

在動與作之間反思：學習如何學習的「東方肢體美學」

陳偉誠

這堂課程除了藉由太極拳去訓練跟中國文化有關的身體運作，除了文化內涵部分，還有一個很重要的部分是技術。我以亞運四十二式套路來做教學的載體，學習身體運作的同時，也包含放鬆自己的修為技術，這是現代人非常缺乏的一種能力。更重要的是，以太極拳這個載體來操作身體，然而身體學習是一個當下感受的經驗，所以學生會引發出很多情緒回應他的學習過程。去學習面對不會的東西，其實過程產生非常大的焦慮，非常大的不安，所以在不知所措中，學生如何能夠面對未知，這是一個非常有趣的進程。如果他能開始毫無所懼的面對未知，對他的學習會有非常偉大的改變。身體的學習必須付出行動。我不只是在教太極拳，太極拳只是個載體，我希望透過它使學生可以自覺與體會。

在動與作之間的身體學習

在這個過程當中，他們期末的成績是來自於一個人上台打完一套四十二式，這對每個人其實是很大的壓力，因為這時你會發現什麼呢？「舞臺恐懼」。身在群體裡頭，或者一組人出來報告，都會讓你覺得那些沒什麼好怕的，但如果你叫他一個人站在那邊打拳，那是他從來沒做過的一件事，是全新的開始，會讓那個人分崩離析的。我知道會有這狀況，因此在過程中採取各種不同的分組學習：分組是每兩堂課就會調動，不會跟他熟悉的人在一起，和熟識的人在一起講話，其實大部分時間就會浪費掉，可是跟陌生人在一起時，就開始會互相有一種平衡的作用。特別是一開始的時候以性別分組，先由男生打一遍給女生看，那個感覺就不一樣，再讓女生打一遍給男生看，並開始進行各種分組，包括動作解析的分組。

譬如說我可以先教四個招式，然後請學生以四個人為一組，教完以後讓他們開始練習，待練習結束，小組各別呈現，看自己學習成果如何。或者也可以四個人一組，練完以後一樣上臺呈現，做完後其他三個人要針對呈現來回饋。這個我稱作「指正」，指出如何可以更正確的學習。所以基本上來講，很多同學會害怕人家指出他的錯誤，因為如果他沒有信心的話，一旦別人跟他講「你這裡打的不太好」，他整個信心立刻就潰決了。在這裡慢慢要去打破

過去既有的觀念，藉由各種的分組一直不斷活化，他慢慢開始知道每次都要呈現給別人看，所以在這過程當中他就開始慢慢會熟悉。

誠實面對身體是反思的基礎

在學習的過程當中，如何發現「我的感受是什麼？」、「我會害怕嗎？」、「我會緊張嗎？」、「我會焦慮嗎？」、「我會不會哪個地方看不到？」或者你可以看到什麼，再來是指正與反思這些不同的向度。在執行規畫裡，每次課程的進行都會從靜坐開始，然後接著是暖身。暖身相當有趣。大部分的人其實不太動身體，所以只要一開始拉筋，很多人大概只要拉筋兩堂課，他就想要退選了，他覺得他撐不下去，覺得那個痛到已經沒辦法了。我都告訴他們說，那個不是痛的經驗，那只是一種叫做很強烈的經驗，而為什麼你對於痛會有如此大的不舒服跟害怕？因為你把過去所有痛苦的經驗，包括心理上的痛、情緒的痛，回憶起各種不舒服的經驗；這個痛與過去遭受到所有的挫敗全部膠著在一起，以致沒辦法分辨什麼才是真正的「痛覺」。

我們的身體常常會引發這樣一連串的狀況，可是我們沒辦法釐清。很簡單的一個舉例，瑜珈其實就是一直在拉筋，這些瑜珈行者創造出很多非常驚人的動作，把他的身體固定在幾乎不可能的狀態，然後停留在那邊，再很深度

地去感受自己，為什麼？因為人到了這個極致的時候，他開始會混亂，在這個混亂的時刻，如果我們可以讓自己有辦法慢慢安靜的話，可以去分辨那個感覺時，便可發現對自己的覺察敏銳度，從這個地方開始可以分出很多層次，在一個經驗裡可以去看到自己。這是在課堂上我一直不斷的提醒學生要去注意的反思基礎。

