舞動心體驗--「舞蹈治療理論」課程有感

張淑芬 明志科技大學通識教育中心講師

「身體是靈魂的聖殿，無論那裡供奉的是什麼，它都應該保持強韌、美麗和清潔。」---村上春樹《1Q84》

一、前言

身體，是我們在這個世界上，一個展現自我與表達自我，吸收與分享的媒介通道，是我們自身，也是這世界的奧秘的縮影。然而，「我真的了解過自己的身體嗎？」在我走進瑩慧老師「舞蹈治療理論」的課堂前，我問了自己這個問題。在探問的同時，腦海浮現的畫面是小時候在眷村的生活，父親是職業軍人，母親在聯勤被服廠的生產線上工作，這廠區是負責車製三軍的制服，自覺教育程度不高的雙親對我們管教甚為嚴格，也常要求身為長女的我要顧好妹妹們。於是乎，調皮的妹妹闖了禍，我也得跟著受罰，一起挨罵、一起罰跪。

小時候，沒膽反抗，一次又一次，身體默默承受著委屈。當完成學業，北上工作時，不到三十歲的我，與二房東一家三口同住在四獸山腳下的老舊公寓裡。那個冬天，每當下雨或寒流來襲時，膝蓋的痛彷如唐代白居易<新豐折臂翁>一詩中的折臂六十年的老翁所言：「至今風雨陰寒夜，直到天明痛不眠」。根據臺灣舞蹈治療研究協會（2018）對舞蹈治療的定義：「舞蹈治療（Dance Therapy）乃是藉由肢體動作或舞動，表達與探索內在心理歷程，並且進一步幫助身體、心理、情緒、認知與人際關係的整合。」如果身體會記憶，那麼這肉身到底記得的究竟是甚麼？我可不可以重新去看待？抱著這樣的好奇，我跟著洪瑩慧老師和一群共修的同學走了一趟「舞蹈治療」的學習之旅。

二、舞蹈治療的相關理論與應用

舞蹈治療起源於 1940 年代美國的醫療體系，而後則漸漸廣泛的運用在不同的領域與族群對象當中，也因此發展出不同的學派取向與工作模式，例如創造性模式、結合榮格心理學的真實動作學派，以及完形舞蹈治療等等(李宗芹，2014)。1940 年代二次大戰後，美國一位現代舞老師瑪麗安．雀絲(Marian Chace，1896-1970)被邀請在華盛頓的聖伊莉莎白醫院(St. Elizabeth hospital)開始帶領精神病患跳舞，這些病患多為當時二次大戰退伍軍人，長期在醫院中形成社交上的隔離與機構化，在雀絲的帶領下，開始重新和他人有了接觸。舞蹈治療之後受到精神分析學派和拉邦動作分析的影響極大，於是現代舞、精神分析心理治療和拉邦動作分析成為舞蹈治療最初的運作基礎。在專業的認證與整合上，美國舞蹈治

療協會於 1966 年成立，而台灣舞蹈治療研究協會也於 2002 年由李宗芹博士成立。

李宗芹（2014）認為舞蹈治療的兩大優勢在於「創造性的身體探索」與「藉由身體的關係互動」。 前者指的是人們透過身體動作，對自身產生覺察或促進身體發展；後者則強調在治療關係中，治療師與當事人透過身體的動覺同理，幫助當事人感受到自己的存在與人際關係的覺察。

所謂自我覺察，意指「自己『知道、了解、反省、思考』自己在『情緒、行為、想法、人我關係及個人特質』等方面的『狀況、變化、影響及發生原因』」。所覺察的是個人內在經驗，其內在經驗包含成長過程中所記憶、學習、累積下來的世界觀、思考、反應模式等。也就是個體將從對外在對象的注意力撤回到自己身上，以使個人能更認同和接納自己。然而對一個人的成長過程而言，影響最鉅的莫過於家庭(蘇燕玲，2014)，誠如我在「前言」所敘述的家庭故事。

以年齡層來說，舞蹈治療目前被使用於嬰幼兒、兒童、青少年、成人、及老人，幾乎縱跨各個年齡族群。對於一般民眾來說，舞蹈治療可以用作為一種保持健康,促進身心整合以及開發自我潛能的身體工作模式。藉由自由的舞動與表達，和專業舞蹈治療師的引導，民眾能在身心互動之中，打破僵化思想與生活習慣，創造出新的能力與獨特自我風格。針對不同對象，舞蹈治療可以促進下列面向之身心健康：情緒管理問題和壓力調適、促進人際互動、改善生活品質。

