

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

## 图书基本信息

书名：《刘若瑀的三十六堂表演课》

13位ISBN编号：9787515340649

出版时间：2016-4-1

作者：刘若瑀

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

## 内容概要

### 【编辑推荐】

本书讲述的不仅仅是表演的实质，更是一位修行人对生命的领悟。刘若瑀将这种体会融汇于她的优人神鼓表演中，释放出不一样的能量。与其说这是三十六堂表演课，不如说这是刘若瑀带给读者的三十六段循序渐进的人生领悟。

### 【内容简介】

《刘若瑀的三十六堂表演课》刘若瑀结合葛托夫斯基的身体训练、东方传统武术、击鼓、太极导引等元素，探索出大自然和禅修为表演基础的“当代肢体训练法”，在专业领域上具有开创性。她广泛地运用音乐、戏剧、文学、舞蹈、祭祀仪式等素材，持续创作，不断获邀参加国际重要艺术节表演，呈现了中国台湾优质的剧场表演艺术，融合了世界观与当代美学的特点，获得国际艺坛高度重视。

### 【精彩书评】

很高兴读到她这本书，若你是一个对表演或生活有兴趣的人，这本书值得你一读再读。一位西方的剧场高人，参悟了东方的禅理，反刍教导东方学子，再由她从自身文化的根源，印证到她的本性，来回三十年，其内容自有许多发人深省之处。

——电影导演李安

这些年我看着刘若瑀的优人神鼓跑遍世界，赋予观众丰富的精神粮食。我非常佩服本质上是修行人的若瑀，同时本质上也是艺术家。她把这两者融合得这么巧妙，让她的艺术与人生散发出同样高度的品格、尊严、纪律与智慧。这是她的第一本书，来得实在很晚，但我相信读者朋友能够在这三十六堂课中，不仅学习表演，且学习人生的修行。

——话剧导演赖声川

从身体出发，恒久地训练着身与心，在里面慢慢找出文化的脉络，每天如一地集体训练、集体表演、控制、释放，从身体的出发到精神的接受，都是一种不可多得的过程；如果能把这种行动的力量持之以恒，它将会净化自我，洗涤人心。从一个李安眼中短片的女主角，到了今天优剧场的艺术总监，那些过程是充满艰辛与奇妙变化的。如果精神入了道，此道也付于实行，实行而得法，道可传。希望刘若瑀能持续在探索身体与空间的道路上得到更多的收获。

——电影美术指导叶锦添

从这本书中，可以了解为什么优人神鼓的团员在台上演出的时候，给人那么专注、庄严、整齐划一的感觉。好像有人在击鼓，又没有真正在击鼓的“人”，因为那个人已经“空”了，看到后来，你也空了，只剩胸腔中那股莫名的感受，让你恬然安静地处于当下，久久不能自己。

——身心灵作家张德芬

### 【精彩书摘】

那天，我站在老泉山上排练场的木造亭子里，望向远方的山林。那是父亲本想开辟为茶园的一片竹林地，尚未开垦。那年我从加州回来，正想寻找一个山地作为训练基地，来练习在遥远的另一座山头上，那些深刻难忘的记忆。那台小怪兽将一丛丛竹竿拨起，渐渐开辟出一小片平地。我和一些年轻人，就在这里，透过竹林的痕迹，将沉淀在心里的那个力量唤出来。双脚踏在泥泞的地上，心想，虽然没有遮雨的谷仓，但至少有一片山。望着远方即将西下的夕阳，想起遥远山头上的那位老人，牧场上的那些人和天天看夕阳的日子。

1983年夏天的暑假，第一次抵达那个牧场，大约是下午四五点。已经有一些人在那里等了，有些人看起来似乎来了一段时间，有些人则和我一样，是刚刚才报到的。之所以去那个牧场，是因为我被选上要接受一个特殊的训练课程，所以我千里迢迢搭飞机到那里，要和一位据说是非常有智慧的长者学习。那个牧场所在的位置非常偏僻，大片草原连接着树林，草原上只有一座外表看起来很老旧的大谷仓，谷仓旁只有一户人家，养了几头羊和牛。

刚抵达的时候，我以为会先点名，同伴们自我介绍、互相认识之后，就可以回家休息，沿途还可以顺便采购一些日用品，因为牧场距离我住的地方，还有一个小时车程。

结果，我们只是坐在一个有几张木头椅子的休息区等待着，原来就已经在那里的人也不太和其他人寒暄，只是很客气地互相点头。大约等了半个小时，看到一位满脸大胡子，穿着卡其上衣和裤子的老人走过来，跟在他身后是另一位穿着卡其装的人（我第二天才知道她是女性）。当他们经过我们身边时，老人看着我们，一个一个叫了我们的名字，好像在确认谁是谁。但也就这么一句而已，并没有再说其

