

# 身體協奏曲，與宇宙共同修行

文 / 劉馬利（國立東華大學、臺北市立大學音樂系音樂學兼任助理教授）

圖 / 朱樂寧、吳孟珊

演奏者的身體，不只是技術的載體，更是與音樂、與宇宙對話的橋樑。肌肉記憶、呼吸節奏與姿態穩定，是演奏者的阿基里斯腱，主導著音色的層次、情感的張力與速度的掌控。這些身體的覺察與習慣，構築了演奏的能量核心。

## 身體前奏曲，從運氣到音樂感知

氣息，是演奏者的靈魂律動。運氣，是最關鍵的因子，呼吸是一種韻律，是樂句與樂句之間的聯繫，韻腳與韻腳之間的親密感，就像靈魂的舞蹈，在宇宙間無窮無盡的律動。

朱樂寧，現任臺北市立國樂團（下稱北市國）中音笙演奏家，演出型態多元，涵蓋獨奏、協奏、重奏及室內樂，更勇於嘗試與戲劇、舞蹈、多媒體等跨界元素結合。她自幼熱愛游泳與排球，甚至背著家人偷偷參加排球校隊選拔，最後還被選上了。雖然運動夢想因家庭而中斷，但朱樂寧在練習游泳的過程中培養出的肺活量，成為日後演奏笙的重要基礎。「對於吹管樂演奏者，肺活量是關鍵，笙需要極大的氣息控制，而我從小就有很好的肺活量，游泳、豎笛、重量訓練，這些都幫助我建立了身體的感知能力。」朱樂寧認為從小建立的運動基底，對於日後的演奏工作助益良多。



朱樂寧提到笙的演奏著重呼吸的調配，因此演奏亦如運動的一部分

擦弦樂的演奏，也相當重視身體的調和，拉奏時的呼吸與音樂的律動息息相關，每一個音符都要賦予生命氣息。吳孟珊，現任北市國二胡演奏家，目前活躍於國樂各類型態展演實踐、學術研究與教學領域。自幼在家人將運動視為身心平衡的重要習慣中成長，她也因此深受影響，於有氧舞蹈、瑜伽、慢跑、重訓與登山的過程中，在在都證明身體的流動性與覺察力。「演奏者不應只依賴技巧訓練，而應透過日常運動建立身體的敏感度與耐力。不同運動對體能與肌群的鍛鍊各有側重，也讓身體在多元訓練中獲得更細膩的回饋。例如，登山教會我如何分配體力與呼吸，這與練琴的節奏感如出一轍，要懂得何時加速，何時放緩。」瑜伽也是吳孟珊的養分之一，「我在瑜伽中學到的身體覺察，讓我在演奏時能更自然地回應音樂的律動。身體與聲音是同源的，它們彼此呼應。」更證明了演奏不只是手的動作，更是全身的配合，甚至包括呼吸、重心與姿態。

因此，技巧的養成只是演奏家培養的一部份，身體覺察也是一大關鍵，所以生活中的運動就是訓練演奏的核心肌群。其中，氣息的輕重緩急，賦予音樂情感的交流。



朱樂寧從小時候就非常喜歡運動，至今仍喜歡嘗試不同的運動

## 演奏即運動：技術與感知的交織

重訓，除了塑身之外，也造就了身體的平衡，更能自在的享受演奏的過程。

笙，屬於八音中的「匏」類，以簧、管共振發聲，因此是有一定的重量。當朱樂寧演奏37簧笙時，手持重量約4公斤的樂器，「笙的種類繁多，尤其中低音笙體積大、重量較重，需更高肺活量與上肢肌力。每次演奏就像是一次次的重訓。這種樂器不僅需要吸氣與吹氣的交替，更因笙的重量與演奏姿勢，長時間演奏會造成手部疲勞，對上肢肌耐力有極高要求，所以我特別加強二頭肌與背肌的訓練。」

朱樂寧也以「肌肉對話」來形容自己的重訓經驗。「透過重量訓練可以更清楚地認識骨盆、腹腔、背肌等在演奏中不易察覺的肌群。這些訓練讓我在演奏時更能掌握發力的方式，讓音樂更有支撐力與延展性。」朱樂寧認為透過重訓加強手臂與背部的肌力，可以讓演奏更自如、不受樂器重量影響。