以臨床的場域來說，舞蹈治療的領域包含了醫院的精神科、身心科，老人安養中心、疾病防治、治療復健中心、心理衛生中心以及特殊學校等。而以心理診斷來分的話，包含精神疾病，例如：思覺失調症、譫妄、老人癡呆症、憂鬱症、躁鬱症、人格疾患、甚至飲食疾患(包含貪食及厭食)、和藥物濫用的患者，都可能是舞蹈治療的對象。針對兒童方面，則包含過動症、自閉症、學習障礙…等(萬榮緒，2008)。而舞蹈治療師洪瑩慧博士則結合舞蹈治療與敘事治療發展出舞蹈敘事治療（Dance-Based Narrative Therapy, DBNT)，其重視舞動當下時的溝通表達、解構人與疾病（或標籤）的關係、豐厚舞動身體過程產生的生心理新經驗以及重構之自我認同的一種方法。

而到底是怎麼進行呢？舞蹈治療在進行上有哪些步驟、方法？需要什麼樣的空間？其實，在一般的地板教室或韻律教室就可以進行舞蹈治療。舞蹈治療師會先以口語簡單的問候大家，如果是第一次的團體或個案，通常會包括雙方的自我介紹，接著就開始暖身（也可能先暖身再自我介紹)，之後就開始進行各種動作探索和實驗，治療師會在過程中觀察，然後在適當時機以引導團體成員或個案做進一步的動作發展或即興創作。最後，治療師會用團體分享的方式幫助大家用

口語將舞動時伴隨的意象、感覺、情感等模糊不清的狀態，帶到意識層面，使整個過程產生治療性（李宗芹，2001）。

三、課堂的舞動經驗

在這學期的課程中，由老師和同學們帶來許多肢體活動，無論是瑩慧老師或同學的引導，我感受到透過各種身體的律動形式，進行身心的覺察。在舞動中覺察，了解身體與他人的關係，進而走向身體心理交融的藝術性療癒中。透過實際的身體經驗，探索身心的交互影響，在動作中建立關係，學習舞蹈治療基本理論的同時，也瞭解身體表達的平衡與節制之道。

(一)熟悉的音樂 兒時的夢想

我雖然不是學舞蹈出身。 但還記得小時候媽媽曾經問我:要不要去學畫畫？要不要去學跳舞？但我知道家裡的經濟情況並不允許這些額外的開銷。於是，我跟媽媽說：沒關係。不用！但心裡總還是有那麼一點遺憾。

幾年前，再度回學校當學生，雖然在職進修很辛苦，卻覺得人在中年， 再度當學生是一件幸福的事情！一直聽著學長姐推薦洪瑩慧老師的課，心裡想著：希望在畢業之前，能夠到天母校區上老師的課！這個心願終於在這個學期達成了！

在老師介紹課程以及大家自我介紹互相認識後，第一週課程的最後一個小時，老師要請我們起身。音樂放出來的是小虎隊的<紅蜻蜓>！我不禁整個人都想飛揚起來，因為那是年輕時候聽過的音樂，也想到小虎隊剛出道時那種青澀可是又很活潑的年輕形象！

在教室裡走著，慢、快、高、低、輕、重、腳尖腳跟……直走、橫走，一人走、兩人一組移動，三人一組移動，真的很有趣！歌曲中，好多的動作在音樂中說著故事，好多的感受在動作中被呈現，好多的對話在互動裡形成。然而當老師引導我們「倒著走」時，我突然有一種很害怕、很害怕的感覺，那個怕包括跌倒，那個怕包括不小心會撞到人……事實證明，我的擔心是多餘的！我並沒有跌倒，也沒有撞到任何人。反而是兩個人、三個人為一個小組的時候，移動當中，倒真的有一次不小心撞到了同學，若是平常，我一定急著說:「對不起！」，可是今天我並沒有說「對不起」，而是在那個當下自然的轉身，也發現對方也順著那個勢移動了自己。這使我開始思考關於說「對不起」這件事情，是不是有的時候，真的只是自己太在意了！

最後的涼爽時刻（cool time)，可以站、坐、躺，我讓自己來到窗前，看到

藍天白雲,看到青山翠綠,感覺就好開闊！真的好想出去走一走！老師引導我們:「此時此刻,你身體有什麼感覺？哪個部分想再動一動？那就動一動,然後休息。此時此刻，問問妳的心，祂想說什麼?」

