

心靈躍動：專訪基督教舞蹈協會

「每個人內心都有一個舞蹈者。雖然父母和老師都叫我們不可任意走動，但我對舞蹈的熱誠從未止息，舞蹈更提醒自己需要聆聽內心的聲音。」基督教舞蹈協會總監劉正文先生點出了舞蹈對人對己的意義。我們未必能熟練完美地演繹舞蹈，但都有一顆想躍動起舞的心靈，因此舞蹈無疑關乎每個人的身心靈。是次訪問中劉先生便和筆者分享舞蹈如何幫助我們身心靈的成長，以及教授舞蹈的種種經驗和感受。

在舞蹈中與自我和他人互動

舞蹈是一門藝術，但與個人身心靈亦關係密切，對此身為舞蹈家的劉先生亦有自己的見解，「舞蹈涉及身體動作、移動和節奏，也關乎心靈，古代的土著已懂得藉跳舞與神明溝通。因此舞蹈是人類與生俱來便掌握的技能，不需要刻意學習。此外舞蹈的動作亦包含許多訊息，表達不同的意義，因此我們可以透過舞蹈表達及傳達訊息給別人，同時也讓我們了解其他人傳達的訊息，特別是一些我們平時不能夠以言語傳達的意思，更是如此。舞蹈正提供了空間，讓人們彼此溝通及互動。」

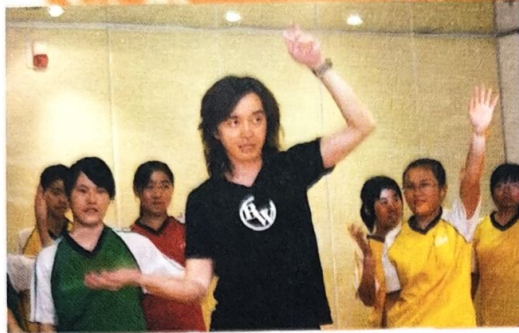
劉先生表示，現代人在生活中往往要扮演很多角色，因此很容易失去自我，身體和心靈亦會感到割裂。跳舞需要腦袋和四肢互相協調，正能讓身體放鬆，心靈亦自然得到平靜，從而達到身心靈的結合與和諧。

不同舞蹈對應不同的需要

那麼，舞蹈如何能促進我們身心靈的發展呢？劉先生分享道，每個人都能透過舞蹈學會放鬆，心情變得愉悅，釋放深層的自我。不同種類的舞蹈針對個人不同的需要，因此劉先生也舉辦了各種舞蹈課程，包括心靈舞蹈、靈修舞蹈、舞蹈治療、以及韻律伸展等。當中最先舉辦的是2006年開始的心靈舞蹈，「當時自己注意到現代人開始意識到在保持身體健康的同時，亦要顧及心靈健康和平靜。跳舞可以幫助減壓，對身心靈都有幫助，因此便開始舉辦這個課程。」他亦指出，心靈舞蹈包含大量身體動作，讓學員藉此反思與身體的關係。加上許多練習需要學員經常轉變姿勢，亦可讓他們反思自己是否需要改變，從而得到啟發，尋找真我。

劉先生亦談及其他舞蹈課程的作用，例如靈修舞蹈主要基於基督教傳統，以詩歌結合舞蹈，表達對上帝的祈求和敬畏，亦讓個人全人投入，與上帝連結。至於舞蹈治療及韻律伸展課程方面，前者讓學員藉身體律動表達深層的自我，釋放壓力，後者則讓學員以肢體擺動伸展深層肌肉，從身體進入內心深層，找出自我。





燃亮和展現生命的舞台

舞蹈課程的種類各有不同，對不同學員又有甚麼裨益呢？劉先生分享道，有學員藉跳舞重拾童真；亦有學員通過跳舞重拾當初的理想，放下現今的困難；也有學員在學習心靈舞蹈後，發覺原來不論是身體的動作或生活都有許多可能性，令他反思自己不需要活在特定的框架內，亦明白女兒可以有自己的想法，從而改善了和女兒的相處。

劉先生亦說道，有一些學員患有輕微或嚴重抑鬱症，部分更要長期依賴藥物，令身體變得遲鈍。學習舞蹈不單令他們的身體動作變得靈活，而且舞蹈需要與別人互動和合作，這亦有助他們與他人相處，「有學員最初受一些問題困擾，久久未能放下，我便要求他們將所學的動作在舞台上表演。在過程中他們感受到站在舞台上演出的成功感，懂得打開內心，釋放自己。有些學員更對我說，他們從未試過，也想像不到自己可以站在舞台上演出，這讓他們有燃亮生命的空間和機會。」

每一個人都需要舞蹈

劉先生近年積極為中小學提供心靈和靈修舞蹈活動，例如在教師發展日安排心靈或靈修舞蹈工作坊。對此他分享說，現今老師工作壓力日益沉重，舞蹈正能幫助他們透過不同動作釋放壓力。心靈或靈修舞蹈強調通過不同動作和姿勢反思自身，亦能讓老師了解自己的深層需要，反省自己的生命。

劉先生亦表示，除了老師外，每一個學生都需要心靈舞蹈，這是他的信念，「近年教育界提倡多元智慧，開始注重身體的一環。而舞蹈包含優美的肢體動作和無盡的創作空間，可以幫助發掘學生的可能性。不少同學面對考試，亦需要舒緩壓力，舞蹈正能引導他們釋放內心的感受和壓力。」對於在學校推廣心靈或靈修舞蹈的可能性，他指出，現在外國已有不少學校將舞蹈列入正規課程，但香港學生在學習舞蹈方面的資源並不多。因此他希望協會的課程或活動能夠提供學生學習舞蹈的空間，讓他們藉此得到身心靈的協調和成長。

劉正文先生



團體簡介及聯絡資料

基督教舞蹈協會於2010年成立，致力結合舞蹈藝術與靈性，通過舉辦不同類型的舞蹈課程及工作坊，應對現代人的不同需要，促進和推動全人身心靈的健康。

電話：67012271 電郵：info@cdahk.com 網址：<http://www.cdahk.com/>