

第五章

轉化：成年女性與芭蕾的肢體對話

羅正心（2000）指出體現（embodiment）的內涵在於透過瞭解社會的個體如何「以個人『體』會而實『現』，觀察文化形成之動力與現象，即是回到行動者生活經驗之覺受，亦即重視個人身體存在與身體內在之經驗，包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、感情和意志等，探討個人如何以身『體會』，以身『實踐』。（ibid.:94）」。而在這一章中，研究者從「體現」典範的觀點，端視習舞者的芭蕾身體經驗如何和日常生活以及芭蕾文化之間互為主體，交相影響。

在本章第一節的部分，研究者將延續習舞者的芭蕾身體經驗此一脈絡，論述的焦點則從舞蹈教室拉至習舞者的生活世界，以試圖瞭解習舞者如何將學習芭蕾的身體經驗落實在自己的生活中，從她們在學舞前後個人行為的比較，透過種種差異的呈現與分析，來瞭解習舞者在這段過程如何「以身『體驗』並『實踐』」個人習舞經驗感受，並重新書寫日常生活的意義，展現身體的自主性。從體現的觀點看來，生活世界的實踐是身體和生活世界「相互主體性」（intersubjectivity）的運作（Csordas,1990），重點乃在於個人如何體驗與實現。

接著在本章的第二節，研究者將從女性身體和芭蕾文化之間的互動關係，端視女性身體的「知覺」進而「實踐」的行為和芭蕾文化之間有什麼樣的互動關係，對芭蕾文化產生何種影響。研究者所關注的乃是身體為具有行動感知力的存在體，因此身體和文化之間的關係，不再是過去的「主被動」關係，身體可能受到文化的影響，然而身體也可能影響或是形成文化，兩者的互動關係是表現身體的相對自主性與可能性的一種方式。

第一節 「仙女」¹⁷降落凡間：芭蕾舞身體經驗與日常生活

一、我的芭蕾舞美學姿態

對習舞者而言，她們欽羨著芭蕾舞者昂然而立的挺拔姿態，自信又優雅的走路姿態。在還沒有學跳舞之前，她們只能從平面媒體或是表演舞台欣賞到芭蕾舞優美的姿態，成為芭蕾舞者的一份子是她們想像中的夢，然而，她們在學習芭蕾舞之後，不知不覺中，也將舞蹈課時在身體上所累積的芭蕾記憶與經驗，逐漸轉變成她們日常生活的姿態。

在這次的研究中，研究者除了關注習舞者的芭蕾體驗，研究者也好奇這樣的身體經驗對她們的日常生活產生什麼樣的影響。在研究者問到在學芭蕾之後，習舞者在日常生活中最大的改變是什麼，她們在時空相異的訪問當中，相當有默契地給研究者近乎一致的答案：

小玉姐：走路也會挺胸，比較不會彎腰駝背，走路有差，就是因為平常老師上課都會提醒，平常走路走一走就會想起來，就告訴自己要挺胸。尤其上完課回家的路上，走起來特別挺。

卓姐：會呀，像走路的時候，要挺胸，不要駝背，我覺得就是學舞學久，你就會自然的把你的動作融入在生活之中，這就是為什麼我們一眼就可以看出那個人是學舞的，是學芭蕾的。因為他在他的生活當中就展現他的芭蕾舞動作，所以這是一種習慣，久了就會融入在你的生活經驗。我覺得這十二年來最大的改變就是肚子呀，走路就是會縮腹。

文姐：以前比較保守呀，就是不自覺的就會這樣（駝背）。那學舞後，現在我就會不自覺得把腰桿挺起來，走路的時候就會把它挺起來，就覺得「恩～我現在是舞者」，呵呵。走起來有自信，可能會給人家覺得比較傲吧。對，一個這樣對身體比較好，第二個姿態比較美。

走路會「挺胸」、「縮小腹」，「不再彎腰駝背」是她們一致的答案，她們坦承在學過芭蕾之後，自己走路會情不自禁的抬頭挺胸，習舞者因為受過芭蕾的薰陶，加上身體肌力的開發，久而久之，個人即在有意無意之間將芭蕾的姿態融入到自己的生活當中。

無論是芭蕾舞動作帶來的動感或是美感，對於習舞者而言，讓她們體驗到不

¹⁷ 是古典芭蕾舞劇《仙女》中，女主角的劇中角色。

同感受身體的方式，重新擁有表現自己、詮釋自己身體的方法，她們體會到昂首闊步時身體的自在感，在芭蕾的世界中，這一個追求優雅與自信的國度，她們體驗到如何透過自己的身體來表現自己的美感，她們也將這樣的經驗帶回日常生活中，透過自我的檢視，在自己和身體對話的過程中，找到身體的新美學。

對阿方姐而言，芭蕾的身體經驗除了改變她的行為姿態，也讓她找到愛美的理由。

阿方姐：我以前都不會買那個保養品，其實我有那個經濟能力，可是沒有，我只是以前不會懂得愛美自己，我覺得我現在會懂得愛美自己，偶爾心情不好，就來打扮自己，心裡感覺起來就舒服，以前錢都不會花在自己身上或是美的地方，以前都會想說我花那個錢幹嘛，沒有意義呀。現在就會注意到美，就會愛自己。……以前像那個燙傷壓，怎麼樣都覺得沒有關係，可是現在覺得說這樣不行喔。……我覺得學芭蕾讓我漂亮至少十倍以上。

對女性主義者而言，現今的美體論述是女性「罪己者容」的一種贖罪行爲，因為恐懼外表醜陋或是肥胖，因此不斷女性試圖藉由各種美體方式，來美化自己，讓自己符合社會價值觀的要求（張錦華，1995）。然而，對於阿方姐而言，「化妝」不是對於美體霸權的臣服，而是「愛自己」的自主表現、尋求愉悅的解憂劑。她和身體的關係也從過去的「漠然」轉變到現在的「珍愛自己」。因此，不同於女性主義的詮釋觀點，阿方姐的個人經驗體現出女性「悅己者容」的行為自主。學舞之後，她自己體覺到自己無論在氣質、姿態表現都不同於以往，連她自己的顧客也發現她的改變，直說她整個氣色、精神都和以前大不相同。

