林”电视专栏的一幕短剧中调侃过这种念头。在劣质肥皂剧《老橡子》中，她演那位活宝“全面夫人”，身着吓人的花披肩，惨白褶皱的长筒袜，岌岌可危的假发，用颤抖的手端着杯子，没完没了地喝茶。但镜头一转，女演员却端庄优雅地出现了，衣着华丽，看上去正像是一位五十岁的好莱坞明星。她仍然很有趣，但完全是另外一种路数了。

在何种程度上进行本色表演或是角色塑造，取决于演员的个性、天赋以及演戏的动机。舞台给予了他足够的灵活发挥的机会，既然舞台化装和服装道具可以创造出完全不同的视觉和身体形象（当然在小剧场演出中有所例外）。在镜头前，演员更像是给角色定型，去演看起来像他们的角色。由于电影尤其是电视表演是演员们的主要生计，现代演员必须对别人如何看待他的形象有精明的认识。摄像机镜头能够洞察一切并剥除伪饰。它对细节的展示巨细无遗。当代电视业有如此巨大的剧作产量，可以为每个角色找到最相配的演员。总有合适的演员来表现我们所有的人，无论我们是何种种族、肤色、阶层、教养、性向、身材或年龄。残疾演员们现在也有了他们自己的戏剧组织“格里伊”（希腊三女神），并被邀出现在影视和戏剧舞台上。而且他们也未必总是饰演残疾人士。

一个演员饰演的角色类型的变化，通常是由于演员在外貌和人格上的逐渐变化和成熟造成的。我们都曾为人儿女，到年纪大了自然也会为人父母。演员的演艺生涯也会随着演员自身的成长变化而有所进展。譬如，英俊黝黑的詹姆斯·梅森是一位杰出的男主角。在晚期的作品中，他却成功地饰演了一些正在走下坡路的年华日渐老去的角色。昔日贵族般的吉尔古德，现在仍然以一系列机智诙谐而又轻率淘气的老顽童形象带给观众娱乐和慰藉。喜剧女演员贝里尔·瑞德已经成长为了了一位感觉敏锐颇有威望的女主演。名丑杰瑞·刘易斯在《喜剧之王》中表现的则是阴险的形象。演员没有年龄的界限。在生命中的任何时段，他们都能展现给观众不同的人性侧面。因而演员要活到老，学到老。

现代演员

现代表演技巧已经随着人类社会的发展进化了几个世纪。演员始终是戏剧家思想的阐释者。这些思想是关于世界和推动世界进步的动因的思考：人类、信仰、文化、政治、道德和生活方式。直到查理二世的王政复辟时代之前，剧作家们的笔还主要是描绘人类社会的统治者，国王、贵族和神灵与他们对芸芸众生的影响力。戏剧家们不得不在这个狭窄僵化的框架之内，对人物的本质、个性和行为动机作出尽量深刻的评判。王政复辟时代标志着演员角色和表演上的巨大的改观。首先，与莎士比亚时代的戏剧相比，女角开始由女人扮演，女性角色显示出了一切真实的性别的诱惑力；其次，尽管仍然充斥着冥顽

不化的道德说教，但当时的戏剧内容已经是日常生活，诸如性、金钱、资产阶级的行为方式和处世哲学。很快，演员成了他那个时代生活的典型代表，他的表演与现实生活大大贴近了。伟大的演员大卫·格里克便是以表演风格的生活化为入所称道。他似乎是吸取了哈姆雷特那段对于表演者的忠告。

在过去的一百年间，对戏剧艺术产生最大影响的当属康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基的贡献了。他是莫斯科艺术剧院的创建者，现代演员就是他的成果。他对表演艺术进行了革命性的变革。从 19 世纪 90 年代到 20 世纪 30 年代，他用一生的时间从事表演、导演和教学事业，并著述了有关演员表演的“什么”、“哪儿”、“为什么”，尤其是“如何”的问题。他强调理性和演绎能力与本能和直觉同样重要。他的目的就是要让表演深深扎根于客观现实基础之上。整个现代工业社会在政治、教育、机械、科学和生产领域都发生了深广的变化。表演艺术需要找到一种按照现代人的观察和理解模式，来再现现代生活的真实图景的方法。获得空前解放的人们想要看到有关自身最最微妙细致的映象。这种影响趋势是深刻的，表演艺术不可逆转地发生着演进变化。

在上个世纪，另一具有指导意义的影响是电影的诞生，尤其是好莱坞的出现。斯坦尼斯拉夫斯基的“自然主义”理论是对现代电影表现众多真实人物形象的最恰当的理论指导。它的有关真实性、细节和省略的处理方法，仍然是今天的影视演员所要遵从的表演原则。其工作方式要求最大限度的注意力集中、思路清晰而且节制有效。在特写镜头和中景中，演员由于强烈的情感变化所引发的身体反应和面部表情要求必须表现得细腻入微；而在长镜头中，大的身体和声音动作必须表现得完全精确。迈克尔·科恩曾在一档教育博览电视节目，通过演出一个富有戏剧性和一定危险性的情节，生动有效地对电影演

员的艺术和技巧进行了示范说明。这个情节中有几句对话，于是科恩请现场的观众做他的搭档。在科恩的“课程”结束时，他的观众搭档，一位聪明敏捷的小伙子，已经通过短短 20 秒的场景，理解了电影拍摄时走位、速度、身体语言、镜头感以及道白的音高、音级等重要性。

