

“每个人都能用身体说话”

赵淼：形体戏剧可以疗愈心灵

文/羊城晚报记者 龚卫锋 图/羊城晚报记者 刘畅



独家专访

10月26日上午,一群从全国各地奔涌而来的学生,汇聚于中山大学深圳校区中山堂,在排练室围成一圈。三拓旗剧团创始人、中国形体戏剧创作及研究开拓者赵淼,不时走进圈内与学生互动,又走向圈外观察他们的身体表达……这是首届大湾区校园戏剧季首场大师班的现场。

近3小时后,这些最初连对视都害羞的年轻人,在“情绪格子”里用身体表达情绪,围绕“重逢”主题完成了即兴创作,气氛热烈,即便下课铃响也久久不愿散去,围着赵淼提问。

对赵淼而言,这样的场景并不陌生。30年间,他一直带着形体戏剧走进校园,走近年轻人,告诉他们“每个人都能用身体说话”。

课程结束后,赵淼接受了羊城晚报记者独家专访。

一堂破冰课:我们尝试用身体抚慰心理

这堂大师课层次分明,从肢体互动游戏开始。随后,学生逐一进入“情绪格子”,走到场地中央,不借助台词,全凭肢体表达喜悦、愤怒、悲哀、疯狂。最后,围绕“重逢”主题,他们将习得的身体感知与情绪表达方法,融入形体戏剧的即兴创作。

“我们会尝试用身体抚慰心理。”赵淼提到,工作坊中用了很多教育戏剧的方式,“不是引导所有参与者成为专业演

员,而是引导他们通过形体戏剧的训练方式找回信心、协作能力,以及同他人交流的触觉。”他观察到学生的变化:“进门之前,他们紧张、独立、孤独、拘束;结束之后,他们勇敢地簇拥到一起交流。这堂课最大的意义是教会他们在生活中不断表达、梳理、发现、校正、激励自我。”

这堂课是专业形体戏剧训练课程的“浓缩版”。赵淼表示,这套方法由外至内,“身体是内心世界表达的重要载体。如果这种戏剧训练放到生活中进行,对普通人有疗愈的功能。”他举例,现代人压力大、焦虑重、困惑多,“戏剧可以帮我们重新找回自己的角色”。

对于非专业人士如何尝试形体戏剧,赵淼给出了一条低门槛路径:“先从用身体模仿动物开始。”他解释,这样可以训练参与者的模仿力、观察力和感受力,“我们可以透过动物的心理、形态来揣摩人的心理”。他建议人们学习中国传统文化中的身体表达方法,因为传统的戏曲、武术、舞蹈,可以让身体达到一种中和状态。

校园到世界:30年间不断探索新路径

此次把形体戏剧带进高校,对赵淼而言是“回望来时路”。1996年,他在学校创立三拓旗剧团。30年间,剧团连续多年携作品亮相法国阿维尼翁戏剧节、《罗利国》《行者无疆》等作品曾在爱丁堡边缘艺术节摘得荣誉。赵淼与校园戏剧节渊源颇深:2003年至2005年,他编导的《6:3》《6:3II》在北京剧协主办的大学生戏剧节获得“优秀剧目奖”;2015年,他凭借《水生》摘得首届北京大学生小剧场戏剧节“最佳导演奖”。

回看校园戏剧创作,赵淼说,最珍

贵的有几点:“坚持、热爱、探索。”他解释,坚持是“当你坚持不住时,告诉自己,再坚持一会”;热爱是“人生不算长,把一件事做好,爱这件事”;探索是“你已经有了热爱的事,就要不断探索其边界,不能固步自封”。

方法成体系:供热爱戏剧的年轻人参考

今年10月,赵淼与树儿合著的《身体与旗帜:三拓旗剧团的30年旅程》出版。这本书记录了三拓旗剧团30年历程,却不只是一家剧团的故事。三拓旗剧团的探索始于对法国形体戏剧大师雅克·勒考克观念与方法的学习——赵淼在中央戏剧学院导演系攻读研究生期间,跟随导师系统研究勒考克,并完成了研究生形体戏剧毕业创作《2008罗密欧与朱丽叶》。此后,形体戏剧经由对东方文化、中国民间传统身体语汇的持续融合,最终在与时、市场、国际舞台的反复碰撞中,沉淀为一种具有中国美学取向、可传承、可复制的演剧流派。

书中以大量篇幅呈现这种身体美学的具体操作:用身体构建空间、呈现人物内在世界,寻找肢体语言的无限可能性,以诗意的身体表达现实生活乃至情绪、意识等精神层面的细微变化。《水生》是这条轨迹的起点与标志。2012年首演后,《水生》屡次受邀赴法国阿维尼翁戏剧节、爱丁堡艺术节等国际舞台。

