

# 表演藝術工作坊

## 表演導師 戴莉

非常高興能有機會和大家一起分享，我是今天的導師。

**（視頻：導師簡介 5min）**

表演藝術包括：話劇，音樂，舞蹈，歌劇，音樂劇等多種形式。有的是無語方式的，像默劇，舞蹈，音樂等。歌劇的對白不是用說的形式，而全部用宣敘調唱的形式表達。但大多數表演藝術都是語言，動作和表演同時進行的。

影視舞台表演者是以自己本身來呈現藝術，既是創作者，又是工具和作品。聲音，台詞，形體，表演是影視舞台表演藝術的主要四門課程，讓演員從裡到外接受訓練。

外部訓練包括：形象，語言，聲音，形體，要達到可塑性。還有心理素質的訓練包括：放鬆，投入角色，將自己的思維變成角色的思維，發展想像力，精神集中，還要有節奏感。

首先我們說，表演不是學學理論就能學會的，導師也教不會你，只能從旁引導，啟發，激發學員不知不覺的進入表演狀態。生活是最好的表演教科書，最好的老師。表演要靠自己實踐，領悟，生活經歷，知識，稟賦，演員從中摸索出一套獨自的創作方法。

我們今天的重點是形體訓練。形體訓練是影視舞台表演藝術的基礎課之一，是以身體語言，面部表情，內在精神，心理素質，來塑造角色形象。

舞台只是一個台子，兩塊幕布，道具佈景都是假的，在舞台上重現生活的真實，不能只是把生活原封不動搬上舞台，而是要靠想像力，模擬生活原型，來表現藝術的真實，創作的真實。

\*\*\*

下面我們來做第一個練習，在這個練習中，我們要注意：1. Relaxation and Self-regulation 自我釋放，不能有雜念，比如我演得好不好等。2. Imagination 開展想像 3 Contrast 反差 4 Emotion 爆發力與激情

完全的鬆弛，投入角色。跟着音樂的旋律，跟着我的指示，當音樂慢慢變化，一些意外的聲音響起來時，你要做真實的反應，自然條件反射，同時大膽表達激情和爆發力，請同學們大膽去表現。。

**練習：樹林中**（5min 適合年齡稍大的孩子）

**導師指示：**這是一個陽光明媚的夏日，你獨自走入一個樹林。陽光從枝葉的縫隙射進來，樹林裡閃着夢幻的光暈。你坐下來休息，飄來陣陣花香，小鳥在林中婉轉歌唱，美好極了。你躺下來，完全放鬆。太陽溫暖的照在臉上，很舒服，用手摸摸自己的臉，慢慢進入夢鄉。

忽然幾聲烏鴉叫，你從夢中驚醒，天已經黑了。白天美麗的樹林，晚上變得高深莫測。一聲女人的尖叫，啊！發生什麼事了？有人遇到危險！你怎麼辦？先救人嗎？你看不到任何人，你自己也很危險。還是先跑出去找人再來救她。

樹林裡太黑，看不到出路。

終於看到前面透出一點亮光，找到來路！恐怖的記憶留在心中。

\*\*\*

接下來我們邀請另一部分同學做另一個練習，和第一個練習差不多，這是貝多芬的第六交響樂《田園》，這首樂曲非常形象的用音樂語言描述了自然風光和暴風雨來臨的境況。看看同學們怎樣用身體語言來表達這些景象呢？注意鬆弛和環境轉變的反應。

Relaxation 鬆弛，Movement 動作，Posture 姿勢 Setting，Transitions 場景轉換的反應

**練習：田園交響曲**（7min 適合年齡稍小的孩子）

**導師指示：**你是一顆種子，在陽光雨露的滋潤下，從土裡發出芽來。睜開眼睛看外面的新奇世界，一片春意盎然。

很快你長成一棵小樹苗，和風徐徐吹過，你跟周圍的大樹們交流，打招呼。

兩位鄉下人騎白馬，一邊跑一邊呼叫：快跑，要下雨了。

轉眼天色就暗了，烏雲滾滾，雨點急速的飄下來。一道閃電，醞釀了一聲炸雷，暴風雨來了。

小樹苗拼命抵抗着暴雨閃電，狂風把小樹吹得彎了腰，小樹被閃電劈中，受傷倒下。

風雨停了，原野上空出現一道彩虹。小樹苗慢慢艱難的直起腰來，堅強的站起來，迎着雨後美麗的陽光。經歷過風雨，受過傷的小樹，心智更堅強，慢慢長高，長壯，長成一棵大樹。

\*\*\*

做一個演員，要有內在的情感積澱和懂得發揮記憶喚起的情緒。在生活中，一個從未經歷過的事情發生時，我們的腦子會本能的產生好奇心，會產生很多下意識的動作。會憑自己的經驗去判斷，去探索真相。

