



## 舞出自我 成長的轉捩點

2014-11-01 記者 黃詩涵 文



忘了從什麼時候開始，喜歡跟著音樂的節奏搖擺，喜歡控制身體肌肉的力道，喜歡踩著韻律的步伐，喜歡一種擁有跳舞的生活。跳舞讓我從一個自信的女孩變成一個無敵自信的帥氣女生，除了找到生活中讀書之外努力的方向，也因此認識一群擁有相同興趣且可以一同成長的夥伴。

### 鎖舞女孩 鎖住自信

鎖舞（Lockin），屬於街舞的一種，特色是快速華麗的手部動作搭配輕快的步伐及放鬆的臀部動作。這類舞蹈之所以取名為鎖舞，是因為其風格與「鎖」這個概念有很大的關聯性，鎖舞追求在節奏迅速的音樂中快速變化著各種動作，再從連續的運動中突然地凝固不動，短暫地保持一個固定的姿勢數秒之後，再度恢復為原本的速度。在許多快速動作中突然的停頓，就像是身體突然被鎖住一樣動彈不得，鮮明的對比為此舞風增添更多的樂趣。



突然的定格動作是鎖舞的特色之一，看似簡單的基礎動作其實要花很多的功夫練習才能有完美表現。（圖片來源/Shift 轉 - 多媒體工作室攝）

由於鎖舞結合了默劇式的風格表演，所呈現的是一種盡情表現歡樂的舞風。剛開始學習鎖舞的時候，什麼基礎都沒有、什麼動作都不會，只知道賣力地展現燦爛微笑來將鎖舞最初的想法傳達給所有觀眾，卻意外獲得學長姐的鼓勵與肯定，也因此讓我對鎖舞產生更大的期待與熱忱。

兩年過去了，轉眼間我也從大一新生變成「跳Lockin的學姐」。跳舞時臉上所掛著的微笑依然燦爛但也有所轉變。從一開始無措中帶點羞澀的微笑，漸漸轉變為自信與緊張參半的笑容，到最後狂放內斂收縮自如的百變魅力笑臉。臉部表情的轉變也述說自我認同與自信心的增長，在面對表演或是個人獨舞時能克服緊張與壓力，並和觀看者產生更多的互動，將想要表達的東西透過神情傳遞。

現在變成學姊的我，也會告訴學弟妹們關於自信笑容的重要性。在學舞的初期因為基礎與身體控制能力的不足，在練舞的時候往往容易產生挫敗感，唯有持續相信自己，並保持最初開心跳舞的態度與笑容，才能不斷地成長茁壯，蛻變成一個擁有自己專屬風格的舞者。



臉部表情是舞者與觀眾直接互動的方式之一，笑容能感染觀眾者的心情，讓其他不會跳舞的人也能感受到同樣的快樂。（圖片來源/鄒沛剛攝）

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

## 心態轉變 突破自我

加入大學的熱舞社之前，其實就已經決定學習鎖舞這個舞風，想練舞的出發點很簡單，就只是想比賽中獲得勝利，想要打敗其他人，如此而已。這樣的想法萌發於高中畢業的那年暑假，由於喜歡了兩年的鎖舞男孩突然消失得無影無蹤，內心感到無比的失落與難過，也因而種下了想跳鎖舞的念頭，期望能在比賽場合再次與他相逢，並在比賽中擊敗他，讓他對我印象深刻進而記住我的名字。

在這個動力之下，開始了我的鎖舞生涯，原本的我只是想學厲害的招數，且拼了命的每天練習，期望能快速練成炫麗的舞技，然後去比賽。在這樣的信念下努力所造成的壓力，讓我反而忘記享受音樂的美好，更不用說是體會單純跳舞的感動。隨著時間一天天過去，大學生活的多采多姿，使我漸漸淡忘那個鎖舞男孩的影子，並重新看見鏡中跳舞的自己。

鏡中的身影一日比一日清晰，直到有一天，突然發現那屬於我且越來越鮮明的影子，已經完全將記憶中的鎖舞男孩蓋過，不再為了什麼人而努力，開始為自己跳舞。心態上的轉變使我在學舞之路跨出了一大步，單純享受跳舞的快樂與美好。不再執著於高難度的技巧，從基礎開始一步步穩扎穩打，在時間的淬煉之下緩緩往上爬，身體的肌耐力與對音樂的理解力慢慢提升，動作開始變得更大更有力量，心靈也變得更勇敢更強壯。



心態改變後我在舞蹈中重新看見美好自信的自己。

(圖片來源/Shift 轉 - 多媒體工作室攝)

## 跳舞夥伴 亦師亦友

跳舞的魔法讓一群相似的人聚集起來，體驗分享的魅力，並且為共同目標而努力。在這個人來人往的大學裡，跳舞給了我一份珍貴的禮物叫做「友情」。我們一起學舞、一起練習、一起吃飯、一起表演、一起比賽，彼此分享著跳舞的技巧、舞蹈的觀念以及生活中大大小小的喜悅與悲傷，即使大家來自不同的家鄉、不同的科系甚至是不同的學校。

不用多餘的言語，只要放著音樂一起搖擺，就能知道友情在我身邊，就明白友誼如何跟著節奏閃耀。在比賽中我們或許是戰友，也有可能是對手，不管是哪一種，都學著彼此互相欣賞並給予對方鼓勵。因為退去了戰袍、捨去了名次，終究還是朋友，還是那個可以分享的人。

學舞的路上，很幸運能遇見這些人，如果沒有他們，跳舞之路將會只剩下無止盡的孤獨與寂寞，沿途風景雖然美麗，也少了與人分享的喜悅。而因為他們的存在，跳舞在我生命中成為更美好、更令人嚮往的事情。



因跳舞而遇見友情時常能帶來許多分享的喜悅，鼓舞著彼此走出人生的低谷。

(圖片來源/廖揚鴻攝)

## 品味舞蹈 簡單的幸福

鎖舞的奧義太深太廣，讓我不斷地想繼續在這個街舞殿堂探險。有人曾問過我，未來工作會不會想往這方面發展？對我而言，未來的事有太多變數，實在無法當下就能很肯定得去保證些什麼。但是我目前並未將舞蹈納入未來的職業考量當中，原因是害怕一旦喜歡的事，會因為為了生活而變成負擔。單純的興趣與經濟的壓力糾纏在一起，這種簡單的快樂就變質了，或許變得更好卻也有可能變得更差，而我太弱懦，沒勇氣去冒著個險，也不願失去目前擁有的那股簡單的快樂。

現在的我只想要好好繼續走下去，繼續跳下去，繼續體會前所未見的感動。能遇見跳舞這項興趣是人生中很美好的一件事情，而我欲細心地品嚐這份美好，即便過程中不全是甜到心頭的熱戀滋味，倦怠期的出現也同樣的有苦有辣有淚。不過也正因為有不同情緒的體會，踏出的舞步才能更貼近真實世界，更能感動不同的族群以及不會跳舞的人。

跳舞的魔力太強大，美好到我現在仍舊深深著迷。為跳舞癡狂是件幸福的事，而我想要就這樣緊握著幸福，開心地繼續活下去。



跳舞的美好我還想要繼續用心體會。(圖片來源/劉揚安攝)



### 關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。

### 變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP