

## 翩舞人物—李靜君

時而是靈動輕盈的筆墨精靈，時而是虔誠莊嚴的祈天婦人，時而是悲傷淒絕的黑衣女子。李靜君，雲門舞集首席舞者。自 16 歲那年踏入雲門，倏忽至今，10 多年光影劃過。

### 在鬆緊合宜間，掌握舞動與人生

舞台上的李靜君千變萬化，尤其令人讚嘆的，是雲門經典舞作「九歌」中的女巫，「家族合唱」中隻手起舞的「黑衣」段落。而舞台下，很多人對靜君的印象是「嚴謹」。

「他們所謂的嚴謹，我想是指『專注』。」披著一頭長髮的李靜君，若有所思的說。「人家說我嚴謹，我倒是覺得自己是想做就要做好。我是活在當下，享受當下的人。平常最專注的三件事就是：吃飯、跳舞、睡覺。」

不過，「這是一種『放鬆的嚴謹』，不要因為太嚴謹而忘了怎麼去享受舞蹈。」靜君說起一段故事，就發生在雲門舞者初習太極導引時。

太極導引講究身心放鬆，從而進展到人際關係的鬆緊合宜。多年前雲門就邀請研創太極導引的熊衛老師前來授課，某次練習中，其他舞者都出現了「發功」的氣流共振現象，只有靜君沒有，因此請教熊老師。「熊老師只說：『因為你的心沒放鬆。』當場我只覺得像是臉被打了一個耳光，整個人轉了一圈再回到原地。我終於知道跳舞不是只有身體在跳，舞者心裏在想什麼，都被看得清清楚楚。」

到今天，「坦白說，我還在尋找鬆緊之間的平衡點。」像剛於 2001 年年底結束的「行草」，演出期間，靜君曾試著在暖好身子之後，以想像的方式練習即將演出的舞步。「表演時，我很冷靜的看待正在演出的自己，發現效果甚至更好！」而這種嚐試，也讓她驚覺以往的「用力過度」。「以前我做很多事都花太多力氣了，人不是什麼事都要用力的。不過一定要經過這個階段，才會學到如何將力氣收放自如。就像在跳行草的那一段快板，快速中帶有輕柔，這是需要磨練的。」

「收放自如」，用在舞蹈中，可以勁隨心轉；放在人際關係上，則是進退得宜。近年來身兼雲門排練指導的靜君，體會更深。

剛接任排練指導時，「我一看到舞者的動作有問題，焦點只會放在糾正動作上，但常常說了好幾次都無法改善。」語氣之中，依稀想見靜君當時的氣急與無奈。「後來覺得這不是最好的相處方式。我現在會在意的，是如何讓對方了解問題所在，又不傷害對方。」

## 排練肢體，也排練心情

一位單純的舞者，只要做好所有動作，並且在不斷的演練中，找出最完美的呈現方式。但排練指導，不只要求自己的舞蹈動作，更要以旁觀的角度，感受其他舞者展現的動作，經過消化、歸納與分析之後，給予適當的建議。「舞者的個性與資歷不同，溝通方式也不同。我也必須看到舞者的潛力、工作態度、情感，做良性的鼓勵與刺激。」

排練指導不只是從技術上幫助舞者，也可以從情感上幫助他們。「有時候動作上的瑕疵，是來自於心理上的障礙。以前我只看到表面的不完美，現在我會深入的想，這個瑕疵動作背後的心理層面是什麼，而它是當事人自己都不知道的問題。相較於技術修正而言，從情感的角度提醒舞者時，往往更直入人心，切中要點。」

### 「放下」之後，後退即是向前

能扮演這樣的幕後角色，靜君也走過相當多的歷練與起伏。

雲門至今 28 年的歷史中，靜君與其共渡超過一半的日子。這期間，她也曾歷經幾度「放空」，重新充電。最近一次是在 1998 年，雲門成立 25 周年公演一結束，她立刻搭機赴英國，展開第二次進修。對靜君而言，「放下」是這兩年進修獲得的最大啟示。

在那之前，因家中父母年長、親人健康等因素，曾讓靜君對出國十分猶豫。「後來熊衛老師告訴我：『你的喜怒哀樂，全部放下，一樣也不要帶走。每一個人都是獨立的，留在這裏不會解決任何問題。』這句話給我很大的支持。」長髮這時盤了起來，視線直指回憶，靜君削瘦的臉部輪廓更加明顯。

放下對親人的掛念，勇於面對沒有舞台光環的自己。「對我而言，再一次出國唸書是一項很大的考驗。因為到了英國，你什麼都不是。」慢慢的，靜君從以前的光榮與成就中，再一次檢視自己是不是因為太過光彩而無法折腰，也從進修的語言挫折中學到：承認自己的「不能」。

