翻轉觀點玩肢體

主講人：吳素芬

翻------轉

- 人類隨著身體成長的過程

  由翻滾的重心移動到身體轉圈的移動

  是在正常生長過程中隨著身體各部位的成熟與學習後產生的位移動作即所謂的本能動作

本能動作中的翻滾動作始於嬰兒時期的四-五個月

翻滾、__、__、__、__、__、轉等7種

人體自然移動重心的本能動作

動作：生命的本質所在

- 因動作的出現而顯現出生命力的活躍，一個生命體達到一定的成熟度時，即開始有動作，不管這個動作是主動還是被動
- 例如胎兒在腹中已開始有一些的小動作。
- 人們藉由動作

  傳達自己的需求、情緒、情感、思想以及人際關係。

動作的意義

- 狹義的：指人的全身或身體某部位的活動

- 廣義的：指生物的一切行動，包括動、植物的動作

動作的產生---動機

動作在空間中的發展

- 想像的空間

  以想像力去探索空間的寬、窄、密閉與空曠的對比動作

空間中的方向與層次

上、下、左、右、前、後、斜前、斜後、斜上和斜下等方向，空間中的層次可分高、中、低三種不同高度，以及深、淺層次的表現

- 空間中的路線

  直線、橫線、斜線、圓形線、弧線、曲線和zig-zag等

動作質地的產生

- 力度、快、慢
- 輕柔、沉重、快速、緩慢、剛強
  延續延展、切割

依動作的目的性

- 實用性動作

  如搬運、操作等勞動生產的動作

- 表情性動作

  即表達內心情感的動作如喜、怒、哀樂

- 表意性動作

  表現思想意念的動作與說明性動作接近

依動作的性質

- 具象性動作

  能引起觀眾聯想具體形象或表達明確意念的動作

- 抽象性動作

  表現人的情感、情緒的動作

依審美的作用

- 生活化

  一般生活起居的動作

- 藝術化

  經過組織、提煉、美化的動作即舞蹈動作

動作的分類

- 先天性的動作：人的本能動作即不學自會的動作
- 後天性的動作：必須經過學習訓練或反覆練習才能掌握和運用的動作
- 不隨意的動作：是不由自主的動作不是有意識性的動作
- 隨意的動作：是由人的意識所指引動作，是意識行動所必要掌握的組成部分

動作的轉換

- 透過視覺、聽覺、觸覺、味覺的刺激轉換出形於外的動作。

舞蹈動作的產生

將自然無緒的生活動作組織為有序的動作，並加以節奏化和律動化，使這些自然形態的動作具有規律性的發展

另一種具目的性的發展，即要求每個動作有明確的動機，鮮明的目的，表現某種思想或刻劃特定的角色性格。

我們都是小小小天鵝