

舞蹈中的時間感

陳美華 國立彰化師範大學

一、前言

時間在所有的運動項目皆扮演非常重要的角色，在舞蹈的元素中，時間不像有些運動項目，是一種客觀的評比依據(例如：徑賽中的幾分幾秒、籃球比賽一節十二分鐘、足球賽中主審的計時等等)。然而，時間之於舞蹈，也像其它運動技術一樣，對於動作本身的時間感越能領會，也就越能掌握技術的要領。除此，時間對於舞蹈的意義，在於舞蹈無法抽離時間而獨存，因為時間與舞蹈本身是相互依存的。

所謂舞蹈的技巧，指的是在準確的時間內，能夠使用正確的肌肉，做出複雜的動作，以表達某種情感或動作的需求(黃心怡, 民 87)。由於時間的重要性，在舞蹈的教學中，教師如何針對舞蹈動作技能，進行工作分析(task analysis)或是動作分析，學習者如何透過教師的提示，表現舞蹈中的時間特性，都是有效教學的關鍵。因此，本文希望經由舞蹈中時間感的探討，而使舞蹈不但可「意會」亦可「言傳」。由於舞蹈的範圍極廣，從觀賞性、競賽性到娛樂性，種類包括：芭蕾舞、爵士舞、土風舞、民族舞、國際標準舞、街舞...等不勝枚舉，然各種舞蹈與時間的關係卻是大同小異。因此，本文中之「舞蹈」一詞，泛指各類舞蹈，並不受限某種舞蹈。而本文所提及之「舞者」名詞，非單指以舞蹈作為職業者，而是泛指所有「跳舞之人」。舞蹈是體能活動，也是一門藝術，本文擬就舞蹈技術層面加以探討，包括一、前言，二、時間在舞蹈中所扮演的角色，三、舞蹈技術表現的其他因素，四、技術指導。

二、時間在舞蹈中所扮演的角色

時間在舞蹈表現中，扮演非常重要的角色，它甚至是技術表現的一部分。而與其他運動不同的是，它離脫一般對時間的定義，如主觀中的快慢(在柔道比賽中，教練指示選手：慢一點，不要急。)，客觀中的幾分幾秒，對舞蹈的義意並不大。相反的，舞者及觀舞者在時間過程中的經歷與體會，即一種與時間共存的感覺，是舞蹈的必要條件。正如黃芳進等(民 85)所認為：「雖然我們無法否定運動世界的量化時間之重要性，但是運動世界必須有『身體主體』的參與，才能開顯運動的義意，...」。這裏的

「身體主體」的時間性，是獨特的、經驗的、非量化的，是參與者（包括舞者及觀舞者）所能領會的。例如：當我們欣賞任何一種舞蹈時，客觀的時間並不是我們首先關注的，我們更在乎的是在這段時間中，舞者及觀舞者是否得到自己的需求（舞者表現他所要表現的，而觀舞者看到他所能看到的）。

舞蹈中時間的表達，有兩種具體方式：分別是音樂與節奏，兩者可相互依存，也可單獨進行。音樂在舞蹈的表現上，是必要的卻不是必然的。譬如舞蹈表演中，也有不配音樂的表現（音樂上的留白），而時間就在舞者的肢體動作中幽流。因此，若將節奏（不管是音樂的或身體的）視為舞蹈中的時間化身，可能較為恰當。我們可以這麼說，在舞蹈中的時間感覺即是音樂或身體的節奏。

身體的節奏，是人類的天性，也是一種整合性的表現。我們的身體、動作充滿了節奏性；我們的心跳、血液的流動、器官的蠕動、我們走路、嘆息、操作，都有一定的節奏性。舞蹈理論家拉邦說：「所有的動作都有節奏，人們不斷地在生活中尋找強有力的節奏感，以使被壓抑的生活多些朝氣，多些活力。」（李宗芹，民90）。因此，當我們看到台灣原住民圍成圓圈，唱著、喊著，簡單又原始的節奏；或是愛爾蘭的踢踏舞，腳踏的節奏；或是街旁青少年的街舞、饒舌歌，都會讓我們忍不住心跳加快，熱血沸騰，不由自主的跟著擺動身體，因為這些身體的節奏，引發人們身體的韻律感。舞蹈中的時間感覺，就是將音樂節拍與身體節奏結合為一的表現。

