

# 舞動雲水：「雲門舞集舞蹈教室」的身體教育— 溫慧玟執行長訪談錄

演講時間：2014年9月3日

地點：雲門舞集舞蹈教室

訪談：洪詠善 國家教育研究院課程及教學研究中心副研究員兼中心主任  
王筑筠 國立臺北藝術大學藝術與人文教育研究所博士後研究員

文字編撰：阮凱利 國立新竹教育大學教育與學習科技系兼任助理教授

只要10年，20年，30年堅持下去，希望能夠逐漸改變臺灣人的身體文化，以更自在開放的心來看待我們的身體，以更寬闊的眼光來發掘生命。（溫慧玟，2014/10/27 取自 <http://www.cgds.com.tw/node/20>）

## 壹、與雲門教室有約

我在雲門教室十多年，因為高中生活還蠻苦悶的，但你不要看我這樣一天到晚笑笑鬧鬧，雖然有時候我們不太知道為什麼要唸書，我不知道讀書的意義在哪裡，可是我會全力以赴，就如同我在雲門學習到的堅持、呼吸、吐氣和行雲流水。（溫慧玟轉述 2014/10/27）

推動身體教育已有15年的雲門教室執行長溫慧玟驚喜地轉述一個孩子的話，她也感到欣慰，因為她看到這些孩子站出來時，他們的身體自然就會講話，也深刻印證她的信念：「身體教育這件事，是一輩子的事。」

亞太地區美感教育研究室團隊在看完「一輩子的事」短片之後，深受啟發，就決定親自拜訪溫慧玟執行長，期望從她的經驗中看見自己的不足，以增進對身體教育的理解，開拓美感教育的視野。

## 貳、身體教育是什麼？

溫慧玟以多年來推動身體教育的經驗，她很肯定地說：

「身體教育」其實不等於舞蹈教育，舞蹈教育只是身體教育的一部分：很多人來雲門教室會問為什麼沒有穿硬鞋啊？沒有轉圈啊？但我們的出發點很簡單，就是林懷民老師講的六個字：健康、快樂、成長。

我相當認同蔣勳老師在身體美學這本書所寫的，他說：「美其實是回來做自己。」我們講「動身體、做自己」，對我而言，動身體其實就是美。可是在動身體的界定上，它不只是舞蹈，也不只是舞蹈教育而已。

溫慧玟指出身體是我們與生俱來的，然而我們有沒有能力跟自己的身體成為好朋友？雲門教室沒有教孩子新的東西，而是保留孩子身上與生俱來就有的能力。這些能力，透過身體教育，使它更鞏固；將來孩子長大後，即使處在制約更多的環境裡，但因為擁有「自己的身體」，且善用自己的身體，就變成他最大的財富，他不會因任何事而萎縮，「用進廢退」也在這樣的過程中，得到實際的驗證。所以

這個「不教拉筋，不教下腰，甚至不教舞步」的舞蹈教室，主要課程「生活律動」就是將舞蹈落實到生活中的身體韻律活動，讓每個人找到自己的舞步！

在每週 60 分鐘、90 分鐘的教學中，一年年時間過去了，雲門團隊發現孩子在「動身體」時，流露了所謂的「自信」，每個孩子知道如何恰到好處地呈現出自己。他們的身體進步了；但並不是說他跳得更高，或是會騰空轉 3 圈，而是展現出自然而然的大方跟自在。溫執行長說：「人需要學習跟自己相處，我是誰，從哪裡來，要去哪裡。」這才是身體教育的真諦。

而在一位雲門教室女孩的描述中，我們更感受到身體與存在的緊密關係而為之動容：

上了高中後很多課內課外活動壓得自己暈頭轉向，沒有時間去做屬於自己的事。直到有一次的雲門課程中，我和同學隨著音樂不斷的從重複一套簡單的4個8拍的基本動作，一次又一次，樂曲從初始的輕柔平緩到旋律的激揚迭起。

我讓音樂帶著身體，讓身體引導著情緒滾地跳躍滾地跳躍，重心交給大地，順著音律跟重力加速度在地面劃過一道滾動的線，然後再去貼近大地的瞬間反推，從肚子凝聚的力量向四肢爆發，向上的力道直至天頂，身體的肌肉延展曲線，同指尖到腳底帶起的線條將全身的力量釋放，然後是爆發後的集聚收縮，再次的躍起收放，貫穿全身的吸吐氣一次較一次的加深，呼—開放身體的每一寸肌肉，吸—讓氣流在丹田重新竄起，脾氣帶動下無限的延伸。

當回歸時音樂已結束，真正的望著落地鏡裡的自己，儘管喘息不已，我站直了身子，好久沒有這麼真實的感受到自己是如此確實的存在，我有多久沒有這麼真實的感受到這個與我共存的軀體和生命，然後才明白自己究竟失去了什麼又找回了什麼。我18歲，在雲門教室12年。

這是真正運動的概念，是身體內部的運開始了，外面才開始動起來。在這裡，身體感也放大了，在動身體的過程，把感官知覺全打開了！所以，溫慧玟相信：

在教育的過程裡，「動身體」是打開感官知覺的一個方法，感官知覺是身體的一部分，所有的起始點，其實是從身體出發的。

體育課其實就是身體教育。「體」，簡體字其實是「人」和「本」的結合，以人為本的一種身體教育，人就有機會做自己，當人真的可以做自己，其實美這件事情就存在了。……讓體育的想像放大到對身體教育的想像，讓裡面有很多的可能，而跳舞跟動身體，只是其中的一項而已。

