

青了 观文



摄影 刘海栋

6月22日,由山东艺术学院舞蹈学院主办、济南市市校融合发展战略工程项目《舞蹈疗愈创新实训创研中心》重点打造的全国首部沉浸式舞蹈疗愈剧场《归心·舞愈》公演,标志着舞蹈疗愈由专业课堂走向公共剧场、由个体体验走向群体共创的一次重要实践。

《归心·舞愈》并不以舞蹈技巧展示为核心,也不满足于讲述一个封闭的戏剧情节。它更像是一场被剧场包裹的身心工作坊:舞者不只是表演者,也是引导者、陪伴者和情绪场域的建构者;观众也不再只是观看者,而是在呼吸、凝视、绘画、对话与共舞中完成自我靠近的参与者。

当舞蹈成为疗愈的语言



观文周刊主办:山东省文艺评论家协会 齐鲁晚报·齐鲁壹点

□李丽娜

舞蹈创演理念再探索

《归心·舞愈》的生成并非偶然。近十年来,笔者带领团队持续将舞蹈疗愈实践延伸至多元社会场域:在山东当代中西画院的跨界融合中,探索身体、绘画与空间的互文关系;在企业员工压力疏解工作坊中,观察高压环境下身体防御与情绪释放的路径;在山东特殊教育职业学院的实践中,进一步思考舞蹈治疗如何将舞蹈的功能性发挥到极致,提升包容性与流动性,让身体动作真正成为内在情绪的表达。

这些经验逐渐形成《归心·舞愈》的基本立场:舞蹈疗愈不是将心理学概念简单搬上舞台,也不是把治疗技术包装成表演,而是在艺术审美、身体经验与心理觉察之间建立一种更柔软的转化机制。它需要理论支撑,也需要现场温度;需要专业方法,也必须让普通观众感到安全、可进入、可回应。

作品的理论根系主要来自四个方面。荣格分析心理学关于“阴影”“人格面具”和自性整合的讨论,为第二幕中“内在小孩”的多重形象提供了心理结构依据;格式塔完形疗法强调“此时此刻”的觉察,未完成事件的闭合与关系中的重新体验,为第三幕“空椅子”段落提供了方法基础;拉班动作分析中的形体流、空间指向、力量质感与动作塑形,帮助创作者将抽象情绪转译为可感知、可模仿的身体语汇;真实动作与具身认知理论则进一步提示,身体并非情绪的附属物,而是心理经验得以浮现、被看见并被重新组织的重要通道。

在此基础上,作品提出“无界剧场”的创演理念。所谓“无界”,首先是舞台与观众席的边界被重新配置:观众可以在特定环节进入表演区,也可以在座位上以呼吸、手势、光点或目光参与。其次是演员与观众身份的边界被松动:专业舞者的动作不再只是供人欣赏的技术成品,而是发出邀请的身体示范。再次是艺术与疗愈之间的边界被打开:每一段舞蹈既要具备审美完整性,也要承担情绪唤醒、身体安顿或关系修复的功能。正是在这种边界松动中,剧场由“观看之所”转化为“相遇之所”。

递进的身心旅程

全剧以“松、观、和、行”为结构主轴。这四个字并非简单的节目分段,而是对应了身心疗愈的递进过程:先通过身体放松降低防御,建立安全感;再引导个体向内观看,识别被忽略或被压抑的情绪;继而通过关系对话与象征性行动促成接纳与整合;最后把内在变化转化为面向未来的行动力量。

第一幕“松”,是身体安顿,也是觉察的开始。演出伊始,观众被引导闭目、放松面部肌肉,跟随呼吸感受胸腔扩张与腹部回收。看似简单的腹式呼吸,实则承担着建立安全场域的重要功能:它让参与者暂时退出外部喧嚣,将注意力重新锚定在身体内部。随后,《心栖》《音谧》《一念·安然》依次展开,从重心下沉、声波共振到气息流动,逐层引导观众进入“安住—共振—归位”的身心状态。《心栖》强调身体动作的支撑感与重量感,意在摆脱繁杂的生活现状,内寻平静的心灵栖所;《音谧》借助颂钵与人声吟唱,使声音成为触达身体内部的媒介;《一念·安然》则将中国古典舞中的提沉呼吸转化为可被感知的动作韵律,让参与者在“动中求静”的节奏里逐渐松开紧绷的自我。

第二幕“观”,将目光转向“内在小孩”。作品通过《我与“我”》呈现克制的社会化自我与自由的本真自我之间的拉扯、对抗与拥抱;又在《境遇·WU》中以五种色彩与身体质感塑造创伤小孩、天真小孩、被抛弃小孩、阴影小孩与神奇小孩。它们并非简单的角色符号,而是个体内心不同经验的具象化:愤怒、脆弱、孤独、恐惧、好奇与创造力,都可能在某个动作瞬间被观众认出。此幕的关键不在于“解释情绪”,而在于让情绪获得可被观看的形体。

互动段落《融》进一步将观看转化为表达。舞者以身体为笔,在巨幅画纸上自由涂绘;参与者也被邀请放下技巧判断,让线条、色彩和动作成为内在经验的出口。笔者有意不预设主题,也不强调绘画结果,因为疗愈的重点不是画得是否完整,而是那些难以言说的情绪能否借由色彩、笔触和身体动作被外化、被安放。最终,画纸成为一张集体心理地图:不同痕迹相互覆盖、碰撞、渗透,提示我们每个人都不是单一情绪的容器,而是由多重经验共同组成的整体。