當陌生的人或事，慢慢轉換成熟悉的，人的情緒和動作都不同，腦子裡無聲的回憶，怎樣用動作和表情來表達呢？大家試試看。

下面這個練習是一個懸疑故事，有點恐怖，很複雜。大家在做這個練習時，要進入角色去思維，注意邏輯性，順序，要注意細節，越細緻越好，要產生一些下意識的動作。

大家要注意：Complication 複雜化，Conflict 衝突，Connotation 意義延伸

**練習：誰在那兒**（4min 適合年齡最大的孩子）

**導師指示：**這是一個雨夜，你在家裡。忽然有人敲窗，看看，窗玻璃蒙着雨水，什麼也看不清。忽然窗玻璃出現一個男人的臉和手。不見了，一會更清楚的出現一個男人的影子，很可怕。

你走到窗前，豆大的雨點打在路面上，街上沒有一個人。你勇敢的推開門走出去，遠處迷濛雨中一個男人的身影，他站在遠處看着你卻並不走過來。

他是誰？好像很陌生。他為甚麼在這裡？他到底要甚麼？你慢慢向他走去，陌生轉換成越來越熟悉，他是你許久未見的親人！當你走近他時，他忽然倒下來，很痛苦。你跑到他身邊，跪下來看他，熟悉的面孔，熟悉的手，他死去了。你搖着他的身體，悲傷哭泣，回憶種種往事。

那熟悉的鞦韆架，熟悉溫暖的小房間……但是他永遠……走了

\*\*\*

在舞台上，一切都是假的，要靠演員的表演和動作，把假的道具和場景當成真實的實物對待，用動作證實道具和場景的真實性。要學會真實的感受，憑經驗和記憶來表現生活中的細節。

在生活中，人做任何事情，先會有思想。可在舞台上就會忘記思想，只做出公式化的動作。

下面這個練習。我們只有一個簡單的盒子，需要你集中注意力，發揮想像，要挖掘出更深更多的東西出來表演。比如，這個盒子裡裝的是巧克力，你不能只是機械的拿出來吃，你想像到是誰送給你的，為甚麼送？等等盡量挖出更多東西來。

注意：Props 道具，Improvisation 即興，Contrast 反差。Atmosphere 氣氛，Connotation 意義延伸

**練習：盒子**（5min 給沒做過練習的孩子傳下去做）

**導師指示：**大家傳遞這個盒子下去，每人拿到它都要進行一段表演。它是 克力盒……藥箱……

接下來的同學站起來，這是你心愛小狗的骨灰盒……

再接下來的同學跪下，這是潘多拉的盒子，它特別美麗，打開一點縫隙，裡面有光出來……繼續打開，裡面湧出貪婪，妒忌，誹謗，痛苦，災禍，疾病，大家都害怕害怕的四散奔逃。大叫：瘟疫來了，不好了，災難來了，我好痛苦……

有人躲起來，有人打架自相殘殺……

最後一位同學勇敢的去關上盒子，一下子恢復平靜。

\*\*\*

剛才我們做了無實物的練習，想像力和感受力，對演員的素質訓練是非常重要的。演員的注意力要集中在自己表演的事上，要注意物體的高低，輕重，大小。

走進不同的場景，人的反應，興奮度，緊張度和情緒是完全不同的。比如，你在一個小的空間，和到了人頭湧湧的廣場，情緒是不一樣的。

以下的練習，也是最後一個練習，各種場景從小到大，你如何準確表現，控制自如，還是那句話，挖出更多的情緒，動作，適度的誇張，渲染，讓觀眾看懂你的表演，信服你的表演，欣賞你的表演。

注意：Proxemics 空間感，Contrast 反差，Complication 複雜化，Antagonist 對手，Blocking，舞台走位

**練習 5：場景轉換**（4min 剩下最後一批所有人參與）

**導師指示：**自家的書桌前，街上，巴士上，教室裡，美術館前的廣場，萬人聚會，舞台上。

\*\*\*

最後要跟大家說的是，學表演先從哪裡開始呢？從自我的探索開始吧！