「在台灣的工作環境中，好像別人有要求，我就能做到，但其實在我的生命中，有很多做不到與令我悲痛的事。我突然覺得，自己不用當一個鐵人，當一個超人。」放下曾有的光環，承認自己的軟弱，並不表示不積極看待任何事。靜君察覺到，在不刻意要求一定要做到最好的心態下，成果可能更好。「因為這是更平等對待生命的每一件事，而不是只挑自己喜歡的努力完成。」

同樣的，在出國之前，把曾經讓自己演出精采的角色，交給別人詮釋，也讓靜君經歷一番心理掙扎。「誰不怕別人跳得比自己好？但這時才能知道，自己的胸襟

到底有多大。一定會有不捨，但我必須『放下』。給出去，不會讓自己更窮。」

從英國拉邦舞蹈中心，取得舞蹈碩士學位歸國之後，靜君在往後的每一支舞作中，份量不再像 25 周年公演之前那麼重，不再經常擔任「主角」地位，卻往往為舞作畫龍點睛。「當主角會有壓力，不當主角，壓力也應該和當主角的人一樣。除非自己堅持『不當主角』是一種『失去』，不然誰會真的認為失去什麼？」

## 嬌小的軀體 巨大的光芒

約莫 150 公分的身高，不是明星級的外表，卻無礙於靜君在舞台上，總能展現巨大的能量，吸引觀眾的目光。在不是舞者「高」標準的外觀條件之下，靜君如何看待自己？又怎麼突破身高上的限制，散發出驚人的光芒？

「我年輕時，這個狀況帶給我很大的苦惱，但是我必須接受這樣的事實。其實這個身體雖然不好看，卻很好用，它有很好的柔軟度和敏銳度。我感激這個身體，它有自己的靈魂。」

靜君笑說，身材頗高的名作家席慕蓉，就曾經在雲門一次演出後到後台，捧起她的臉就像捧起水一般，問她身體裏是不是有另一個「巨大的靈魂」。「我不知道是不是真有另一個靈魂在我的身體裏，或許有吧。不用的時候，它就躲在心中的小衣櫃裏；一旦要表演，它就像野獸一樣衝出展現。所以我慢慢不在意自己的身體長得怎樣，一方面是因為自信，一方面也是因為我相信心裏面的另一個自己。」

用靈魂舞動，帶動身體，帶動心境。每次舞動前，暖身的過程對靜君來說，是在「暖心」。「心境有多大，人就會有多大；愛有多大，痛就會有多大。這種情感表現在肢體上，可以堅強，可以婉約。」說話間，揮動的手勢，比出「大」與「小」的空間差異，她心裏的那隻野獸，似乎若隱若現的探出頭來。

## 坦蕩透明 純粹真實

經歷幕前幕後的角色更迭，人生鬆緊，如今的靜君說，「我不要只當一個會跳舞的人，我要當一個快樂的人，我要知道我的愛有多大，我可以給多少人，我可以和別人分享多少事。很多習慣台前風光的人最後會放不下掌聲、聚光燈、成就感，受不了觀眾的目光在別人身上，因此憤世嫉俗，鬱鬱而終，我不要當這樣的人。」清澈的目光，肯定的眼神，靜君更知道心中最純粹的自己，與最純粹的想望。

「在舞蹈的世界裏，我越來越快樂，越來越赤裸，越來越透明，沒有什麼可以騙的。」「跳舞」之於她，從工作變成生活，再變成生命。「我希望自己是一個越來越圓融的人，看得清自己的角色，對很多事可以看得透徹。突然間，人的負擔變小了，舞蹈的空間變大了。」

因此，她心甘情願被舞蹈「附身」，多年來堅守同一份工作。「三日不跳舞，我連面目都不清楚。」一句話，道盡李靜君對跳舞的熱愛，與人生的執著。

(文／李幼寅)

### 訪後小記：

「悲傷」是什麼？對靜君而言，悲傷像是個無形卻自由移動的物體，會撞擊你的身軀，讓你不由自主的難過、流淚。2000年雲門的「年輕」公演中，靜君舞出悲傷，不但自己投入其中，更感動了前來觀舞的眾多觀眾，其中一位就是名詩人席慕蓉。為此，席女士寫下一首詩送給靜君，詩中心情的描述，讓靜君讚嘆不已，久久低迴。

### 舞者—給靜君

你出現之後 舞台  
忽然變得遼闊而又寂靜  
我們才發現 在你身旁  
那雲霧是如何地奔湧追逐  
宛轉挪移成形

你微微側身 舉臂  
我們才看見了 光  
不動之動 不舞之舞  
喚醒眾生正困於鐵鑄的千層桎梏  
這沈默的說法者啊

你用軀體  
穿透我們一切的顛倒夢想  
艷美 而又絕望

(收錄於「八十九年詩選」／台灣詩學季刊雜誌社出版，  
原刊於八十九年七月二十五日中國時報人間副刊)