此后,赵淼将形体戏剧的方法引入更广阔的舞台。《夜行者》《回廊亭杀人事件》《两京十五日》《虚像的遁化师》《9号秘事》《被嫌弃的松子的一生》等商业剧目相继问世,把“用身体讲故事”的创作方法带给更多观众。2023年,桂林艺术节与中央戏剧学院共同发展起



大师班现场,赵淼与学生互动

的“全球华语青年戏剧导演英才计划”委约赵淼为推广人,他携三拓旗剧团创排布萊希特名作《大胆妈妈和她的孩子们》,先后在法国、英国演出,斩获爱丁堡边缘艺术节“亚洲艺术特别剧目奖”“特别表演奖”。

青年勇敢上:大湾区校园戏剧氛围活跃

工作坊是“形动者计划”的又一次落地。赵淼介绍,这个计划把专业形体戏剧创作方法,用于训练不同人群,“让他们敢于表达自我,勇敢、协作、彼此尊重”。他透露,目前三个层面的课程已设计完成,很快会面向市场。

作为首届大湾区校园戏剧季的艺术评审,赵淼评审作品时最看重三个指标:“第一,剧目是否来自于创作者内心的真实表达;第二,表达时的方法,是否有创意;第三,团队是否有凝聚力。”赵淼在无数学生作品中看到了年轻一代的无限创意:“AI、沉浸式、小音乐剧、小舞蹈、名剧改编……戏剧元素极其丰富。”

在首届大湾区校园戏剧季开幕式舞台上,赵淼送给青年戏剧人一句话:“这里是梦开始的地方,你们上台吧!”

膜拜式吸引

□晏凌羊

重看电视剧《蜗居》,发现海藻给宋思明的,确实是一种极其精准的情绪价值。

海藻没见过世面,所以宋思明随便露一手,她都会瞪大眼睛、真心实意地惊叹。这种惊叹,对宋思明这种半辈子周围全是算计和逢迎的人来说,是稀缺品。宋思明身边的恭维是有目的的,而海藻的崇拜是真心实意的,因为她真的不懂,真的觉得他厉害。

这让宋思明的付出获得了即时的、纯粹的、不掺算计的价值确认。

电视剧《我的前半生》里,贺涵对罗子君一家也是同一个逻辑。罗子君妈妈那种夸张的市井式感激,罗子君从谷底爬起来时对贺涵的依赖,都让贺涵感受到一种“我随便帮一把,就

花地副刊 大家谈

□黄树森

66年,我在副刊打过的十几场“大仗”

与广东报纸副刊的关系,倏忽66年,深感流逝之速,惕然而惧。

1961年4月13日,中国作家协会广东分会与羊城晚报合办《文学评论》专版,由肖殷领导,易准和我具体负责,办了七个月,围绕于逢长篇小说《金沙洲》开展讨论。我以“林蓓之”为笔名写了《阶级本质特征是否等于典型》《不要把复杂生活简单化》发表。

后来,参与以中国作家协会广东分会理论组名义发表,由肖殷、易准、曾敏之和我合写的《典型形象——熟悉的陌生人》《文艺批评的歧路》事件的个别性和艺术的典型性》三篇总结性文章,着重批评了“典型性格与典型环境划一化”的教条主义理解。1961年第8期《文艺报》转发了《典型形象——熟悉的陌生人》一文,并

编发了《一次引人深思的讨论》专稿,综述《金沙洲》的讨论。

这是我在清水血水碱水里“泡煮”三次后的一次精神解放和文化拯救。

1978年至1982年,我在《南方日报》和《羊城晚报》两家副刊,或赞或弹,或争辩或批评,打了十多场“大仗”,思想火花喷溅,灵魂复苏迸裂。为改革开放的“思想剧场”呐喊,成为我生命中灿烂的一笔。

那都是刚性的,编者与作者都是有担当的。

1982年7月7日,我在《南方日报》发表《评〈特区文学〉偶记》,批评当时诸如“深圳是个粗鄙的暴发户”“深圳只留下一面国旗”等错误言论,这篇谈刊物的小文,竟在深圳市委常委会会上朗读。

式吸引,是对这套稳定结构的扰动——它不按利益逻辑走,它按情绪逻辑走。宋思明在海藻身上得到的,贺涵在罗子君一家人身上得到的,都不是资源置换,是心理满足。这需要距离,需要信息差,需要对方真心觉得自己厉害,前提就是:双方阶层差异必须足够大。

这种满足是真实的,但它不可持续、不可预期、也不可公开。它只能作为支流、暗流存在,一旦试图变成主流、明流,整个利益联盟就会启动反噬。

宋思明和海藻的结局,贺涵和罗子君最后也没走到一起,恰恰说明:支流可以解渴,但不能当家。

所以,太阳底下没有新鲜事啊。

1980年12月26日,我在《南方日报》发表《且慢“且慢恭喜”》一文,批评了不准说“发财”“致富”的“恐富论”,甚至“南风”“黄金”也被阉割为是为资本主义张目。文章发表后,四方景从,如斯响应,许多人拿着鸡、鸡蛋、糖果到文德路75号省作协找我,要我为他们修改状纸。我说我不是律师,不懂这个,他们说,你在《南方日报》与力争辩,就按那个写法为我改就行了。