舞蹈中音樂的節奏，可能可利用節拍器計算出，而舞者便要精準的使用身體去表現此一節奏。而所謂快慢，在客觀上，是相對的判斷，如一分鐘一百二十拍自然要比一分鐘一百拍快。在主觀上，舞者身體表現的限制，影響了其對快慢的意識。在相同的節拍裏，有經驗的舞者可以同時使用數個部位的肌肉，然而初學者由於在時間內無法完全，就會認為音樂太快了。初學者為了在既定的節拍中到達動作的終點，只有犧牲某些必要的過程，而導致動作的不協調，因此在動作的質感上，兩者就會產生極大的差別。由此可知，舞蹈的時間感覺與舞者本身有著非常密切的關係，不管是舞者的生理條件，或是內在心態（Inner Attitude）的表現。在拉邦動作分析（Laban Movement Analysis）的理論中，時間因素被歸類於四大範疇（身體【Body】、勁道【Effort】、空間【Space】、身形【Shape】）中的勁道之下。此因素又包含兩種對立的元素，分別是動作的急（Sudden）或緩（Sustained）。

時間在舞蹈上所代表的意義，從速度來看，不同的速度，也令人有不同的感覺。如慢的速度，通常令人有莊重、嚴肅、寂寞、悠閒的感覺。而快的速度則令人感到躍動、明快、強力、熱鬧、忙碌等感覺。從單獨的動作來看，動作在某一段時間內，具有一定強弱關係，並反覆的實施，就稱為「節拍」。不同的節拍，代表著不同的義意。例如：（蔡麗華，民73）

第一拍子—具有輕快、無邪、快活感，但節奏慢時有沈痛感。

第二拍子—節奏快時有華麗、輕快感、慢時則有沈靜感。

第三拍子—具有端莊、和平、歡喜、莊重、勇壯感。

第四拍子—具有流暢、優美、輕巧感。

以上動作的急或緩、快或慢，都不是單純的時間問題，都是結合了空間、力量的集體的表現。

（蔡麗華，民73）

三、舞蹈技術表現的其他因素

空間在舞蹈的技術表現中，除了時間的因素，還有空間、力量、協調性與流暢性、肌力與柔軟度等。空間、力量是舞者在舞蹈過程中操弄的對象，而協調性與流暢性、肌力與柔軟度則是舞者本身的運動能力。以上種種都會對舞蹈表現產生非常大的影響。

空間是舞蹈的第二大要素，舞蹈對空間的探索非常的淋漓盡致，除了舞者本身就存在的空間課題（如舉手投足間舞者主客觀的空間感），另外還有移動性的空間（如舞跡）、群體的空間關係。基本上舞蹈對空間的處理與雕塑、建築藝術極為相似。除了視覺上對稱或秩序感，空間的運用，亦會引發各種不同的情感或喜惡。例如雙手上舉令人感到希望，雙手下垂給人較負面的感覺。在群體中，中間及前面給人重要、強力的感覺，而中央後方則給人莊重、權威感。圓圈代表團結快樂（原住民的豐年祭），直線代表威嚴（國慶閱兵隊伍）。

另外，還有力量的因素，如輕的、重的，也會帶給人不同的情緒表現。由於力量的運用，可產生各種特質的動作，如擺動、突發、漂浮、震動、倒踢、持續的特性。所有的身體動作存在兩個極端之中，從動到不動、緊張與放鬆、倒下與立起。

舞者是否能隨心所欲操弄空間、時間、力量等因素，大部分決定於本身的運動基本能力。如肌肉力量及柔軟度（關節可活動的範圍），此兩種能力也會影響協調性及流暢的表現。同時使用多部位的肌肉或肌群時，能以一種高效率的方式進行，而不至於產生相互衝突或抵消，即為協調性。

這種協調性表現在動作與動作之間，形成一種流暢性的感覺，使動作綿延不斷，在時間、空間與力度有最適當的配合，而給人一種美感的經驗。

四、技術指導

在談技術指導之前，必先區分技術層次的高低。由於舞蹈的表現，除了技術的層面，另有情感的層面，為方便起見，本文純粹以技術層面加以討論。就技術的優劣而言，所謂好的技術，就是對時間（節奏）的運用更為細膩。有許多傑出的舞者，都有接受過鋼琴或音樂的訓練，因為時間的準確性對於舞蹈技巧表現是一個非常重要的因素（黃心怡，民 87）。比如一拍對初學者而言，就是一拍。對老手而言，同樣的一拍可分成前四分之三拍及後四分之一拍，老手利用前四分之三拍作準備，而在後四分之一時啟動，所以動作的爆發力及能量皆比新手強。因為對時間的體會較為細緻，所以有充裕的時間加以運動，這是好的技術表現。