我感覺著自己的身體，閉上眼，本來以為就是安安靜靜的不動了，結果沒想到自己的一雙手，十個手指頭還是不斷地動著動著，很像在彈鋼琴，更像在電腦鍵盤上打字,知道是急著想趕緊做完一些文書工作！有一個聲音從內心深處冒出來對我說:「不要急！慢慢來，一件一件來。不要急，不要著急，一件事情一件事情,慢慢的來。」這麼樣的一段話，真要好好放在心裡,鼓勵自己:一次一事！該做的事情，一件一件做，總會有做完的那一刻的。

(二)體驗拉邦動作

順著第三週的導讀與討論--<舞蹈治療的心理學概念>(Sharon W. Goodill，2014) ，儘管只剩下一點點時間，老師仍放了一首曲子帶我們體驗「拉邦動作」。

舞蹈家拉邦(Rudolf von Laban，1879-1958)的分析系統包括八個動作動力質感(Effort),「勁力」指的是身體的質感，所描繪的不只是身體做了什麼，還包括身體與空間、力量、時間、流動(四項舞蹈動作元素)等移動關係，用來分析動作者出力時的內在態度。

1. 重力(Weight)：輕飄(Light)與強力(Strong)。顯示一種動機或意圖。
2. 空間(Space)：直接(凝焦)(Direct)、間接(失焦)(Indirect)。指人的注意力，注意力是否集中在某處。
3. 時間(Time)：快、慢；延續性(Substain)或突然的(Quick)。顯示何時發生的。
4. 流動(Flow): 流暢(Free)、束縛(Bound)。指動作者如何行進。

身體儲存著生活經驗留下的記憶，當我做著這些不同的動作，我幾乎都是低著頭的，也不太與人眼神接觸，彷彿想藉著身體帶我去遠方，過程中很不舒服的片刻是「束縛」((Bound),我的雙臂緊緊地貼著身體的兩側,就好像被人綑綁著，甚至快窒息了！最喜歡的動作是:確定一個方向，一個目標，手指頭指向著，而我的身體就直挺挺地往前去，真的很像平常的自己，下定決心後就不管周遭的聲浪了，即使是一件微小的事！

(三)個人的心情被眾人的動覺同理承接

第五周課堂開始由同學伶帶大家暖身，拍打自己身體的任何一個部位，接

著輪流用動作和一句話表達此時此刻的心情，大家都重複三次表達者的語言動作，一輪後再串連每個人的動作。我說的是---「我迷路了！」

我真的是迷路了！很對應前兩天做的夢，如下圖，我身體的左側是混沌一片的髒灰，弄不清那是甚麼。這天早上的天空也是灰灰的，難得有空開車載我上學的先生，行經大葉高島屋後，問我下車處，我正說著近日工作上的煩惱，一時之間竟不知身在何處！帶著這樣的迷茫走進教室，即使是作了暖身動作，我相信帶領者試著幫大家調頻，之後老師問大家，對這個暖身有什麼想法，「我感覺到我迷路了！」原本以為這個說詞代表我不在這裡，沒想到老師引導我們去思索語言的意義：「想要」、「放空」、「主詞的你或他」都可能表示當事人「不在這裡」。而我所說的「我迷路了！」，卻是意識清楚自己的狀態如何。

此外，動作本身如何詮釋？其中一個同學提到帶領者要求大家拍打自己的身體時，他還存在於自己懶洋洋的狀態不想出來，因為會痛，因此痛覺讓我們從漂浮中回到了當下；而我則是透過拍身體想到以前小時候被打的經驗，所以今天真的覺得身心都不太舒服！感受到今天的身心狀態，而過程中的互相模仿，藉由語言、肢體、表情與他人有所連結，如同老師說的暖身就是讓大家切換注意力到此時此刻的過程，表達自己的心情，感受別人的存在達到大家同頻，達到「here and now」的目的。

活著就有勁力(Effort)，像是坐著看似靜止不動，但要維持平衡就要有不同的勁力互相抗衡。即使是腦麻患者，因腦部的資訊傳不到身體，因此全身癱軟，連內臟都無法正常運作，但藉著一點外力能啟動身體自律系統，喚起身體運作的記憶。當治療師在帶領成員喚起「here and now」時，可透過語言和肢體活動的結合了解大家是否存在於當下，若我能知道我不在這裡，其實就是在這裡，因此要先有感知自己的能力，才能與他人接軌。

語言包含身體和聲音，透過語言解構我們原先的概念，而當我們擁有新的體悟時，就會發展新的語彙，因此語言是可以被創造的。人生有時會進入到迷路狀態，而我們就像鮭魚一樣不斷的尋找生命的源頭，而其中的經驗和體悟，讓我們對不同人事物有所連結，逐漸的產生同理心。