技術的精進與道家知識的引入其實 都需要內在的突破

期中報告我會指派以「道家跟太極拳的關係」讓學生做一個專題研究，同時也會有操作太極拳的考試。在長期觀察同學之後，我發現一件很重要的事。如果只有最後一次考試，很多學生會拼命完成，可是他的完成連帶會出現一大堆問題，因此我們後來發展出「試考」。「試考」就是他必須等同考試的規格，有一位同學會在上面打，如果他是1號，最後一位同學會坐在我旁邊，另外一個同學協助拍攝；坐在我旁邊的同學，從第一個動作開始打，我就開始給提示，告訴他「這個地方要蹲下來」、「這個呼吸如何調整」，我就一路講，他就一直抄，抄好之後他回饋給呈現的同學；他所有應該要注意的地方都完備了，然後期末的時候我們再考。由於在試考的時候他整式套路已經都可以完成，只是很多的細節需要再調整。這些細部調整，都會回饋到他的反思裡頭，他便開始不斷與自己對話。

教學過程裡，太極拳看似是一個主體，但事實上對我而言它只是一個載體。在教的過程中，我會重複不斷提到很多有關道家的態度及概念，慢慢的引流進去。同學會慢慢認識到原來太極拳是一種功法，除了搏擊之外，還含有道家的內在修為觀念，是一種傳承久遠而且深刻的文化內涵。在這個過程當中，他開始改觀了，面對事物的方式開始變得不一樣，他願意改變自己，我覺得這個是最重要的東西；當他改變了，實際經驗也開始改變，當他開始覺得自己的身體非常敏銳，他對他自己的感受很敏感的時候，對這個世界的感受也變得非常敏銳。在我的課程裡，不管是太極拳，還是身體開發與自我探索，甚至情緒的表達與變化，其實都是回歸身體覺察。

反思「經驗的軌跡」才有可能突破

我希望學生去面對自己、接納自己、調整自己，記住動作並不困難，但是要去解決伴隨而來的複雜問題，是需要愈來愈細緻的敏銳度與深刻內化的一些能力。回顧學習才能看到人開始改變了，透過反思記錄，事實上可以提供非常準確的訊息。由於每週學生都會回饋的反思記錄，期末集結的反思記錄，是我在期末打成績很好的依據。同時，我也能掌握整個課堂的平均發展、每一個學生學習上的落差、學習焦慮或學習盲點；從第一堂課、第二堂課、第三堂課一直寫，到最後他的反思注意的焦點是什麼？其實這

也是本課程很重要的一部分。反思記錄的累積，便有觸發改變的可能。

在我課堂中的一個僑生，來臺灣唸書其實還需適應文化，他途中曾想要放棄，那之後開始突然間就有一個很大的轉變，我覺得是在課程的互動中發現到自己過去的盲點。我一直跟學生強調，你在我課堂上表現的狀態，絕對不是只有在我課堂上，而是在你生活的二十四小時裡，以及所有的學習都會出現同樣的運作模式，所以這個模式如果不改變的話，你不可能有所突破。指出他的模式，他就會開始去思考這個困境。

透過反思記錄學生的學習過程的階段。本來這些身體經驗，大概出去教室上個洗手間就忘掉一半了，可是如果他開始寫下來的時候啟動回憶，他開始不斷追蹤身體學習的經驗感受；他回到那個向度裡，同時必須以此向度開始去書寫。學期開始時你給他這樣的格式，但到最後這格式就放開了，他可以更自由地書寫；他開始跟自己對話，這些記錄的留存是很重要的。很多同學在最後一次寫下來的時候覺得這個課程留下一些很珍貴的經驗，他過去在上課的過程中，在大學生這麼忙亂的過程中，可能一下就被洗掉了，但透過反思，經驗已經被留下來。我覺得這個是反思很重要的一個面向，而且不管就學生面，或者是在老師面都提供一個非常重要的參考。