在上个世纪，舞台表演也产生了巨大变化。从哑剧、舞剧到品特剧，戏剧的风格和种类如此众多，意味着舞台演员必须掌握强有力的、多样化的表演技巧。一部英雄诗剧既可以在 2000 个座位的大型剧院登台，也可能在 70 个座位的小剧院上演。相反，依靠微妙对话和细微身体动作差别加以展现的小剧场话剧，也可能不得不在拥有 1500 个观众席的礼堂里演出。

然而戏剧的演出效果是必须保证的。因此就需要演员有一种很好的能力来调整自己的表演尺度，学会判断到底怎样表演才算恰当。舞台表演是一种“投影”。也就是说，相对于摄影机前的表演，舞台演出时的声音、动作和身体需要传达出更为戏剧化和夸张的形象。甚至安静、害羞和退缩的人物性格也需要进行“投影”，只不过要使观众难以觉察罢了。

因此，同时活跃在荧屏和舞台上的现代演员，首先是一个完美的技艺家。他所掌握的宽广的表演技巧，使他能够胜任两种迥然不同的表演方式。摄像机要求演员首先是琢磨角色、感情和情景，小到如何眨眼，如何开始微笑等等。而舞台演员则需要投入更多的精力，大多数时间需要在台上来回奔走。

那么，从书本上能够对表演学习多少呢？答案是——非常多。声音、道白、文本分析和角色塑造，相对于演员的动作和身体运用来说，都是适合在书本中探讨的问题。书本可以帮助你更好地理解你所需要学习的事物，并告诉你从哪里开始。在以下的章节中，我会经常较为详细地引用一些戏剧文本。它们风格多样，有的是来自外国的戏剧，有的是现代和实验戏剧，

每部戏都需要不同的表现方式。可见戏剧表演总是针对具体文本而言的，不可能有普适的方法，因为戏剧是表现特定的人在特定的情景之中生活的艺术。

在本书中，如果大家发现我经常称演员为“他”，只不过是为了简洁和方便起见。我希望女性读者们理解：这本书同样也是为你们而写的。

二 表演中的思考

准 备

演员最首要的是放松。他的身体和声音就是他的乐器。演员必须在演艺生涯的每场演出、每次彩排、每堂课程和训练中，使它们曲调和谐。演戏是一项要求苛刻、充满挑战性和令人敬畏的活动。任何类型的紧张焦虑都会使表演受到妨害，也就是将精力用错了地方。随着以下练习的进展，我们会清楚地意识到：放松绝不是指松弛懒散、漫不经心或者昏昏欲睡。彻底的放松指的是演员的身心处于一种充满活力的休止状态：平衡、灵活、蓄势待发，更像是一位伟大的拳击手或网球运动员那样。

有一个值得注意的有趣现象：绝大多数治疗过程都需要在病人有好起来的信心时才能顺利开展。而且这种心理状态的发生应当是由衷而自然的。当然，这个道理对于演员也十分重要。没有人因为吃了兴奋剂或多喝了几杯就能真正演得更好，那不过是铤而走险而已。演戏是对演员的一种巨大挑战，是演员剖析心灵的过程。它要求勇敢地面对自我，使观众信服并产

生共鸣。在演出过程中，演员的肾上腺素分泌会激增，产生一种激昂飞升的感觉，虽然他并没有真的飞起来。所有好演员都能体会并理解这种感觉，而差的演员则会变得怯场或失去控制，因而使表演显得呆板或是陷入疯狂。演出失败的最大原因往往就是过于紧张。

所以我们必须从身体开始。如果身体完全放松并蓄势待发，那么由焦虑和害怕造成的生理影响就能降至最低。演员不会因为膝盖发抖、口干舌燥和声音嘶哑而影响表演。相反，演员的声音和身体就会反应自如，表情达意更加清晰有效。每个演员在工作前都需要对自己的身体、声音乃至心理进行“热身”运动。对了，“热身”有点儿用词不当，实际上应该说是“放松”才对，但目的是集中精力。做到这一点有几种方法，每个演员应该找出最适合自己的方式。

消除紧张

做这组小练习时，最好取站立姿势，身体的重量置于双足，双腿稍稍分开。同时衣着要轻松舒适。不要在演出间歇，身着铠甲、紧身胸衣或拖地长裙等戏服的时候，尝试这些动作。这组练习的目的是放松和活动身体各个部位的肌肉：就像给机器加满油，将关节润滑，使整个身体在演出中保持舒展流畅。

躯体、面部和颈部

即使演员不开口说话，头部也可以表情达意。考虑一下这样的例子：

我宣判你的死刑。

停顿……演员的头慢慢地垂到了他的胸前。

再一次停顿。然后他的头短暂地抖动了几下。

或者：

男 人玛丽！玛丽！

〔她背对着他。她的眼睛睁大了，一个纯净的微笑照亮了她的面颊，缓缓地，她转头看到了他……

从肩膀开始。尽你所能将手臂用力上伸，抬头看，然后放下手臂。重复几次。

耸动你的肩膀。尽力抬高，停一会儿，然后放下。重复几次。

将臂膀画圆圈向前摇动，然后再向后摇。

想像你的胸腔是一个正在强力上升的心形气球，你的脚快要脱离地面了。在你向上飘浮的时候，任你的头滑落胸前。顺时针和逆时针地轻轻转动头部几次：注意不要用力。在做这个动作的时候，颈椎往往会发出响声，所以动作一定要轻。

想像一根结实而略有弹性的弦，从你的头顶顺着你的脊柱