

## 第三章 覺察：芭蕾舞身體經驗

本研究的關注焦點乃是身體作為一個「覺知」的經驗主體和文化之間的相互關係。因此，在本章的分析中，研究者將關注「芭蕾舞學習的身體經驗」和「成年女性身體覺察」之間的關係。首先，研究者將先勾勒一般人對於成年女性學芭蕾舞的想像與觀感。第二節研究者將描述習舞者的學習過程，以瞭解成年女性在習舞過程中，如何經由芭蕾舞的學習「覺察」到自己身體，意識到自己身體的存在，這個部分也為後續分析的主要脈絡。

### 第一節 我與我的芭蕾舞想像

#### 一、「成年女性學芭蕾舞」是個另類的選擇

在坊間的舞蹈教室中，有關課程的安排，都會依照個人的狀況而有程度上的分野與規劃。然而，一般人對於芭蕾舞的既定印象大多停留在「古典芭蕾舞」的印象之中，亦即高超舞技和優美的芭蕾舞姿，認為芭蕾舞非一般成人可以勝任的舞類，因此，在成人學舞的熱門選擇中，芭蕾舞一直都不是其中的主要選項，甚至是一個另類的選擇。若就一般新聞媒體上所描述的情況，儘管現在坊間學習舞蹈藝術的人越來越多，但是不管在社區大學、各式推廣中心還是成人舞蹈教室中，成年女性比較感興趣的舞類也大多是爵士、佛朗明哥甚至於瑜珈等，如果以受歡迎程度來看的話，芭蕾舞可能還搶佔不到新聞版面。

去年開始，原來只是陪襯的藝文類課程，忽然一躍成為熱門課程，每次開班都大爆滿，只好連續加開班次。文大推廣部服務中心主任王春琇表示，以前瑜珈班一個月開三到五個班，現在開到七、八個班，仍舊大排長龍，彼拉提斯（Pilates）本來只有晚上的班，現在周六班、午間班都推出了，許多鄰近上班族紛紛來報到。...瑜珈、爵士舞、佛朗明哥舞、彼拉提斯等這麼熱門...(經濟日報，2006.02.12: C2)

當研究者詢問習舞者周遭女性朋友學舞的情況，是否有人和她一起結伴同行學芭蕾舞時，她們給研究者的答案也多和媒體報導類似：

文姐：很少啦！大部分她們都是學瑜珈，肚皮舞，然後韻律舞，幾乎沒有像我們這種的。

芬姨：我有跟她們講，但是她們不會來，她們的理由都是太遠了，我這麼老了，我不行了，都是這種理由，一般人可能會去看看國標，她們第一個門檻都跨不進來。

瓊姨：她們現在已經有在學有氧之類的，...瑜珈也有人會喜歡，為了舒緩，瑜珈和彼拉提斯好像都蠻多人去做的。

現在的成年女性如果要選擇學舞的種類，她們大部分的選擇都是瑜珈、有氧舞蹈或是彼拉提斯，而國標舞也一直是成年女性的首要選擇之一，近幾年佛朗明哥舞也日漸流行，在坊間也掀起了一股西班牙風。如果再繼續問到成年女性學芭蕾舞的可能，她們的答案也莫衷一是---「不太可能」，理由大部分都是「年紀」、「身體條件」、「舞蹈技術性」、「經濟」等因素。

文姐：她們都覺得很不可思議呀，怎麼可能，年紀這麼大還學芭蕾舞，你說學肚皮舞還有可能，她們都這樣子講。

陳姐：一般制式的就是會認為說，特殊癖好吧，或是自己的身體筋骨柔軟，持之以恆的那種東西...或是說可能就是有閒有錢吧不然她怎麼能學（芭蕾舞）呢？要不然就是可能以前有學小的時候有學，可能她有些底子存在，所以可以這樣子，然後就想到那種芭蕾舞伶娜舉起一隻腳顛著硬鞋，這樣美美的，...有些年輕的老師到外面去上課，我們也會碰到，她們可能也想不到說這個歐巴桑也會來這種地方學這種東西唷。

對於一般人而言，芭蕾舞就是要從小開始學習的舞蹈，一個成年人在筋骨日漸定型、僵硬的狀況下，應該不具有學習芭蕾舞的身體條件，不然，就是要經濟能力許可的情況之下，才有能力學芭蕾舞，或許她們聽到周遭有人學芭蕾舞可能會羨慕，但是當論及到「自己」去要學芭蕾舞的時候，她們往往陷入猶豫或是找一大堆自己不適合的理由。

阿美：你跟她們講她們會很羨慕，但是你要她們抽出時間的時候，她就猶豫。她會說沒有辦法像大家跳的一樣這麼好呀，怕自己動作很醜，自己身材很爛呀。

「身體柔軟度」和「身材」成爲一般成人學習芭蕾舞的主要考量，因爲芭蕾舞在大家心中建立的優美形象，讓一般人害怕自己的身材或是不甚靈活的肢體動作會破壞芭蕾舞的舞蹈美感。由此也可以看出，只要講到學芭蕾舞的態度，一般人