阿方姐：像現在，在我的生意場上，我簡直是一個 model，他們都說我怎麼越做越年輕啦，真的呀，我就說有去運動，他們就是說什麼運動，我說跳舞啊，跳什麼舞，我說跳芭蕾舞，他們就說，你這個年紀還會跳芭蕾舞，好了不起喔。我有很多顧客在問，真的非常多，他們都說我整個氣色、精神、整個儀態、服裝改變了很多，動作也是。我學跳舞之前，我的氣色很暗沈，好像都沒有精神，早上一睡起來，都沒有精神的感覺，現在就覺得精神很好，差很多，以前也會彎腰駝背，因為我沒有吸小腹，背沒有拉直呀，阿你背拉直你就不會駝背啦，這個我真的覺得這是芭蕾基本動作幫我校正。儀態上也有很多改變，氣質方面人家感受也差很多，服裝穿著也是會不一樣，反而會喜歡穿素一點，以前的服裝比較沒有那麼有美感。我現在覺得素色比較漂亮，你越喜歡藝術的東西越喜歡素喔，很奇怪。以前顏色比較雜七雜八的。

無論是姿態、氣質或是整個儀態，習舞者都表現出不同於以往的身體姿態。而這個轉變，不只是外表上的表現，甚至也是心靈、意念的一種反應，一種身心共享的美學表現。

徐姐：那我覺得就是在你身材線條上，氣質上的改變，我覺得就是信念、意念會比較美吧，我覺得人生就是要那種美的東西。

瓊姨：我覺得是從裡面散發出來的一些，我覺得是內在的吧，激發到內在的那種感覺，美的感覺吧，因為你常常會去揣摩去體驗去做到美的感覺之後，久而久之這些美就會留住，留在你的身體，就會呈現在你的日常生活中，然後表現出來這是不自主的。...其實你被訓練過被激發到，是一種身體的記憶，你細胞的記憶，你就自然的呈現，我沒有說要刻意的呈現舞姿這個東西，並不是。就是不自覺，真的是自然而然。我覺得那個改變是在微妙之間，我自己沒辦法很清楚表達說我改變什麼，但是我很清楚我比較美，美的感覺散發出來，不一樣的差別。

所謂「體現」的定義為「人以身『體會』而『實現』」，在體會的過程中，個人的感受思維，透過身體來呈現他的意志。（羅正心，2000）。每個人透過自己的身體覺察自己、他人和社會的關係，並且會透過個人的行動，表達身心所感受到的任何事物，而在這個過程中，肉體和知覺的相互作用，也就是身、心的交互作用，將個人身體知覺透過身體以實現，影響到個人的存在意義（羅正心，2000）。對於徐姐而言，她經驗了由「身」到「心」、「意念」的轉化與美化，對於瓊姨而言，她在芭蕾的學習過程中，從優美的舞姿、高貴的氣質中體驗到芭蕾的美學意涵，轉化成她日常生活的行為內容，她在舉手投足之間散發一種優美的氣質，自然而然地表現優美的姿態，她走路自信挺拔、從容而優雅，談吐從容溫和，對她而言，這不是一種刻意矯揉做作的模仿，而是一種源自於身心體驗的自主表現，亦是芭蕾美學的「體現」。

二、日常生活是我的芭蕾舞台

對於習舞者而言，她們對於芭蕾的熱愛不是只表現在課堂上，走出教室門外，就一切回歸正常。相反的，她們將舞蹈的空間擴大到她們的生活之中，她們舞在生活中。例如徐姐在日常生活的行走中，她會刻意改變走路的方式，讓自己走路「故意」帶有一點芭蕾「第一位置」的「外開」角度，就她的說法就是「外八字」，她覺得這樣：

徐姐：就像舞者這樣，我還覺得這樣走路比較穩，很愉快，沒事還會走兩下，轉回來，哈哈！

除此之外，因為在學習芭蕾的過程，音樂也扮演重要的角色，音樂和舞蹈，聽覺和動覺共同啓動了個人翩翩起舞的念頭，讓音樂所到之處，就是起舞的開始。

文姐：我每次在家裡跳，我兩個女兒就會：「媽~~拜託不要這樣子，你又來了」，哈哈，因為我聽到音樂我就會翩翩起舞，因為就愛跳呀，所以我聽到音樂我就會隨便亂跳呀，然後我就發覺，我在家裡亂跳，動作比較做的好...在家跳就會很舒服，很 enjoy，對不對？

相較於在舞蹈教室跳舞時，因為緊張帶來的拘束，在家裡跳舞顯然可以較為毫無顧忌的盡情舞動，這個舞動不是在舞蹈教室中，老師一個口令一個動作的肢體練習，也不是老師編排的舞蹈動作，而是一種任憑感覺，盡情揮舞身體的舞動，是一種即興的身體表演，同時體驗生理的快感和心理的美感（李天民，2008），對於習舞者來說，盡情恣意舞動的身體就是她身心愉悅的來源之地。

芬姨：譬如說我在家裡和我女兒講話的時候，就會發現我的腳在後面 hold 住（芭蕾基本舞姿：阿拉貝斯式的腿部動作），比如說泡溫泉的時候，那個腳一定要從旁邊下來（緩緩優美的先將腳尖深入池中），我這樣會不會很嚴重，哈哈。我還記得去年我去倫敦白金漢宮，前面不是有交換閱兵，旁邊就有一個柵欄、分隔島，就很多人很醜的爬過去，然後我就很優雅的這樣跳過去，要很優雅。還有，比如說東西掉的時候，你不會隨便就這樣彎下去，一定要這樣挺挺的這樣下去... 芭蕾就在我生活裡面，比如說你要開門去拿個報紙，你可以來個旋轉，你在切水果的時候，你可以把腳跨在桌子上面，你在看電視的時候，裡面如果剛好音樂不錯，你何妨轉兩個圈外帶一個 pasé，我覺得很好。

在日常生活中，行走、蹲跳、跑步、開門、站立等是一般的個人行為，然而，芬姨用芭蕾動作「轉化」了一般人習以為常的動作，芭蕾讓芬姨原本舒適愉快的生活增添了些許樂趣，然而，對於陳姐來說，學習芭蕾的經驗，除了讓她有一個學習與運動的機會，她也在這段過程中，改變她對家務的態度。

陳姐是一個標準的家庭主婦，過去面對一大堆家務，無論是洗衣服、煮飯、接送小朋友，她都是親力親為，也就像她說的「沒有選擇」，這些歲月也讓她曾經懷疑生活的意義究竟為何。然而，在接觸芭蕾之後，她對每天等著她處理的家務，開始有了不同的態度：

陳姐：你覺得你的命好苦喔，每天都要洗這麼多衣服，可是當你把襪子拿起來曬，用著很「優美」的動作夾的時候，你的人生就不一樣勒，你的人

生就不會這麼的沮喪了。像我有時候在家裡就是很搞笑，有時候一個腿就舉得很高，阿～拖地，腳就舉的好長呀（芭蕾舞基本舞姿：阿拉貝斯式），這樣，特技動作這樣子，大家就會笑歪勒！

