

香港中文大學

體育必修科

現代舞

什麼是現代舞?

二十世紀初期，一些美國本土舞者開始不理會當時還是主流舞種芭蕾舞的舞蹈規範，發展一套比較富個人特色和順應人體結構的舞種－現代舞。他們覺得芭蕾舞這種只注重美感，違反人類身體構造的舞蹈已經過時。芭蕾舞講求筆挺修長的肢體動作、限制舞者的舞動角度和姿勢、對技巧無止境追求、服飾的束縛如腰封和足尖鞋等等都是一貫當時人類對舞蹈的認識。為了追求自由的舞蹈，現代舞者將舞蹈注入個人思想、感覺和情緒，追求一種放鬆舞動的狀態。兩種舞蹈最不同的地方就是重心的運用，芭蕾舞常常需要把身體重心提高令動作變得輕盈，但現代舞就會順應萬有引力定律，將身體和動作重心回歸地面，赤足舞動，而舞蹈裝束只講求簡單，能夠展現身體線條已經足夠。



現代舞主要技巧

- 葛蘭姆技巧
- 韓福瑞技巧
- 李蒙技巧
- 何頓技巧
- 放鬆技巧

現代舞的發展

(A) 現代舞發展早期：

自 1900 年起，現代舞先鋒伊莎朵拉·鄧肯和露絲·聖·丹尼等開始發展和宣揚這新舞種，為現代舞後來的發展帶來重大影響。

I. 伊莎朵拉·鄧肯的「自由舞」包含了多重元素，例如希臘雕塑、民族舞、大自然和人類日常生活動態等。她脫去鞋子，把髮圈解下，穿上飄逸的衣服，跟隨海浪的起伏作為舞蹈呼吸的節奏。她認為舞蹈演出不需要華麗的舞台和服飾，單是欣賞舞者的動律已經足夠。



伊莎朵拉·鄧肯

II. 露絲·聖·丹尼的舞蹈包含不同民族風格如印度、埃及和亞洲，多以神話故事和表情手勢展現宗教的神秘色彩，充滿強烈的戲劇和現代舞的特色。她和丈夫泰德·孝恩創立被譽為「美國現代舞家的發源地」－ Denishawn 舞蹈團。舞團的創立提昇了美國人對現代舞的認識和孕育偉大舞蹈家如瑪莎·葛蘭姆和杜麗絲·韓福瑞。



露絲·聖·丹尼

(B) 現代舞發展中期：

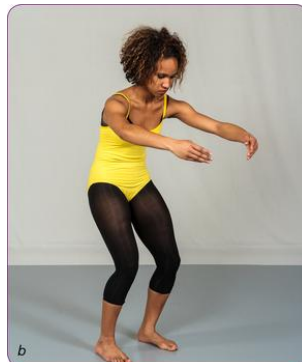
1920 年後期，很多有名的舞蹈家編舞家如瑪莎·葛蘭姆、杜麗絲·韓福瑞和列斯特·何頓創立了他們獨特的現代舞技巧和風格，確立了清晰的現代舞訓練系統，至今仍是很多舞蹈學校所教授的科目。

I. 瑪莎·葛蘭姆 - 收縮與延伸

根據瑪莎·葛蘭姆主張運用呼吸帶動動作。收縮和延伸技巧訓練著重於收縮下腹部肌肉以凝聚動力，再將此動力發放以延伸動作至更遠、更高、更長；地板訓練包含坐姿、跪姿及躺姿；站立動作以重心移轉、平衡及延展為主；流動組合以走、跑、跳、轉以及三拍子的變化為主要的訓練部份。葛蘭姆認為「跌倒」的動作能充分呈現引力這種自然現象，所以很多作品都會包含很多強力的跌倒動作，視為一種情緒的表達。



瑪莎·葛蘭姆



瑪莎·葛蘭姆技巧 - 收縮與延伸

II. 杜麗絲·韓福瑞 – 跌落與復原

杜麗絲·韓福瑞認為引力是舞蹈動力的源頭，以「跌落與復原」為其動作原理，技巧訓練以擺盪與重心轉移時所產生的動力為主，形成「起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。她的學生荷西·李蒙也是有名的舞蹈家，其技巧訓練原理建基於韓福瑞技巧之上，再注入個人心得，除了保留以擺盪與重心轉換的「跌落與復原」基礎外，李蒙技巧更加強調動作的圓滑順暢，以及肢體各部位的分解動作練習。