圖 1 我的小作

(四)音樂在舞蹈治療中的作用

課堂的第 10 週討論兩篇文章--< 舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思>(李宗芹，2011)、<身體動作記憶的療癒力—以動作分析為參考架構的舞蹈敘事治療 >(洪瑩慧，王愫，2020)，我好奇洪老師在個案工作中的音樂使用，是治療師決定，還是個案的選擇，或者是透過彼此的討論而來？

音樂的運用在舞蹈治療的確是重要的！在個案工作中，先以口語確認個案的狀態，當次有什麼想談的，想探索的？在舞動中，想用什麼音樂？或者是有歌詞的歌曲？通常會讓個案決定，當然，治療師也要學著相信自己的直覺，直覺不是憑空而來，事實上第六感、經驗、知識系統等都會是直覺力的基底，因此，當覺得個案所選的音樂不見得是那麼適合時，可以徵詢是否可以試試看別的音樂或歌曲？

下課前的三分半，老師放了很有節奏感的音樂，從老師開始，每個人做一個動作，說一句話表示當下的狀態「我……」，其他人跟著一起做。然後向右跟夥伴擊掌，依序下去。我的身體向左、向右，腳尖點地，「我覺得有一種節奏感」！接著，在空間中移位、穿梭；我覺得有趣的地方在於向中央集中，讓團體形成的圓越來越小，我刻意壓低身子，身體有一種束縛感；當指令是向外，讓圓變大時，我是開心的，因為身體開展開來！

最後，用自己的方式跟面對面的夥伴再見和謝謝！我對同學 H 揮揮手，大聲

說再見！這種直接的面對面，我覺得很坦然，也想到今天另一個小練習，和坐在我右邊的L，手掌相對，一開始我側身，雖然還是有力量向前，卻大大不如直接面對面的「正面對決」來得有力！至於相對的兩掌，往右往左往上往下，加入了時間、空間、速度等元素，發現往下是我力量最薄弱的時刻，妙的是，我的弱是因著對方的「強」而顯現出來。

這讓我想到近日跟家人以及學生的相處，直面的說話，我可以感受到自己出去的字字句句的力道，然而，對方到底感受到什麼？倒是可以持續觀察的。但，回到我自身，清楚、明確，我的心中反而覺得挺篤定的！

(五)體驗「真實動作」

我對帶領者俞伶老師的觀察--身為帶領者所能做的，是提供一個場域，一個允許和邀請的時空，讓學員在其中找出他們想要做什麼，或許，自然就會發現心之所向、身之所往的方向。

人在美國的俞伶老師，5/29 週六、5/30 週日，連兩個早上幫我們線上上課，各 3 小時。因為她在美國，因應疫情，已發展線上課程半年多，有了心得。本來，我還很納悶線上怎麼上「身體動作」的課程？《真實動作》一書是理論基礎，寫得很詩意，但很多地方，我都看不懂。那兩天早上，都先把電腦搬到客廳，開 Google meet，調好鏡頭，設定好音量，發現上課兩天下來，出乎意料地有趣！

先是講解，每次 10--15 分鐘的動作體驗後，邀請同學口語分享，然後老師給回饋，下課前 10 分鐘是 QA 時間。週日場的難度更高，是分組觀看跟討論。所以，要跑對線上會議室。最後再回大團體 QA。因為有兩位老師(瑩慧&俞伶老師)，各自在不同的會議室帶領，主負責老師就不用跑來跑去的。這倒也給我線上教學觀摩的機會，感覺要比實體課程更有「結構性」，時間要掌握得很好，要不，老師和學生都會很累。

過程中，我不斷地思索動者(mover)與觀者(witness)的關係，最直接的經驗是，就是分組練習當「動者」和「觀者」時，我當觀者，身體會跟動者的動作「同頻共振」。當「動者」時，按摩著自己連兩天電腦痠痛的右肩，有畫面跑進來，一是有時我身體痠痛，先生會好心的問我，幫我按摩，以前常覺得他的手勁太大，反而把我弄更痛，但動作練習時反而感受到先生的善意。另外一個是，我用雙手按住頭，在耳朵上方畫圈圈，很像腳踏車的車輪轉動，想起以前我們帶孩子去淡水騎腳踏車，看夕陽，吹海風，在老街吃東西。啊，好希望疫情趕快過去，趁暑假，一家三口可以再一起出遊！身為動者的我，藉由身體動作帶出了意象，意象連結了我與家人的關係、感情，甚而忍不住許願！