個人的動作意涵往往從「動作改變」開始（劉國英，1997）。當一個動作從奔跑變成行走，從急速變成緩慢，從誇張變成內斂，其蘊含於動作中的意涵也跟著改變，例如：一個投手要投球的時候，他所投出的球是變化球還是直球，決定的關鍵就在他手腕和手指轉動的那一個瞬間。原本瑣碎的家務曾經是陳姐生活中不可承受之重，周旋在小孩、公婆以及家裡大小事務中，讓她曾經失去生活比重的合理安排，忘卻生活的樂趣之所在。在接觸芭蕾之後，她試圖將日常生活的家務轉化成芭蕾的優美姿態，讓曬衣服不再是匆忙之下完成的瑣碎雜務，而是成日常生活中的舞蹈藝術，讓家務從無趣的例行公事轉變成一個美學的實踐，當芭蕾不再只是課堂上固定比畫的幾個動作，而是日常生活動作美學的想像源頭，這個身體經驗的實踐，就在平常動作的轉化之中，賦予個人重新「再詮釋」生活內涵的能力。

陳姐：要將芭蕾的美融入生活，拖地板擦玻璃，都是要有一個很美的動作，我就順便講那天在洗車。我每次一洗車，鄰居也是洗車修車什麼的，工廠的那種阿弟們、全部歐吉桑都跑出來，老的少的通通都跑出來，我只要一洗車就很多跑到馬路上開始看，對面有一團男的在那邊看這樣子。我洗車就要這樣，還做高難度動作，我就說可以運動，不要醜醜的洗，難看，一定伸展的，然後擦車的那個腳都舉得很高，就高難度動作，登登，我覺得人家就看得很愉快這樣子，就崇拜，你就看到人家那個崇拜的眼神，就會覺得人家看你那種友善的笑是喜歡你的，很喜歡的那種，很健康很喜歡，看到你就覺得感覺很放心。以前都沒有呀，還沒有學跳舞的時候，就是好像臉都比較板啦，也不會跟人家有什麼接觸，沒什麼好說。

對於觀眾而言，芭蕾舞星在台上的優美動作，常常是觀眾愛慕的美麗畫面，對於平常人而言，芭蕾舞星可能是一輩子遙遠不可及的夢，一個專業的芭蕾舞舞者，是個人必需花費無數的時間和精力才能實現的夢想，而這段培養過程的箇中辛酸，也往往只有舞者本身才會體會瞭解。然而，在日常生活中，習舞者卻可以藉由自己的芭蕾身體經驗，將自己幻化成芭蕾舞星的身份，讓平凡的日常生活變成她展演的舞台，自己也成為他人欣羨的焦點，在舞台上的專業芭蕾，優美是理所當然，然而，在日常生活中，看似平凡的生活行為在芭蕾舞的「轉化」之下，在優美的身體語彙下，有了重新詮釋的可能，自己也找到「詮釋生活」的「自主性」。

三、透過身體感官 體驗生活

龔卓軍（2006）認為身體是一種物質存在，個人透過這種物質存在建立個人感覺，而這種感覺不斷發生在身體的內外之間，因此身體是一種給出感覺的物質體。「在生活中的各種身體感受，例如：觸摸或操作物件的手感、身體疼痛或享樂時的痛感和爽樂感、運動或舞蹈中的身體韻律感、聆聽或演唱音樂時的音感等，都和身體實踐運作有關，也和身體運作時的自體覺知有關。這些身體經驗和過去的身體習慣有關，同時也涉及身體透過當下感知模式的調整轉換技術，展開另外一個時空序列、另一種實在感受的向度。（龔卓軍，2006：70）」身體有屬於自己的感知能力，而在一個時空向度所開發的身體知覺，內存於個人的身體，讓個人得以在另外一個時空中，以身體作為中介，藉由過去已開發的身體知覺來作為感受外在世界的方式。

對於習舞者來說，在芭蕾舞中，個人所體驗的不僅是個人身體動感的訓練，也不僅是肌力、耐力或是柔軟度等身體技術的鍛鍊與培養。在舞蹈過程中，身體不僅做為動作基礎，也作為和音樂、光線、空氣、環境等互動的根據，用身體舞動出音樂旋律的線條，用身體感受空氣的流動，用身體體驗燈光的熱度，身體的官能知覺就在這個舞動的過程中，成為感受世界的方式，同時也開啓了個人對於世界的感覺想像空間。

陳姐：有時候同學就會問說，這個音樂要怎麼聽呀，這是什麼感覺呀，因為你從來沒有放下自己，比如說從一個斜坡上騎腳踏車下去讓風吹在臉上，你從來沒有去感受過這個東西，所以你無法去想像嘛，但是跳舞這些東西就刺激你，我想要去騎著腳踏車感受風吹過來，樹葉掉下來經過我的頭是什麼感覺。

舞蹈主要有「娛樂功能」、「教育感化功能」、「治療功能」、「經濟功能」、「政治功能」和「認識功能」等（李天民，2008），而其中的「認識功能」表示舞蹈作為展現和刻畫世界的媒介文本，成為個人認識世界的方式。然而，這當中可能牽涉到「社會建構論」的問題，亦即認為舞蹈可能是一種文化再造或是意識型態的載具，舞蹈所呈現的大千世界反而成為個人認識世界的框架，甚至是一種迷思（Wolff,1995）。然而，當舞蹈不再是文本，而是啓動個人身體知覺的觸媒，身體本身即成為自己認識世界的方式，在某些層面上，身體成為問題源，也是獲得解答的根源。Csordas（1990）認為身體作為知覺主體，基於身體經驗，得以體認世界，端視個人如何「體會」、「體認」、「體悟」、「體察」與「體現」（羅正心，2000）。

陳姐：那我們走在路上看到一個小花很可愛，我們也是蹲下來，以前也不會這樣子，現在懂得很會享受，短短的人生片刻，也是覺得看看天上的雲很舒服，就是有這種閒情逸致會去做不是很影響正常生活的這種享受，很多，這種精神層面的事情很多，真的很多。其實有一些東西，沒有這種機會也學不到，一輩子有多少機會可以讓妳這樣，有很多當下，為什麼他們說要活在當下，因為妳當下沒有那個感覺就沒有辦法擦出什麼火花，也不會在你的記憶留下什麼東西，就是沒有感覺就過去，跟你真正去看一下那個東西是不一樣的。