另一個判別好的技術，是在相同的時間內，所運用的肌群越多或所涉及的基本要素（空間、力量）越多，則被認為技術較好，相反者則為技術較差。比如一拍的動作，初學者可能只是腳往前跨一步，而老手可能會同時轉肩膀、擺頭及扭腰。老手比初學者更能把握空間及各種力量的變化，更能在適合的時間內完成。

了解技術高低的分野後，有關舞蹈中時間因素的課題上，教師如何給予適當的指導？在實際教學的應用上，可從以下幾點著手：

1. 體會身體重心

由於地心引力，使得我們能夠穩固的站立，但在舞蹈中許多時候是要抵抗地心引力，而造成移動或跳躍或旋轉等動作。對於身體承受重量的點，我們稱之為重心。舞蹈技能中，對重心的敏感性是很重要的。如何體會重心呢？雙腳立正站好，手貼體側，好像一兵一樣，保持原有的姿勢，然後將身體重量由足根轉移到足尖，當重量在足尖時，足尖的感覺是什麼？

2. 時間的問題

Clarkson 及 Skrinar(1988)認為：對初學者而言，教師應該花更多時間在側移動作（side-to-side movement）及節奏（temporal）的問題上，對於新的動作可以用二分之一或是四分之一的速度來練習。也就是將速度放慢，例如原本四拍的動作，先用八拍完成，等動作熟練後，再練習正常速度。

對於節奏感的訓練，可用聽音樂數拍子的方式。選擇一些節奏明顯的音樂（一般使用流行音樂較易入手，如舞曲），聽著音樂配合鼓聲，用手或筆將拍子敲出來。接下來用嘴巴將拍子數出來（如1、2、3、4），已能正確數出拍子後，原地踏步使每一步能配合拍子，最後配合拍子走路，將重心的移動配合音樂的節拍。

3. 熟練

即是追求與時間（節奏）配合的穩定性，舞蹈的自我配速的運動，非常強調肌肉與神經間刺激傳遞迴路的連結，當學習經由練習期到自動期後，動作的順序已脫離意識層面進入前意識層面。也就是說，動作的執行者「不用思考」即能一個動作接著一個動作執行。因此，不管是那一類的舞蹈，不斷的重複動作，是必要的。舞者經由不斷的動作重複，使動作內化進而轉變了自我，而編舞者也藉由舞者的表達，而傳達出自己的美感、觀念及想法。因此，對舞者而言，一遍一遍的重複練習是增進技術的最有效的方法。

4. 口語提示

動作學習中，指導者給予的提示是非常重要的。指導性的提示有三類；分別是口語的、視覺的及運動覺的。對於時間的掌握，可用口語的方式訓練，比如要學習者一邊動作一邊數拍子，並將拍子唸出來。從簡單的「一二三四五六七八」到「one and two」等，或將動作順序與拍子相結合唸出，比如「踢右轉下」、「一二三四五六，甩出去伸右手」等，同時具備節奏與動作特徵的提示語，在教學上的效果皆不錯。

5. 提高個人體感覺

加強學習者對空間的敏感度，其包括對自己肢體的空間感及身體所處空間的感覺，前者是對肢體在前後左右上下等有所知覺，後者是對與外界的人或物相對位置有所知覺。利用各種動作的探索來增加身體的敏感度，比如讓學習者閉眼躺於地板上，想像自己是變形蟲，可任意伸出觸角，並貼著地板移動，但當感覺即將碰到別人時，要改變方向。

參考文獻

- 李宗芹。(民 90)。傾聽身體之歌。台北：心靈工坊文化。
- 黃心怡。(民 87)。舞蹈。國立體育學院教練研究所技術報告書。未出版。
- 黃素雲。(民 71)。舞蹈教學之研究。台南：恒隆。
- 蔡麗華。(民 73)。舞蹈創作之研究。台北：健行文化。
- Clarkson, P. M. & Skrinar, M. (1988) Science of Dance Training. Champaign: Human Kinetics.