杜麗絲·韓福瑞



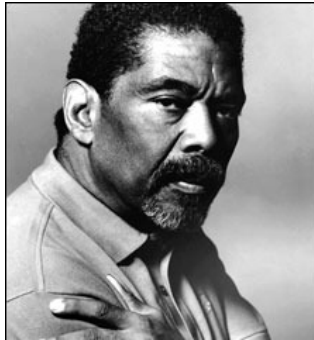
荷西·李蒙



跌落與復原技巧

III. 列斯特·何頓

列斯特·何頓的技巧著重肢體線條的延伸、拉長，試圖挑戰人體平衡的難度，因此多有單點著地而其它肢體部位朝反向伸張的動作訓練。何頓的動作靈感多數來自原始族群或古代遺跡的形象，例如古埃及壁畫中之形體和美國土著民族舞等，綜合和演變為其基本動作訓練之一。後期著名黑人舞蹈家－艾文·艾利便是他的學生，是何頓技巧的主要繼承人。



列斯特·何頓



何頓技巧



(C) 現代舞發展後期：

第二次世界大戰後，美國舞者、編舞家梅西·簡寧漢和保羅·泰勒等將現代舞和不同的舞蹈如芭蕾舞和民族舞等技巧融匯和組合，加上日常生活的題材，利用舞台空間的運用，呈現一種沒有主題和感情，比較抽象的現代舞。

I. 梅西·簡寧漢減少多用舞台中央演出的慣例，利用整個舞台的空間去編排舞蹈，他認為舞蹈是可以從不同角度審視。除了編舞手法，他亦取材不同的音樂元素，甚至電子音樂作為舞蹈音樂。簡寧漢用隨機的方法去將舞者、時間和空間結合，他用擲骰子的方法去決定舞蹈段落的先後次序，雖然每次演出都不同，但三者的關係都仍是互相影響。



II. 保羅·泰勒 多用人日常生活的形態作為舞蹈動作，利用這些身體語言更容易傳達他的情緒和想像。他的作品多關乎人與人之間的關係，利用舞蹈展現去探討一些爭議性的主題如戰爭、道德和死亡。



(D) 1960 後，因為時代變遷和進步，現代舞轉趨多元化。當時的舞者認為舊有現代舞技巧過於規限，舞蹈應更隨心和不受形式規限去進行，於是放鬆技巧、即興和接觸即興開始流行，成為編舞主要元素。

I. 放鬆技巧

是一種講求不斷探索與實驗肢體的潛能，經由接觸即興衍生而成的形式。肢體的活動型態與動作的動力既不過度使用，也不全然放鬆，而是任其形成一股延續不斷的溫和力量，配合呼吸，使肢體從某一動作延展至下一個或數個動作，這可以使肢體在最省力的狀況下，讓全身的骨骼和肌肉連貫合一，完成一連串的肢體動作。接觸即興亦是根據以上的技巧，將舞者與舞者或物件結合。

II. 即興

受環境空間的影響，舞者利用身體去探索和創作，動作是未經排練和不受舞蹈技巧影響而從身和心出發。即興不單是一種舞蹈，更是一個讓舞者抒發情感、尋找感覺和啟發靈感的過程。



課堂注意事項

- 赤足上課
- 能配合大幅度動作的運動服或舒適衣服，不能太寬鬆
- 清爽整齊的髮型
- 不能配帶飾品如耳環、手錶和指環等
- 不能嚼口香糖

課堂的內容和次序

1. 熱身

利用一連串伸展、扭曲和屈曲的動作，為肌肉、關節和舞者的情緒作準備，以應付之後高強度的技巧訓練。

2. 現代舞技巧訓練

- 下蹲
- 肢體延伸
- 身體控制
- 擺盪和重心轉移
- 跌落與復原
- 地板動作

3. 舞蹈組合/即興/編舞

舞蹈組合：

運用已學的舞蹈技巧，加上空間的運用和情感組合成一連串的舞蹈組合

即興：

利用空間、聲音、人和物件的啟發，尋找和創作自己的舞蹈

編舞：

分組進行創作和排舞

References

1. Margaret Fuhrer (2014), American Dance: The Complete Illustrated History, Voyageur Press
2. Joshua Legg (2011), Introduction to Modern Dance Techniques, Princeton Book Company
3. Janet Lynn Roseman (2001), Dance masters: interviews with legends of dance, Routledge
4. Marian Horosko (2002), Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training, University Press of Florida
5. Jean M. Brown, Naomi Mindlin, Charles Humphrey Woodford (1998), The Vision of Modern Dance: In the Words of Its Creators, Princeton Book Company
6. James Penrod (2004), The Dancer Prepares: Modern Dance for Beginners, McGraw-Hill Education

Websites

1. Modern Dance History
<http://www.contemporary-dance.org/modern-dance-history.html> (2024)
2. Martha Graham Dance Company
<http://marthagraham.org> (2024)
3. Paul Taylor Dance Company
<http://ptamd.org/ptdc-promo/>
4. 現代舞歷史
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1292736/>
1. 城市當代舞蹈團
<https://www.ccdc.com.hk/>
2. Nederlands Dans Theater
<https://www.ndt.nl/en/>