對於習舞者來說，在芭蕾的學習中，在經過一次次的肢體訓練中，身體除了是一個舞動的物質基礎，也透過身體瞭解到自我知覺和身體動作之間的關聯性，聽覺、觸覺、視覺牽動了身體的想像能力與空間，開擴了個人的生活感知世界。當芭蕾的身體經驗從舞蹈教室轉移到日常生活當中，身體除了是一個供給生理機能的生物體之外，也做為個人感知世界的中介體，只是今非昔比，個人在多重知覺體驗中，轉化周邊的一草一木，而成為生活愉悅的來源。

四、Just Dance ！！

李天民（2008）認為舞蹈最基本的特徵就是「動作性」，舞蹈以身體作為載體，藉由這些動作來表現內容和傳遞感情。舞蹈既然以身體作為表現的媒介，身體的條件就成為舞蹈的關鍵因素。在芭蕾的學習中，透過身體的記憶承載與鍛鍊，增加了習舞者的身體條件，讓原本在一般的日常生活中拘泥於身體表現的她們，基於對自己身體和舞姿的自信心，讓生活的各種場合成為她們盡情舞動的舞台。

小玉姐：以前比較不敢在大家面前跳舞，你學完舞之後，自己在一些熱舞的時候會覺得感覺比較順，就是人家在放音樂的時候，你就隨便扭一下就會比較好看，之前有去 party，像我們上禮拜去峇里島就敢跳，以前就沒有放開心去跳，沒有辦法放鬆跳。現在動作就會比較軟，柔軟度就會比較好，那你就會比較敢扭，有差。所以我現在跳熱舞會比較放的開，像以前我們就是會死板板在那邊動呀，你現在至少我們學到一些動作可以跳呀。偶爾好玩的時候，也會去帶同事跳，就是這個動作大家一起跳好了，以前就會不好意思呀，因為你現在自己就比較有自信呀，你有自信你才敢帶，你才敢跳。你沒自信你就不敢上台啦，就是你覺得你應該還可以，你就上台去跳，你覺得跳起來這麼難看你就不敢上去跳啦。

身體做為表演的一種形式，身體不自覺所表現出來的呆板、僵硬、流暢、盡情、放鬆等各種行為模式，反映了個人和環境互動的情境態度，習舞者在芭蕾訓練的各種身體體驗中，透過時間的累積，轉化成個人的身體技術；透過芭

蕾舞和自己身體的互動，讓個人更加瞭解自己身體，瞭解表現自己的方式，打開個人感官，瞭解生活與世界（林大豐、劉美珠，2003）。舞動身體成爲一種非口語溝通模式，以舞會友，個人和個人相互在生活中體驗扭動身體的韻律快感。身體不再僵硬、封閉，而是迎向生活，向外界開放的行動體，利用身體本身的能動性和知覺能力，和這個世界進行互動交流。

另外，芭蕾舞是一種訓練個人身體基本技術的舞蹈藝術，在學習芭蕾的過程中，習舞者擁有柔軟又有力量的身體，在表現芭蕾舞技外，也成爲她們詮釋其他舞蹈的優勢之一。

陳姐：我覺得有差啦，有基礎就是不一樣，像我們在這裡學芭蕾，基礎練得這麼好，出去都打不死的，像我們每個去外面學，老師都稱讚有加呀。因為有的老師也不是專業的，肚皮舞就肚皮舞呀，就發現你為什麼架起來好好看。因為他們是不會動，就架起來這樣子呀，手也是這樣怪怪的，不好看，他也是會動，可是我們是大手臂的（抬手的動作乃以「上臂」為施力點，以「整隻手臂」為運動範圍，而非關節或是手腕），整個手臂抬起來就是不一樣，人家就會說：難怪嘛！妳有學的，練家子什麼的，出去都被稱讚的啦。

不管坊間有多少本《舞蹈理論》如何用「文字」描述芭蕾的基礎技術對於習舞者在詮釋其他舞蹈上有多少的幫助，個人的「親身體驗」或許是最直接無誤的瞭解方式。陳姐憑藉著她多年的芭蕾舞經驗，在外面的舞蹈世界中，可以盡興適切的詮釋其他舞蹈，就是最好的證明。習舞者打著芭蕾的旗幟，挺著優美的身軀和柔軟的身段，她們也在其他的舞蹈中，找到學習芭蕾的另外一個價值。

羅正心（2000）認爲「身體知覺」對個人產生的影響，乃是「個人對身心的敏感和自覺，發揮到日常活動，便構成他對外的言行技巧與價值觀，成爲社會行爲與思想的基礎。因此身體實踐做爲個人與社會環境的中介，足以形成他的人生觀。」對於習舞者而言，當教室裡的芭蕾身影幻化成生活中的優美姿態，身體成爲個人實踐芭蕾美學的媒介，成爲個人和生活世界溝通的橋樑，她們昂然而立，她們盡情舞動，她們向這個世界打開胸懷，讓自己的身體和外界有了溝通的機會，而芭蕾的美學體驗，也讓他們重新擁有追求生活美學的想望，生活世界不再是一成不變，而增添許多想像與體驗的可能。在這個過程中，身體知覺扮演著關鍵角色，在身體知覺的中介之下，無論是身體美感經驗產生的轉化效果，或者是身體知覺重新改變周遭景物的存在意義，身體用各種形式和生活世界相互交涉，身體不再只是一個提供呼吸、行動的生物體，也不是一個口號、一個動作的社會客體，而是活生生的知覺存在體，知覺體驗的差異豐富了生活世界的內涵面貌，而身體和生活世界的互動關係，也表現出身體本身的再

詮釋和轉化能力。身體以自身知覺轉化了自身的意義，也從中找到自己立足點，「體現」身體在日常生活的能動性。

第二節 相互主體性

一、Too old to learn ballet?