在思想解放时期,还是这两家报纸副刊最先介入武侠热潮、小说风波、粤语横出、文化“北伐”等热点。

理论界有人提出:“世界—作家—作品—读者”文学四要素之外,应该加进传媒,形成五要素结构。广东副刊,如以此探讨,也是让人期待的。

余光,照见被忽略的细微

□王菲扬[美国]

黄昏时分,夕阳渐渐沉向太平洋。最后一缕光穿过窗前,静静落在书桌上。远处海天相接,暮色渐深,那光不再炽烈,却有一种令人眷恋的温柔。

我常常觉得,人生中有些光,只有在渐渐远去时,才看得更加清楚。有些相遇,发生在生命的某个时刻,却在此后的岁月里留下漫长的回响。有些人已经走远,有些话终究没有说出口,而那些曾经真实存在过的欢喜、思念与疼痛,并不会因为时间的流逝而完全消失。

前些时候回国,旧地重游,又走过北京的后海。湖面上的小船,让我想起许多年前的光景。明城墙依旧静静伫立,记忆里,还有三亚温暖的阳光,以及海风中轻轻摇曳的椰树林。许多年过去,城市改变了模样,有些画面却依然清晰。仿佛只要走近,时光便会悄悄退回到从前。

奇妙的是,那些往事并没有让我感到悲伤,反而生出一种久违的温暖。有时候,我觉得自己是幸运的。生命中曾经有过这样一个人,只要偶然想起,嘴角便会不自觉地上扬。那些共同走过的

路、看过的风景,早已成为生命的一部分。即使岁月流转,那份欢喜依然安静地留在心里。

我渐渐明白,值得珍惜的,不只是最终留在身边的人,还有那些曾经让我们真切感受到幸福的人。或许正是为了留住这些生命中的微光,我开始写诗。诗歌于我,从来不是为了证明什么。它更像是一种与自己相处的方式。当语言无法抵达内心,诗便替我继续走下去。

有一次,一位朋友读了我的诗《一眼万年》,告诉我,他落泪了。我并不知道,那些文字究竟触动了他生命中的哪一段往事。也许是某个久远的记忆,也许是一份未曾言说的情感。我没有追问。

诗中有这样几行:
只出现了一眼,
便足以用一生的温存,
去回望。

我后来想,也许他在诗中读到的,并不是我的故事,而是自己生命里某个从未远去的瞬间。

生命中总有一些相遇,带着难以解释的熟悉。明明是初次见面,却仿佛早

已相识;有些人不必相处太久,便能在一个眼神、一瞬沉默之间,感受到彼此的理解。我们称之为一见如故。那种熟悉从何而来,我说不清楚。或许,人与人之间最微妙的共鸣,本就不需要言语来证明。

诗歌有时也是如此。写诗的人未必知道,一行文字会抵达谁的内心;读诗的人也未必能够说清,为什么某个句子,会让自己忽然落泪。但就在那一刻,两个不同的生命,因为一首诗,有了片刻的相通。

我想,诗歌本身或许也是一种余光。它不一定照亮整个世界,却能够照见那些容易被忽略的细微之处:一场黄昏、一阵晚风、一次不经意的回眸,以及一个人内心深处,始终不愿熄灭的温柔。

写作原本是一件孤独的事,而阅读,让孤独有了回响。中英文双语诗集《余光》的完成,离不开家人的默默支持。远在德国的婆婆,手腕刚做完手术,尚不能自由活动,却仍坚持用另一只手,耐心地为我校正英文译稿。我还记得,她读到《留下的一件》时,曾建议我修改其中一个细节。诗中写到一只陪伴我十年的毛绒青蛙,它的小裤子破了一道口,我便拿起针线,轻轻缝好:“像替时间,补上一针。”

婆婆读到修改后的诗句,高兴地说:“妙极了!”那一刻,我感受到的不只是她对文字的认真,还有她对我创作的理解与珍惜。那些跨越语言与距离的关怀,也成为这本诗集诞生过程中,一份温柔而难忘的记忆。

从最初写下第一行诗,到如今整理成册,岁月悄然改变了许多事情,也改变了我看待往事的方式。我渐渐学着,不再为每一次相遇寻找答案,也不再执着于所有故事都必须有一个圆满的结局。

有些人陪我们走过一段路,有些情感只能留在记忆里。但只要它们曾经让我们更深刻地理解爱、理解人生,那些经历便不曾虚度。也许是一首诗,也许是一份善意,也许是我们终于学会以更加宽阔的心,去理解自己和他人。

窗外的天色渐暗。太平洋的海面隐入暮色,远处最后一点霞光,也消失在天际……



安妮·索菲·穆特 受访者供图



秋声

纸本设色

□杨帆