胡琴的重量相較於笙就輕便很多，但演奏對姿勢與手臂依然有高度要求。關於體能訓練，吳孟珊傾向以全身穩定與控制為核心，再輔以手臂與手指的精細動作。對她而言，演奏是一種動態平衡，呼吸節律有助於身心協調，進而影響演奏穩定與音樂表現。與其說要「打破傳統」，她更希望建立在傳統演奏經驗之上，結合身心動作科學。她強調：「身體不只是技術的執行者，更是音樂的創造者。當身體被視為音樂的媒介，動作品質與聲音才能彼此印證。」因此，舞台上的「身體」不再隱形，而是聲音表現的有機部分。演奏，就是一種全身體力行的動態平衡。

## 謹守中庸之道

身體的極限，往往在不經意中被突破。朱樂寧回憶起自己因重訓與演奏過度而造成的肌肉拉傷與韌帶撕裂，甚至在錄音期間因身體發炎而無法掌控演奏狀態。「那種無力感很深刻，明明是熟悉的曲子，卻因身體不聽使喚而無法表現。這讓我更重視放鬆與肌耐力的平衡。」

朱樂寧在復健的過程中重新思考身體的界限與修復方式。她強調「身體太緊繃或太放鬆都不好，要保持彈性與覺察。這樣才能在音樂中找到真正的自在。」演奏者必須學會與身體對話，傾聽其聲音，才能避免職業傷害。

所以音樂與身體有著很深層的因果關係，適度的放鬆才是以退為進的最佳策略。「切莫偏激」是朱樂寧時常自我提醒的座右銘。「過度投入練琴與運動，曾導致手部拉傷與身體過敏反應。」這些經驗讓她深刻體悟，演奏者需維持肌肉的彈性與適度緊張，才能在音樂與身體之間找到真正的平衡。

吳孟珊則以「中庸之道」為原則，常提醒學生在練習時要懂得察覺身體的異樣。她鼓勵學生使用鏡子或錄影觀察自己的姿態，並在感覺痠痛時立即休息與記錄。「千萬不要急功近利。重訓時，每組的增減重量必須是謹慎的，練琴也是。你要知道什麼時候該減速，什麼時候該放鬆。若練琴上感覺到哪個地方有痠痛或有些微的肌肉疲勞感就要馬上停下來，並且一定要做筆記。」吳孟珊不斷與自身對話，並在教學中引導學生從細微感覺認識身體，讓身體成為最真實的指引。

吳孟珊在近年的創作中，嘗試突破傳統坐姿演奏的侷限，改以站立方式與舞者互動。她認為，身體本身就是音樂表現的一部分，肢體不僅可以充分展現，更應成為舞臺表演的重要元素。「我邀請舞者一起創作，讓演奏者的身體也成為表演的一部分。這不只是視覺上的突破，讓作品的內涵與意境更為全面、立體，也呈現身體與音樂共同形塑的關係。」

在長期研究與寫作的歷程中，吳孟珊常以登山來放空並重整思緒。「山如同老朋友，永遠在那裡等著你。山以沉靜帶給人們耐心，以宏闊與壯麗喚醒人們的敬畏，也讓我在舞臺上更加專注與穩定。體能的提升不僅是肌肉的鍛鍊，更是心志的淬煉。」縱使群山靜默，卻給予吳孟珊更多的感悟。



吳孟珊漫步於山中，仍不忘細細觀察山林中的美好事物

其實演奏本身就是一種自我修行，也印證了孔子在《論語》中所說的「中庸之為德也，其至矣乎。」中庸就是適度的控制力道，動靜皆自在，是對身體的尊重與覺察，不只是避免職業傷害，更是一種倫理。演奏者不應為了追求技術而犧牲身體，而應在技術與身體之間找到平衡點，這個概念的核心是追求一種動態的平衡與和諧，最終達到「至誠」的理想人格境界。

在教學實踐中，朱樂寧與吳孟珊都強調「身體意識」的重要性，認為音樂教育不應僅止於技巧的灌輸，更應引導學生認識自身的身體語言與感知能力，讓身體成為音樂的延伸。

的確，「身體即樂器」為運動賦予另一番定義。因此，在舞臺上，不只是聲音的場域，更是身體的劇場。演奏不僅是聽覺的藝術，更是視覺的展演。樂器的發聲仰賴演奏者的操作，而身體的動作正是其中最關鍵的部份。演奏者不再只是執行者，而是音樂的具象化身，透過身體，轉化為更豐沛的能量。



吳孟珊長年隨谷婷玉習練瑜伽，透過身體的覺察與意志的鍛鍊，使心志更加堅韌。



## 朱樂寧

「在音樂演奏當中，如果是要重視呼吸和肌肉的運用的話，我覺得比較可以直接有關係的是當演奏的時候，其實是沒有辦法去注意身體肌肉的用力方式，透過重量訓練可以讓我認知自己肌肉發力的方式。」