在過去的研究中指出，芭蕾舞是一個講求「年輕化」的舞類，舞者普遍來說都較為年輕，這也和芭蕾舞的舞蹈類型有關。創於十六世紀的芭蕾舞，發展至今已有一百五十多年的歷史，在這樣的發展過程，讓芭蕾舞有一套經典的程式化舞步和舞姿，這些芭蕾舞的基本舞步對於舞者的舉手投足都有嚴格的要求與限制，看似簡單優美的動作，其實是舞者們在經過嚴格的身體要求與訓練下的成果，因此芭蕾舞團要求舞者要有一定的身體條件，舞者普遍年輕化，連一般學員也都相當年輕。

1. 當芭蕾舞遇上老化身體 (ageing body)

芭蕾舞基本美學概念要求身體做到「開、繃、直、立」以呈現芭蕾舞線條的美感，習舞者在學習過程中，一定會有肌力和柔軟度等身體技術的訓練，如前所述，這些拉筋、伸展等動作，常常讓習舞者叫苦連連。然而，這除了因為芭蕾舞步的性質之外，也和習舞者逐漸「老化」、「退化」的身體條件有關。

瓊姨：我覺得，這個跟我們的年齡有關係呀，就是說我有腳的退化性關節炎，所以如果下蹲的話，腳會非常痛，就是起初的時候會比較辛苦，後來我就自己調整這個方面，其實越來越會做好這個姿勢，有時候真的覺得會有障礙，我會懷疑說這是不是真的不能做這件事，因為真的是你的身體不允許。

48歲才開始學芭蕾舞的瓊姨，因為身體自然老化所引發的退化性關節炎，因此她在基本的芭蕾舞步的練習，就面臨了難題。她因為經常需要用到膝蓋的「下蹲」動作吃盡了苦頭，但是她也在這個過程中學習調整自己的身體，關注起自己的身體，例如她也透過一些食療法，幫助她減緩退化所帶來的痛苦，同時也簡化自己的生活，作為保養膝蓋的方式。

瓊姨：我現在都不想去爬山勒，我要把我的膝蓋保養好，因為我要留著它來跳舞。我真的這麼覺得，那我比較少去做爬山的活動，因為爬山對膝蓋

比較傷，這樣跳舞就沒有辦法。那我寧願平常不傷，然後就留著，來舞蹈這邊還可以忍受一點，這個障礙我就把它克服過來。

當講求「絕對身體條件和技術的芭蕾舞」和「逐漸退化的女性身體」，兩者之間摩擦出來的火花，其中的酸甜苦辣，習舞者自己可能感受最深，儘管這是一個美學與技術的體驗過程，然而時常伴隨而來的身體疼痛和疲累，也是習舞者在學芭蕾的過程中，最真實的感受和最現實的情況。瓊姨在學跳舞的過程中，藉由調節自己身體的方式，來保全自己的膝蓋，而徐姐則是在醫生的指示下，慢慢克服這個問題。

徐姐：膝蓋是今年的三月從美國回來，膝蓋韌帶開始痛了，那就是老化，因為五十歲了嘛，醫生他就問我你跳什麼，我就跟他說跳芭蕾，他也嚇壞勒，他說「阿阿阿，芭蕾！」，那醫生還不知道芭蕾有什麼動作，我還大致上講給他聽，那他就說你有幾個動作是不能做，像大蹲，跳躍，那種單腳跳，他就跟我說這幾個動作你是絕對不能跳的。否則就一輩子都不能跳。那你要跳的話，就是幾個動作你要自己注意，所以我就有時候你們大蹲的時候，我就自己小心，自己取捨。...那醫生說這樣可以，不是整個要 arch 的那一種。所以我還蠻高興的...就那幾天我就是綁著繃帶腳來跳舞的。我藥都上在那個上面，醫生有叫我幾個動作不能做，那我有跟老師講，老師就不勉強，他說你不能跳就別跳。

從現實面來看，芭蕾的一些舞步和動作對於現在習舞者的年齡和身材條件來說，某些時候的確是一些負擔。在研究者和她們一起學舞的過程中，沒有空調的舞蹈教室，尤其在炎熱的夏天，不到十分鐘的暖身就可能讓人汗流浹背，同學之間也常會和對方開玩笑說「你後面下雨了耶，(手比)滴滴答答！哈哈！」，也有習舞者在做完一套肌力訓練後，就利用空檔跑到牆角喘口氣休息，有時候還會面帶痛苦的神情；有的習舞者甚至有快窒息的感覺，就趁分組練習輪替的時候，跑到教室外面透一口氣，再回來繼續練習。另外，習舞者帶著護膝跳舞是很稀鬆平常的事，在練舞的空檔也常聽到受訪者彼此交換健康情報，討論可以幫助減緩老化的健康食品或是避免運動傷害的運動商品，儘管這樣的身體條件，她們還是依舊繼續定時的出現在舞蹈教室，繼續這週期性的學習和練習。

小玉姐：你如果說拉筋痛還可以忍受一點，有些部分痛可以忍受，有些部分痛無法忍受，我是這樣子。能忍受我就會盡量去做，不能忍受的話，我就會放棄。像在做某些動作會影響我的心臟不舒服，我就會停止了，沒有的話我都會忍痛在做。為了突破，我會忍痛。我會去挑戰。

芬姨：那我覺得你可以修正，如果你覺得我的身體不能負荷了，那你就不要去跳嘛。

問：那您怎麼去拿捏那個界線？

芬姨：我想你的身體會告訴你，你真的做不下去勒，你身體一定會知道。

在專業的芭蕾舞文化中，身體被認為是可以雕塑的，在雕塑的過程中，傷痛、受傷都是必經的過程，舞者也因此視為理所當然。在這樣的訓練之下，舞者逐漸養成忽略自己身體覺知的習慣，Aalten (2007) 引用現象學中「缺席的身體 (absent body)」的概念來詮釋芭蕾舞者本身對傷痛缺乏的「身體覺知」，是芭蕾舞文化性格所使然下的結果。然而，這樣的芭蕾舞文化脈絡放到習舞者的身上，可能有另外的詮釋方式。或許，在學習芭蕾的過程中，因為伸展或是舞蹈動作必然會產生某種程度的疼痛，但是，這個疼痛的感覺卻開啓個人和身體對話的開始，習舞者在跳舞的過程中，感受到身體透過痛覺發出的警訊，而這個警訊也是她們學舞的最後底限，在這個底限之前，她們有挑戰自己身體極限的想望，但是在超過這個底限，她們尊重且體諒身體。

2. 堅持下去

因為身體條件以及芭蕾舞的舞蹈性質，讓習舞者在芭蕾舞學習之旅，多少走得有點顛簸，而除了憑藉己力適度調整身體狀況、傾聽身體的聲音之外，同儕友情的力量，也往往扮演著重要的角色。

卓姐：像我覺得我跳十幾年來以後，我覺得年齡有關係啦。即便是說，我們某部分可能是不斷的進步，但是某部分可能也有退化，就是我們的年齡大了，那妳很多的地方會自然的退化，對不對？我們跳舞偶爾也會有運動傷害呀，那有的時候，如果運動傷害到的話，那妳的復原就真的會比較慢，妳看像我這樣，我鼠膝可能就是拉到，我已經大半年勒，左鼠膝一直沒有辦法恢復我以前的功力，...曾經有一度我還因為跳舞有點沮喪，就是因為我的腳讓我傷到讓我進步不了，甚至退步，我還蠻沮喪的，因為就是受傷了嘛，我在想說我要不要跳勒，曾經一度想要放棄。...那我就看到 D 真的蠻感動的，其實她身體也是不舒服呀，然後她還不斷的在這邊跳，而且她還從老遠的地方來，她住台北她騎摩托車，妳們這麼遠都跑來，我這個住這麼近，不行不行，好像也不能輸太多吧，所以想想跳舞蠻開心的。這些同學，一個星期也還可以聚一聚，見個面動一動其實也蠻好的。