## 《刘若瑀的三十六堂表演课》

他的话。随后，我们被带进谷仓；那是一个宽敞空旷的空间，除了地上有几盏煤油灯之外，什么都没有。有几个人走过去，将灯点亮，但同样还是没有人讲话。

在谷仓里，也只是安静地坐着。坐了一段时间后，有个人站起来，开始唱歌，并跳了一种非常简单的舞步，然后走到另一个人面前，也没有手势，就只是继续跳舞唱歌，就像邀请对方起来跳舞一样，在他面前的那个人站了起来，然后跟着一起唱一起跳。虽然一句话都没有，但每个人好像都知道要跟着一起唱一起跳。就这样，我们一个一个加入，唱歌跳舞到天黑。

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

## 作者简介

### 【作者简介】

刘若瑀，1980年代初为兰陵剧坊主要演员，接受心理学教授吴静吉博士指导，开启其对表演艺术热爱之门，当时的代表作为“荷珠新配”。曾主持“小小脸谱”。1984年毕业于美国纽约大学剧场艺术研究所，同年被波兰剧场大师葛托夫斯基选中，接受为期一年的专业训练，启发了她对生命本质的探寻之旅。并带起90年代前卫小剧场的溯源风潮，在剧场界颇具影响力。

1988年创立“优表演艺术剧团”（原“优剧场”），由民间祭祀仪式和民俗演绎的学习入手，以太极导引和身体能量的开发为训练基础。1993年，与黄志群合创“优人神鼓”，将击鼓、静坐与武术融入到创作中，开创剧团新的风貌。曾率团两度云脚中国台湾，远赴印度、中国西藏，以行者的脚步带领优人走上“道”“艺”合一之路。

刘若瑀结合葛托夫斯基身体训练、东方传统武术、击鼓、太极导引等元素，探索出大自然和禅修为表演质地的“当代肢体训练法”，在专业领域上具有开创性。她以“优人神鼓”实践道艺合一、东西交融的理念，长期向下扎根，传承表演艺术，成果斐然，影响深远，并于2008年荣获文艺殊荣奖。

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

## 书籍目录

### 【目录】

- 001\自序 三十年酿就的体悟
- 003\推荐序 是禅？还是秀？ / 李安
- 005\推荐序 修行与艺术的扎实结合 / 赖声川
- 009\推荐序 台下十年功的优人神鼓 / 张德芬
- 013\上学期
- 015\第一堂：打破时间
- 019\第二堂：没有语言
- 023\第三堂：站在起点
- 029\第四堂：只有呼吸，爱会充满，歌会自己来
- 035\第五堂：“看”，不是“看见” 《运行》
- 043\第六堂：听
- 049\第七堂：打开全身的共鸣腔
- 053\第八堂：说出名字 055\第九堂：有机的身体
- 065\第十堂：去偷
- 069\第十一堂：危险就是机会
- 075\第十二堂：全然接受
- 079\第十三堂：保持未知，不用语言
- 083\第十四堂：知道规则，然后犯规
- 087\第十五堂：武士——结束在胜利的时候
- 093\第十六堂：《看》的行动
- 107\下学期
- 109\第十七堂：去做——《神秘剧》
- 121\第十八堂：什么是“神”？
- 125\第十九堂：矛盾就是生活
- 131\第二十堂：打破对称
- 135\第二十一堂：不要伪装
- 139\第二十二堂：要有细节——必须可以重复
- 147\第二十三堂：三种空间
- 151\第二十四堂：找出经验的天性
- 153\第二十五堂：诚实的探险之旅
- 155\第二十六堂：找到自己的家
- 161\第二十七堂：众人同助
- 167\第二十八堂：不要庆祝
- 173\第二十九堂：安静、流和努力
- 179\第三十堂：不要隐喻
- 181\第三十一堂：上台的时候，就要找下台的时候
- 183\第三十二堂：谁在做梦？
- 187\第三十三堂：两只鸟
- 193\第三十四堂：我怀疑自己
- 197\第三十五堂：去做你觉得重要的事
- 201\第三十六堂：放下大师
- 205\跋 表演尚未结束

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

精彩短评

# 《刘若瑀的三十六堂表演课》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)