第三幕“和”,从自我觉察转向关系修复。《跟着感觉走》《那年Michael》《武侠梦》《时光恋曲》等段落

借助流行音乐、武侠意象与时代记忆,唤起不同年龄群体的情感共鸣。这些并非单纯怀旧,而是以文化记忆作为入口,让参与者在熟悉旋律中重新触碰曾经的青春、亲密关系与未完成心愿。身体的摇摆、跟唱与微笑,都是非语言层面的情绪松动。《空椅子》是这一幕的核心。舞台中央的一张空椅子,象征一个未完成关系中的“他者”:可能是亲人、朋友、曾经的爱人,也可能是另一个尚未被原谅的自己。当参与者被邀请坐下、换位、表达,那些长期积压在身体里的情绪便获得了一个可承载的对象。

第四幕“行”,把疗愈推向未来。现场观众登台演唱《执着》,将“被引导”转化为“主动呈现”。当普通人站在舞台中央唱出“我想超越这平凡的生活”,其意义并不在于声音是否专业,而在于她重新夺回了自我生命叙事的主权。最后《和鸣共舞》与《我的未来式》以简单、重复、易模仿的手势舞将全场联结起来。

剧场没有旁观者

《归心·舞愈》最重要的价值,不在于它把舞蹈治疗“搬进”剧场,而在于它重新定义了剧场中的参与与关系。传统剧场常以“第四堵墙”为边界,观众在黑暗中观看,演员在灯光中表演;而在这部作品中,观看只是开始,真正的核心是参与、回应与共创。

首先,作品打破了专业与业余的技术边界。呼吸练习不需要舞蹈基础,绘画表达不要求美术能力,手势舞可以迅速模仿,即兴互动也不设定标准答案。创作者通过观演提示明确传递一个信号:走进剧场,你不必成为“会跳舞的人”,你只需要允许身体以自己的方式存在。这个设计有效降低了普通观众对舞蹈舞台的距离感,也让“疗愈”从专业话语中走向更鲜活的生活经验。

其次,作品打破了舞台与观众席的空间边界。观众可以选择不同程度的参与:内向者可以闭目呼吸、静静观看、以荧光棒回应;外向者可以登台歌唱、参与绘画或加入共舞。这样的互动梯度尊重了个体差异,使参与不是压力,而是一种可自主选择的靠近。尤其是荧光棒的使用,既保护了表达的安全感,又形成了一幅流动的“情绪地图”——每一次点亮,都是一次无声的“我被触动”。

再次,作品打破了艺术与心理疗愈的功能边界。舞蹈不再只是审美对象,心理技术也不再只是工作坊中的方法工具。二者在剧场中彼此嵌入:动作提供情绪的形制,音乐提供回忆的入口,绘画提供外化的媒介,空椅子提供关系修复的象征场,而集体手势舞则提供社会联结的仪式感。正因为如此,作品避免了“只讲心理而缺少艺术感染力”或“只重形式而缺少内在转化”的两种偏差,形成了具有实践意义的舞蹈疗愈剧场形态。

向内探索向外联结

作为一次创演实践,《归心·舞愈》至少提供了三点启示。其一,舞蹈疗愈的公共化并不意味着降低专业性,而是要求创作者把专业方法转化为普通人能够进入、理解并实践的体验结构。其二,沉浸式剧场的价值不只在空间新奇,更在于能否真正改变观众与作品之间的关系,使观众从被动接收者变为情绪与意义的共同生产者。其三,中国舞蹈疗愈的剧场化探索,应当在吸收心理学与躯体理论的同时,充分激活本土身体美学,集体记忆和社会情感经验,从而建立具有自身文化温度的表达路径。

当然,《归心·舞愈》仍是一项阶段性探索。如何进一步建立创演效果的评估机制,如何在不同人群中形成更精准的参与设计,如何让舞蹈疗愈从一次性剧场体验延伸为持续性的身心支持系统,都是未来需要继续推进的问题。但正因为这些问题仍然敞开,作品才不仅是一场演出,更是一条仍在延展的实践道路。

回望整部作品,真正令人难忘的并不只是舞台画面,而是那些被身体记住的瞬间:全场呼吸同步时的安静,身体画笔触碰纸面的沙沙声,空椅子前迟疑而颤抖的表达,陌生人在同一节拍中举起双手时的笑容。这些瞬间汇聚成一种温柔而坚定的力量,说明舞蹈疗愈并非远离现实的艺术想象,而可以成为人们重新理解自己、安放情绪、修复联结的公共实践。

荣格说:“向外张望的人在做梦,向内探寻的人才清醒。”而在《归心·舞愈》的创演现场,我们还看见了另一种可能:向内探寻让人靠近真实自我,向外联结则让人重新获得完整。愿这部作品成为观众心中一份温暖的记忆,也为中国舞蹈疗愈的剧场化探索留下一枚坚实而明亮的注脚。

(作者为山东省第三、第四批签约艺术评论家,山东艺术学院教授、硕士生导师)