對於習舞者而言，身體的退化和傷痛某種程度上是不能避免的事情，然而友情的在精神上的相互扶持和鼓勵，卻成為這趟漫長的學舞過程重要的補給

品。因為有著同學的精神鼓勵、以身作則以及跳舞的快樂，讓原本要打退堂鼓的人再度找到學習的動力。在這個學習環境當中，同學之間的相互扶持扮演著重要的角色，無論是在動作的相互指正、精神的加油打氣乃至於到生活家常的分享，在芭蕾教室中呈現一種和諧的氣氛。當然也難免會因背景和個性不同產生摩擦，然而最終還是和平收場，也藉此找到最適合的相處模式，而這股力量在習舞者面臨到學習低潮的時候，顯出它的價值。

徐姐：我那時候很清楚，自己也是有低潮。那我那時候就是傻勁，就管它反正跳下去就對了，就這樣，所以低潮期過了，這時候伴很重要，像 A 同學我們都是彼此在勉勵的。

女性主義者認為在專業的芭蕾舞殿堂中，女舞者因為男編舞家和觀眾的青睞而相互競爭，爭取地位，在這個過程中，反而讓自己成為附屬的角色（馮靖評，2003）。然而，當芭蕾從表演殿堂座落在成年女性的舞蹈教室中，和諧互助取代了競爭，這也可能在學習的場域中沒有專業表演中的現實和利害關係，例如角色分配或是主場順序等，也因此讓學舞的成年女性有屬於自己的練舞態度：這是自己和自己的競賽。

阿方姐：我一直告訴自己我每次都要進步，那是跟自己比，一定要跟自己比，你一定要想說盡自己的力量去做，不能去跟同學比。

芬姨：我絕對不會放棄，...你要超越的是你自己，而不是別人，就是說女人跟女人之間的競爭太麻煩了。這邊不會有這種事情，你就是自己超越你自己就好勒，因為每個人的程度不同，每個人的肌力不同，狀況都不同，我覺得你應該跟自己比，你是不是可以做到你想要的那種感覺，我覺得這個比較重要。

在舞蹈教室中，女人的競爭對象不是另外一個女人，而是自己。對於習舞者而言，她們所追求的是自我的進步與改進，每個人都有自己的身材條件與限制，有的人可能腰力強，但是腳力不夠，有的人可能柔軟度好，但是彈力卻差強人意，個人各擅其長也各有千秋，如何截長補短，發揮優點改善缺點，盡其在我，能夠突破的不是別人的身體，而是自己的身體，能夠發揮或是限制的也是自己的身體。

陳姐：應該說是自我挑戰，因為你很多東西、很多的關卡都在學舞的過程中會跑出來，或許你正面彎下去你很好，但是你側面不行，你後腿舉不起來，你的手沒辦法你下不了腰，或是說你怎麼樣怎麼樣。可是你每一個東西都會有你的突破點，我練了兩三年都不可能進步，可是熬下來，有一天我真的摸到勒，就摸到地板了。我真的有辦法手摸著地板，把腳伸直（站姿體前彎），這個很多的突破是無法形容的喜悅，怎麼可以突破，為什麼

有辦法這樣子。就是那種喜悅，一般人沒有辦法感受的到，就會對自己的身體更有自信了。

劉國英（1997）認為身體本身是基於自然基礎的生物體，因此這個身體存在有其生物性上的制約，但這個特性也反應了身體的真實存在，個人的感知、超越和潛能即在身體之中，身體是具有能動性的肉身主體，而非一個被動客體。透過舞蹈的練習，陳姐「體覺」到她自己身體的強項與弱點，身體儘管有其本身的限制，但是身體的超越性也建立在本身的限制之上，但是也只有身體可以超越這個限制，這個突破關乎時間性，自己透過身體的努力與挑戰，克服了身體的限制，乃是自己突破和超越自己的過程，對身體的自信也因此油然而生。

然而，對於受訪著的家人而言，她們也常感到心疼，甚至建議習舞者學習其他的舞，像長期有氣喘的陳姐，丈夫就建議她不要再跳芭蕾舞。但是芭蕾舞對她們的意義可能不僅如此，才讓她們會想盡辦法堅持下去：

小玉姐：明明很痛，很累就是愛跳，神經病呀，每次來被虐待，哈哈，就是很累，還交錢去跳，跳了累死了對不對，真的很神經病。所以，如果說你只是純粹為了運動的話，你就不能忍受，我覺得是興趣比較大，興趣的原因，你如果說不是興趣，只是運動的話，你早就放棄了。

芬姨：在跳那個基本動作的時候，有時候操到不行，這個很辛苦，跳舞的動作可能會很痛苦，那我就告訴我自己說下次一定會撐過去的，我下一次一定會比這一次好，我會撐過去，不會放棄。一定要盡力把它做完，做事一定要把它做完的。我不會混過去，...但是我能力範圍內可以做的，我一定要努力把它做好。你知道，我是天蠍座的，天蠍座的人會有堅強的意志，我會盡力，我覺得這樣才會進步。進步是你最開心的事情。我們不是只是運動喔，然後，你就會覺得說你的年紀都已經這個樣子了，你還能夠跳幾年，所以你就會很珍惜每次上課的時間。

對習舞者而言，芭蕾舞不只是運動，也是一場美的體驗，是自我挑戰的過程，是自己的興趣，是自己和自己的戰爭，她們為了提昇自己的技術歷經一場場身體的挑戰，用陳姐誇張一點的說法是「虐待自己」、「來這裡唉唉叫」，但是在那之後，她們獲得自我超越的「成就感」，也對自己的身體更具有信心，芭蕾舞學習除了是身體技術上的學習，也是身體能力與意志的挑戰，透過肢體的表現，往芭蕾舞境的想像世界優美、自信且從容地跳去。

芬姨：是呀，別人聽到我都會說你這麼老了還在跳芭蕾舞，我說，也許我的年紀很大，但是我有年輕的身體，因為你一直在突破呀，你一直在超越，像我就跟林主任說，我老了耶，但是我可以跳芭蕾舞耶。