真實動作是一種根植於 Mary Starks Whitehouse 實務工作的練習，她是舞蹈治療的早期先驅之一。Whitehouse 使用「真實」(authentic)這個詞彙來描繪特定的動作，是她覺得對動者而言，由衷且忠於當下的自己。(Zoë Avstreih，2018)Janet Adler 是 Whitehouse 的學生，她開始使用「真實動作」一詞來描述已然成形的實作練習，動者在觀者(見證者)的臨在下作出動作。Janet Adler 認為：「渴望、歸屬、翱翔、退縮、入睡和醒來，在他人的見證下，每個人輪番體認到身為人的不同面向。在他人的臨在下，意識具體化展現個人的真實，創造出整體、歸屬和完整的經驗，以及不完整、挫折和疏離的經驗。無論我們的經驗是苦難或解放、『因為你在，所以我是』似乎是真的。」(Janet Adler，2002)從兩日俞伶老師所帶領的真實動作線上工作坊，我也深切的體會到了在安全的機制下，被另一個人「看見」時，我也更能「看見」自己。

四、結語

所謂的表達藝術就是把美術、音樂、舞蹈、戲劇或寫作當作一種工具，來揭露與表達一個人的情緒、夢境和欲望的內在世界。在表達藝術中，可以不必有評論、完美主義或是專注技巧存在的空間。既然表達藝術不是為了藝術而創作，而是為了人而創作，那麼「過程」就是最重要的！只要作品捕捉到靈魂需要表達的東西，這工作的目的就達到了(Lucia Capacchione， 2008)！

我們從呱呱落地的那一刻起，就一邊哭、一邊揮舞著手腳表達自己，所以我們一出生就在舞動自己的身體，只是在一般的觀念中，跳舞總是和舞蹈的「美感」表現劃上等號，好像必須有舞步和架勢才算舞蹈。舞蹈治療並不是教或學什麼舞，而是以各種身體的律動擴大身體的活動範圍，同時進行身心的覺察，和自己當下的感覺共存。一般舞蹈的動作有必須遵循的舞步、形式與規則，舞蹈治療則是在無技巧、無規則中，肢體自然舞動，並逐步接納自己的身體形貌。動作有不同的層次，一開始是身體層面的動作，例如運用暖身讓成員動起來、增加覺察，進一步則透過身體做心理上的交流，藉由舞動深入過往的心理事件。另外，身體動作也能促進人際關係的建立、修正與他人溝通的方式(李宗芹，2001)。換句話說，舞蹈治療師引導舞蹈治療的參與者運用自身的創造力跳出自己的感覺、自己的舞。

「動中覺察，靜中養心」，是我修完課程的八字心得，當然，生活中還是不免有許多的混亂與不安，混亂，好不好呢？在「承受範圍內」的混亂，有一些崩潰、自由、未知與壓抑的自己，來來回回，然後再慢慢回到秩序與整合。透過藝術的創作，包括動身體與敘說，讓歷程可以被留存，透過理論的分享，讓經驗可以被整理。在理論與體驗之中的串流，讓我們的身心實際看到自己有多少不同的選擇和可能，也期許自己能持續在生活中實踐。

五、參考文獻

李宗芹(2001)。傾聽身體之歌—舞蹈治療的發展與內涵。台北市：心靈工坊。

李宗芹(2011)。 舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思。中華心理衛生學刊 ， 24 卷 1 期， 頁 131 – 153。

李宗芹譯(2013)。真實動作(原作者：Janet Adler)。台北市：心靈工坊。

李宗芹、林奕秀譯（2014）。 醫療舞蹈治療(原作者：Sharon W.Goodill)。臺北市： 洪葉文化。

吳明富、陳雪均、江佳芸譯(2018)。正念與各類型藝術治療：理論與實務（Laury Rappaport 主編）。新北市：心理出版社

沈文玉譯(2008)。玩多元藝術解放壓力(原作者：Lucia Capacchione)。台北市：生命潛能出版社。

洪瑩慧，王愫(2020)。身體動作記憶的療癒力—以動作分析為參考架構的舞蹈敘事治療。台灣舞蹈研究，15 期，頁 43 – 78。

臺灣舞蹈治療研究協會（2018）。什麼是舞蹈治療。取自 http://www.tdta.org/。

萬榮緒(2008)。何謂舞蹈治療。取自 https://blog.xuite.net/morpheuschang/twblog/185443615。

賴明珠譯(2017)。1Q84(原作者：村上春樹)。台北市：時報出版。

蘇燕玲(2014)。曼陀羅繪畫在薩提爾家族治療中之運用—以國小認輔志工為例。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。