## 參、從身體白皮書看到的青少年身體意識

雲門教室長期關心國人身體教育，2013 年與遠見雜誌共同合作「看見身體的影響力：身體白皮書Ⅱ—全臺青少年身體意識調查」，針對五都一千六百多位及雲門教室的六百多位，總計 2233 位青少年，進行 30 題對於身體覺察的問卷調查。

調查結果發現：有些人與身體好親密，有些則與身體好疏離；年紀越大，運動越少，平均來說，男生大概有高達 82.1%，女生是 58%。沒有運動習慣的青少年，不約而同落入現代人既定的美醜標準，只用胖瘦衡量自己的美麗；有運動習慣的青少年，不太介意胖瘦，但在意身體的靈活度、柔軟度和體力，對於身體的思考比較多面向。而且，沒有運動習慣的青少年只有 38% 覺得自己是快樂的，有運動習慣的則有 51% 認為自己是快樂的。溫慧玟看完結果統計後認為，對於身體意識，一般多數的青少年似乎自信心比較不足一些，雲門教室的孩子，或者有動身體習慣的孩子們，相較之下，有某種恰到好處的自信呈現。

在調查裡面，也探究「動身體」這件事情和學習動機的關聯，結果發現雲門教室的孩子對每一學科的興趣程度高達 70%，而其他青少年的興趣程度大概是 42%。從這些調查中還看到雲門孩子的特質：有 63% 覺得自己是快樂的；超過一半以上的孩子說自己的感謝單子很長；有將近 68% 喜歡和同學朋友合作完成一件事情；有 58% 的孩子，在觀察事物的時候能看到其他人沒發現的特別處；有 56% 的雲門孩子聽過別人說他做的東西（如：作文，作品）具有個人風格。

當「身體白皮書Ⅱ」調查結果出來後，有些朋友問溫執行長有沒有很興奮？溫慧玟說這些結果確實看到雲門孩子的不一樣：

……這些特質反映出來的就是所謂的「正向態度」。那當然，不能說這樣一份調查就是代表某種絕對的結論，但它呈現的現象讓我們思考「動不動身體有差別嗎？」而我會說「有！從孩子身上，在調查報告裡，我們真的看見身體的影響力」。

有位母親曾跟我說，她看到一位孩子快樂走過馬路的樣子，就知道那是雲門教室的小孩。我自己也忽然才發現，原來雲門的孩子走路還有個樣子啊！那個樣子，大概就是自己對身體的感覺和愉悅的神情吧！

雲門教室一直在講「動身體」，最終就是希望大家學會認識自己的身體，因為認識自己的身體，就學會善用自己的身體，接受自己的樣子，就會有一種恰到好處的自信，在生活中找到某種平衡裡，也會開始欣賞別人。所以人跟自己，到人跟別人，也真的學會了喜歡自己，學會了尊重別人。溫慧玟希望臺灣的孩子都有機會可以接觸到「動身體」課程。

## 肆、身體教育如何回到自身？如何教？

「藝術本身可以是教學內容，但它也可以是教學形式，所以很多時候不必然是我們要來教『藝術』課程，而是可以用藝術的方法來教什麼樣的學科。」這是溫慧玟對身體教育的教學觀。她緊接著描述了雲門教室的一些課程，這些課程已將藝術轉化成教學形式。

在雲門教室有一堂課叫做「我看，我聽，我感受」。有感於日常生活中，五感中的視覺往往剝奪了其他的感官。雲門在這堂課，會讓孩子蒙住眼睛，然後老師引導孩子們使用其他的感官知覺去冒險。帶著孩子走出教室，開始用身體、腳，去摸、去聽、去踩，讓味覺、嗅覺、觸覺、聽覺全數展開。等孩子們走回教室裡再把眼睛打開，然後探討描繪剛剛感受到什麼。許多家長看了這堂課也躍躍欲試。

另外，雲門教室還有一種 10 歲左右孩子上的「世界舞蹈」課程。在這課程中會讓你學墨西哥的帽子舞，學匈牙利舞蹈……透過不同舞蹈認識各地風土民情，會知道拿坡里手鼓舞跟義大利有什麼樣的關係，孩子會像環遊世界一般，說出俄羅斯方塊、俄羅斯娃娃的故事。這些國家的地理與特色，他們也學到了。

對於現階段學校的身體（體育教育）教育，她再次建議，一切的學習，還是要回到身體，從身體開始。她覺得在所謂教育的過程裡，太早進入認知，沒有先從覺察開始。例如在雲門「動身體」的課程中，是在強調音樂輕重的差別。但是如何去跟一個4歲左右的小孩講呢？

雲門就把那堂課變成「大象與小猴子」，先讓孩子運用身體去感覺大象與猴子的走路方式 - 大象是重的，小猴子輕盈的。讓孩子慢慢體會，自然地用身體記憶。他的身體覺察了這件事情，也就認識了、記住了。這是透過身體所獲得的認知。

## 伍、從身體教育散發出來的美

溫慧玟執行長在我們將要結束這次訪談時，仍然不忘告訴我們：

身體教育，存在著一種想像。以教育的角度來說，老師扮演的是催化者的角色，每位老師應能大方展現身體最美麗的一面，當我們把自己最美麗的那一面展現出來時，看到的孩子往往都會「哇」的一聲！也因為這個「哇」的原因，孩子去探索自己身體最美的那一面來回饋給你，這就是教育的過程。

教育，就是這樣的美麗的互動過程。

終此一生，雲門舞集舞蹈教室都在追求這一刻，在每一個當下，在某些侷限裡，盡力發揮最大的力量，期待可以與更好的自己相遇。