文姐：現在對自己更有自信了，因為我們這個年紀還可以把這個舞跳的這麼好，當然就是更有自信啦，這個年紀，大家覺得這個年紀怎麼可能學芭蕾舞，學芭蕾舞怎麼可能學的來，骨頭硬都硬了，筋都拉不開了，但是我們還有辦法跳起來，這樣不是讓自己更有自信嗎？因為其實對一般人來講，他們的印象中芭蕾舞是屬於比較困難的舞蹈，但是我們可以跳出一個樣子。一開始我們也是笨笨矬矬的，老師都說我們像在跳韻律舞或是山地舞，但是現在比較有像跳芭蕾舞的感覺了。

阿方姐：我不覺得一定要是小女生才能學芭蕾舞，我不認為這是小孩子在學，任何人、任何年齡都可以學，人都是活到老學到老，學無止盡，我會跳到我沒辦法動，我一定會的，我已經離開不了。

瓊姨：其實我會覺得就是觀念方面我比較不會這麼制式了，就是比較開放一點，...去做以前想做但是沒有辦法做到，其實現在也是可以做到的，這麼老了還是可以做的，所以在年紀方面真的不是問題，真的不是，只要你身體還可以，那不用去想說，這麼老了可不可以去做什麼，不可以做什麼，可以做什麼，我就不會再去想這件事。我覺得我可以做的事情我就會去做。我覺得我的生活好像過的比較年輕，對，因為你會去做跟你同年齡層不同的事情，基本上你就會比較年輕。

習舞者在芭蕾舞的訓練過程中，在一連串克服、超越的過程中，改變一般人對於成年女性學習芭蕾舞的觀感，以及成年女性的身體態度。事實上，一般的「成人芭蕾舞」和「職業芭蕾舞」兩者接觸到的芭蕾舞技術，無論在「程度」和「難度」都有明顯的差異，一個年過半百的成年女性能否成為專業的芭蕾舞舞者，是另外一個課題。本研究所關注的焦點在於習舞者在這段過程中，如何在透過身體的感知與行為實踐的過程中，透過自身的證成，找回自己身體的論述權。也就是說，習舞者在學舞的身體體驗中，察覺自己身體的可能性，並且透過自身身體的實踐，改變了自己對於身體的看法，習舞者透過「身體實踐」重新建立「自我身體價值觀」，重新舞出一個屬於女性身體的論述空間。

Young (2005) 認為在社會結構（尤指性別結構）的制約之下，女性往往低估了自己身體的實際能力，以致於自己無法以堅定而自信的態度來回應周遭的環境，建立身體的各種可能。因此女性在對自己身體缺乏自信又害怕身體受傷的恐懼之下，在行動上往往顯得猶豫與不確定，她一方面認為「我能」而實行計畫，另外一方面，卻又以「我不能」自欺，抑制身體發揮應有的能力。然而，

在舞蹈的學習世界中，似乎是重建女性身體態度的一個開始，無論是藉由拉筋和自己肌肉拉扯的過程，還是在劈腿中經歷的意志和耐痛力的考驗，女性就是「鎖定目標」，「全力以赴」，身體不再是累贅，而是自己欲克服的對象，也是協助自己突破的最佳伙伴，女性和身體在這個共生關係中，反而建立一股親密感，她的身體不再因為年紀、婚姻、家庭種種因素而刻印著「我不能」，而是透過自身身體的察覺、體驗、行動與實踐重新烙印「我能」。

對於習舞者而言，學習芭蕾舞不是一件「另類」的事情，她們親身經歷過學習芭蕾舞的痛苦，但是她們也因為挑戰芭蕾舞這個看似不可能的任務，而獲得加倍的成就感。她們都在訪談的時候跟研究者說，她們覺得學芭蕾舞之後「我有年輕的身體」、「學芭蕾舞讓我變年輕」、「芭蕾舞讓我停留在剛學舞的那個樣子」，相較於芭蕾舞者飽受「年輕化的老化」之苦，習舞者卻因為學芭蕾舞找回年輕的活力，不論是「時間定格」還是「時間倒轉」，不管在身體外表或是內在態度上，她們擁有年輕的身心。儘管就像習舞者親朋好友的看法，芭蕾舞理應是筋骨柔軟的小朋友才能學的舞蹈；就舞蹈性質來說，芭蕾舞對於舞者技術和基本功的高標準要求，對身體逐漸邁向老年甚至退化的習舞者來說，是某種程度的身體負擔。「年紀」、「老化身體 (ageing body)」和「芭蕾舞」的交互作用看似一個限制，卻也是一個轉機，因為身體的無常，她們更珍惜每次跳舞的機會，同時，她們也在這個身體疼痛、疲累、挑戰、愉悅中體會到自己身體的可能和限制，學會和自己身體相處的方式，有重新認識、思考自己身體的機會。在芭蕾舞的學習世界中，她們重新找回身體的自主權，也重拾年輕的身心，也用自己的身體重新書寫芭蕾舞的學習文化---我雖然不年輕，但是我跳芭蕾舞！

二、最美的芭蕾舞

習舞者在學習芭蕾舞的過程中，結合了古典芭蕾舞的基礎技術訓練以及現代芭蕾舞的情感表現，因此老師會要求習舞者除了確實完成動作外，還要在肢體中表現自己的情感。過去對她們而言，「優美」的芭蕾舞等同於媒體上的專業芭蕾舞星的表演。而在一開始上課的時候，習舞者的動作也大都以老師為標準，期許自己可以跳出如同老師和舞者般優美的芭蕾舞動作：

卓姐：我覺得老師可以跳的很美，但是我好像還不能達到老師跳的那麼美的境界，但是我會覺得其實也沒關係，我達不到也 OK，我達到的話我可以當老師的，我就是因為達不到我才要來學。

然而，在擁有芭蕾舞學習經驗之後，對她們而言，優美的芭蕾舞不再僅是專業舞者或是老師示範的優美動作，也和自己的體驗有關：

徐姐：我覺得第一個他自己的身體可做延伸，人家做四拍他還多那麼半拍，那是很大的動力啦，懂得把身體做個延伸，把身體做到最大的極限，而不是只是把動作做出來，然後把那個意境表達出來，老師平常叫我們把眼睛眯眯濛濛的，別看那，也是很大的動力耶，讓你的身體在說話，我覺得那就是美了，就是肯說，身體是說的很極致的，有人只是說了，沒有說到極致。跳舞就是在講話嘛。他懂得去講，但是沒有把他講的詳細，就很可惜，那個延伸的東西是最美的。那個很難。但是你沒有基礎的話，你延伸不出來，練那麼多年的東西，就是讓你的身體可以達到一個極限，我覺得那就是對自己的超越，那個看得到的。我覺得這樣你才會用心在這裡面，這不就是很美嗎？