「有氧類的運動，跟我們的演奏都可以結合，譬如有氧舞蹈、瑜伽、游泳或跑步等都可以跟呼吸做結合，因為對於我們的演奏及運動都是運用呼吸的調配，笙是完全靠嘴巴在吸氣，因此偶爾也是需要靠鼻子的一些輔助，那剛好也會跟有氧運動的某些要求會相同，所以其實演奏對於我來說完全就是運動的一部分，那我自己也是因為如此才持續的有在運動。」

「體能的提升是對演奏有所影響，這是絕對的，如果體力越好，可以吹的曲子就越長，而且因為我們吹笙的人，演奏的樂器會比較多元，包含高音笙、中低音笙、傳統笙，而傳統笙是舉在手上的，如果演奏時間長的話負擔較大，那我就會花更多的時間在上肢的訓練，讓我可以演奏上，不會覺得樂器很重，更能收放自如。」

北市國團員，擔任中音笙演奏，熱愛舞臺，演奏時而熱情奔放，時而柔美內斂，具豐富的演出經驗，以推廣國樂為一生之職志。除了經常獲邀參與國外各藝術節演出外，亦經常舉辦個人獨奏會、聯合音樂會以及固定舉辦師生音樂會。並嘗試與戲劇、舞蹈、多媒體等素材連結，積極開創笙的各類演奏型態。



## 吳孟珊

「我很提倡透過運動的習慣，讓身體可以保持流動和彈性，並在生活中維持覺察，比如登山，需要掌握步伐，透過速度與呼吸的掌控去保存體力。這相當於練琴時對體力與速度感的要求。」

「在練習瑜伽時，我會回到覺察身體細微感受的狀態，比如說專注在呼吸或伸展，這些會很自然的幫助我轉化到舞臺上，提升演奏穩定性與協調感。」

「面對困難的山路，也要用很平靜的心去面對；就好比在音樂上，一個強烈的快板，也需要用安定的心，去很穩定的演奏它，當身心同時對齊的時候，就會呈現出自然的音樂流動，並且帶給人安穩的感受。」

「在提升體能訓練過程中，意志力也會被激發得更加堅韌。體能的增強與意志的強化相輔相成，除了力量的提升，更培養出一份韌性，而這與演奏的精進是成正比的。」

北市國團員，擔任二胡演奏，受父親五心教育「專心、耐心、恆心、細心、決心」啟發，於習藝與人生之路以五心為鑑，專注深耕與拓展。演奏風格溫潤細膩而沉穩大氣，深植傳統底蘊，也映照當代美學。除國樂既有的多種演奏形式外，亦和舞蹈、新媒體有跨域合作，展現二胡藝術多元性與魅力，並投入教育推廣、學術研究與多面向的藝術實踐。

# Body as Concerto: Cultivating Resonance with the Universe

**Text /** LIU Ma-Li

(Adjunct Assistant Professor at National Dong Hwa University and Department of Music, University of Taipei)

**Image /** CHU Le-Ning, WU Meng-Shan

This article examines the experiences of two Chinese Music performers, CHU Le-Ning and WU Meng-Shan, in how musicians view their bodies as vessels for music with which they engage in a deep dialogue with the universe. More than a display of techniques, performance is an integrated practice that involves the body, breath, and perception. Muscle memory, breathing rhythm, and postural stability form the energetic core of the performer, shaping tone, emotion, and tempo control.

From an early age, CHU Le-Ning enjoyed swimming and volleyball. The lung capacity and muscular strength she developed through sports became a vital foundation for her performance on the sheng. As a reed instrument of considerable weight, the sheng demands precise breath control and upper-body endurance. CHU describes weight training as a "dialogue with the muscles," through which she came to recognize pelvic, abdominal, and back muscles often overlooked in performance. This awareness has given her music a stronger foundation and greater resonance. She emphasizes that performing, like strength training, requires mastering the application of force and maintaining bodily balance to play the instrument with ease and control.

WU Meng-Shan engages in a variety of physical practices, each targeting different aspects of fitness and muscle groups and giving her body nuanced feedback. Among these activities, mountain climbing teaches her to regulate breathing and control physical exertion, while yoga enhances her sensitivity to musical flow and physical coordination. She believes that performers are not merely executors of technique but creators of music. She emphasizes that "the body is an integral part of musical expression," describing performance as a state of dynamic balance involving breath, center of gravity, and posture. She advocates moving beyond the conventional mindset in music education that treats the body merely as a tool, instead recognizing it as an active medium at the heart of musical creation.

Music education should extend beyond technique to include bodily awareness. The stage is a physical theater where performers manifest music through their bodies, achieving a state of sincere artistry. Performance is a spiritual practice that balances skill and body in resonance with the universe.