舞蹈是一種肢體表演，也是一種以身體為媒介的溝通模式，習舞者在芭蕾的舞蹈過程中，重新詮釋身體和舞蹈的關係，如同徐姐表示的「芭蕾不只是做動作而已」，其中還包括美感的揣摩以及意境情感的想像。過去，芭蕾是一個觀賞的對象，現在芭蕾轉成為「話語」與「個人態度」，優美的芭蕾動作、感人哀淒的舞者表情依舊美麗，然而，對習舞者而言，芭蕾不僅僅如此，芭蕾的美也表現在自己動作超越的剎那，是表現自己身體的極限。

過去習舞者對於優美芭蕾的定義比較關注在「動作」的視覺效果，動作「看」起來優美，動作「看」起來輕盈，動作「看」起來...，然而，學習芭蕾之後，優美的芭蕾除了「看」起來賞心悅目，「看」起來如同仙女般的輕盈，而是一種自我情感的表現與投入，舞蹈不僅是身體動作，也是自然不造作的肢體表現，過去，「視覺觀感」定義了芭蕾的美，而現今，習舞者以「自身體驗」重新定義何謂「美」的芭蕾，芭蕾的定義也不再僅侷限於視覺範疇，而有另外再詮釋的可能性。

瓊姨：我覺得美就是你幾乎忘我的時候，就陶醉在你的舞蹈裡面、音樂裡面還有動作裡面，我覺得那個時候最美，就是到幾乎忘我的時候，然後也可以去揣摩老師要我們去詮釋的那種感覺，當你做到的時候，我就覺得我是最美的。初期就做不到老師做的，也就不會做其他的。到後期就會做出老師的感覺，但是也有自己的感覺存在，可能這個會越來越多，就是在學久了以後，不自覺得會有這樣一個現象出現，但是也不會脫離老師太多，老師在引導過程當中，只是在你跳的時候，你會突然有自己的感覺在那裡面呈現，融入在那裡面的感覺，有你自己的東西，會有你自己表現的東西，我覺得那個時候最美，應該是這樣，比較自然吧。

在芭蕾舞中，舞步或是表現方式都有一定的格式與規定，舞者比較沒有可以自行創作動作風格的自由，相較之下，街舞就強調舞者原創與創意的個人風格（劉憶勳，2006）。然而，街舞強調個人身體表現的「個殊性」，也可以在芭

蕾習舞者身上獲得印證，對於芭蕾舞習舞者而言，儘管所做動作相同，但是個人詮釋的味道因人而異，當芭蕾舞不再只是跳一隻舞，而是一種自我個性的表現，舞感人人不同，詮釋出來的味道也因人而異，優美的芭蕾舞依舊令人著迷，然而個人肢體特色也可能呈現出不同優美的面貌，「美」的定義因此寬廣而多元。

過去，習舞者乃憑藉視覺觀感的印象建構芭蕾舞的想像，然而，因為學舞過程中的芭蕾舞體驗，她們以身體「覺知」跳芭蕾舞的酸甜苦辣，體驗蘊含於其中的芭蕾舞內涵，習舞者在芭蕾舞的體驗當中，透過身體技術的超越以及美感體驗，重新再詮釋芭蕾舞的文化特質。舞在芭蕾舞，她們受到芭蕾舞的動作與姿態的影響，然而，她們舞動的芭蕾舞肢體，也轉化或再詮釋芭蕾舞的形貌內涵，這兩者的互動表現了個人和文化之間互為主體的相互關係，也為「體現」做了一個優美的註腳。

第三節 小結

本章關注的焦點乃從「體現」典範的觀點，端視女體如何和生活世界以及芭蕾舞文化之間互為主體相互影響，同時探討女體如何在這個過程中，透過身體知覺展現其主體性。首先，研究者將論述的焦點放在習舞者的生活世界，試圖瞭解習舞者如何將芭蕾舞的身體經驗落實在自己的生活中，如何以身「體驗」並「實踐」個人習舞經驗感受，並重新書寫日常生活的意義，展現身體的自主性。本研究發現，習舞者在芭蕾舞學習過程所體驗到的美感經驗與舞蹈姿態，以及在跳舞過程中的身體感官的想像與體驗，在習舞者和日常生活的關係中產生了化學效應，轉化習舞者和日常生活的關係。習舞者無論在個人姿態、個人對日常生活的態度以及對於個人的舞姿與舞蹈能力的看法，都有不同於以往的詮釋。研究者認為，習舞者的身體知覺在此扮演重要角色，身體知覺除了是習舞者轉化日常生活意義的依據與來源，同時也在這個過程中轉化身體自身的意義，讓身體不僅是一個生物體、一個社會客體，也是一個知覺存在主體，身體也在這個轉化的過程中，表現出自身的主體性。

接下來，研究者乃從芭蕾舞文化的「身體文化」以及「芭蕾舞美學定義」中，來分析習舞者的身體經驗和芭蕾舞文化之間互為主體的關係。首先在習舞者和芭蕾舞身體文化的部份，儘管芭蕾舞是一個強調年輕化的舞蹈，逐漸老化的身體對於芭蕾舞者在表演或是練習，都是一大限制。然而，在本研究中，習舞者的「老化身體」儘管為一個限制，卻也是一個轉機與動力，習舞者在身體劣勢的條件下，學會傾聽身體的聲音，身體的痛覺清楚界定了習舞者舞動程度的標準，而在身體有限的的能力範圍內，突破後的成就感帶來加倍的喜悅，習舞者也從中肯定自己，建立自己的身體自信，並突破年齡的藩籬，重新書寫芭蕾舞的學習文化以及個人的身體態度，並以自身能力證明身體的可能性。

另外，研究者也針對習舞者的美學定義作一個探討。這個定義過程從過去尚未學舞的「視覺決定」轉至後來有舞蹈經驗後的「以身訂定」。習舞者的習舞體驗成為她們再定義芭蕾舞的標準，身體經驗與個人感受是其中關鍵，因此芭蕾舞的美學定義也因個人而有所不同，其中內涵也得以轉化而顯得多元。

在本章中，研究者從習舞者的芭蕾舞身體經驗在日常生活和芭蕾舞文化中產生的轉化效果，來探討女體、日常生活和芭蕾舞文化的相互關係，而習舞者的身體經驗讓習舞者得以有重新轉化、書寫與再詮釋日常生活和芭蕾舞文化的可能性，這也證明了身體本身的主體性與能動性。