很容易先採取「否定」自己身體能力的態度，認為自己沒有辦法勝任芭蕾舞的種種要求。在永和一間舞蹈教室任教已經二十年的儲老師，就她這長時間觀察下來的結果，她認為一般人對於芭蕾的想像可能比較侷限在古典芭蕾的印象當中，停留在一個外觀上所看到的芭蕾形式，大家認知中的芭蕾是身穿 ”tutu” (澎澎裙) 的小仙女，或者是舞藝高超，可以連續做32圈 ”fouetté” (揮鞭轉) 的芭蕾伶娜，因此對「學芭蕾」望之生畏。

儲老師：有個媽媽如果跟她的朋友講「我在上芭蕾」，她們就會卻步，那我覺得那就是芭蕾給她們的刻板印象。可能芭蕾給她們的想像就是古典芭蕾那樣子，像天鵝湖那樣的劇本所呈現出來的，看到芭蕾就是穿 tutu 呀，穿長紗裙這樣的，...就是腿要舉很高呀，腰要這麼軟呀，膝蓋要那麼直呀，也不能怪她們，因為資訊就是這樣子，一定就是一個外觀看到的芭蕾，這是因為大家對芭蕾的想像太過狹隘，以致於把她想得很困難，然後就覺得說她離你很遙遠，好像你必需要倒帶五十年你才能夠學，如果說是一個媽媽來講的話，她可能會講說如果我再活一次，我可能來學，我現在已經五十歲了，別想了。

瓊姨：比如說是芭蕾，因為對我們這個年紀的人來說，她比較另類，應該這樣講。因為有些人覺得她可能需要從小培養，基本上是說所以我第一次聽到這個東西的時候，我就想說怎麼可以，怎麼可能，就會這樣，因為她有難度，就是說她比較要求，可能比較難達到這樣的要求，尤其是對上年紀的人來說。

事實上，在現今表演殿堂上芭蕾舞中除了「古典芭蕾」亦還有「現代芭蕾」等舞類，舞蹈動作的類型也有分成「入門動作」、「基礎動作」和「進階動作」，芭蕾並不完全等於古典芭蕾所呈現的那些高超技術，例如一般人認知中的「揮鞭轉」或是「凌空大跳」。而所謂的「成人芭蕾課程」，主要是針對成年人的身體條件和心理需求，以**芭蕾基本技術**為基礎進行課程的安排<sup>8</sup>。除此之外，芭蕾的身體訓練以及舞步特質也是許多舞蹈的基礎，因此許多舞蹈中也蘊含芭

---

<sup>8</sup> 有關成人芭蕾的課程內容，在各舞蹈教室的課程表或是課程簡介中都有詳加介紹。基本上，一般成人芭蕾的課程，主要以芭蕾基礎動作為主，以循序漸進的方式，培養成人的肌耐力、柔軟度以及個人體態，班級課程從「初級」、「基礎」到「中級」、「高級」，成人可以視自己能力選擇適當的課程，詳細資料可參考下列網址：

台灣「歐淑珍舞蹈教室」，網址：<http://www.o-dance.com/Scheme~new12-3.htm>；

台灣「舞鄉舞蹈教室」，網址：[http://www.dvslin.com/dance\\_teach.htm](http://www.dvslin.com/dance_teach.htm)；

大陸上海「文廣標準舞培訓中心」中「成人芭蕾」的課程簡介，網址：

[http://course.edulife.com.cn/class\\_36090.html](http://course.edulife.com.cn/class_36090.html)

蕾身體技巧。然而，大家對於芭蕾的既定印象限制了一般人學習芭蕾的機會，也因為沒有親身參與，因此，對於芭蕾的看法也一直停留在既定認知和想像中。結果，對於一般人而言，學習芭蕾舞看似一個不可能的兒時童話，「成年女性學芭蕾」反而變成一個「另類」的選擇。

## 二、想像的芭蕾身體美學

在這次訪談的9位習舞者中，除了一兩位在學舞之前從未接觸芭蕾之外，大部分都在學舞前就對芭蕾有些許的認識，有的可能是因為兒時的學舞經驗、因他人介紹或者是透過大眾媒體等，芭蕾舞者的優美形象和舞蹈技巧，也是她們羨慕之處。

阿美：在電視上看人家跳會很羨慕呀，就覺得這些人怎麼這麼厲害，跳起來很美很美就對勒。大概就是只有羨慕，覺得好像這些跳舞的人很厲害就是這樣。

陳姐：因為我有一個鄰居她就是學芭蕾，她都喜歡叫我陪她去，這是最愉快的時間，我回來都會被打，我如果偷跑，去外面沒有講的話，回來我爸軍事教育就會打，我每次被打都很爽，就是要陪她去，因為我就看她跳舞，很崇拜她，崇拜到不行，...我就是很喜歡跳舞，就是超喜歡那種感覺，看到她穿那澎澎裙那樣跳出來，阿好崇拜呀！

芭蕾的優美舞姿和技術讓很多觀眾或是芭蕾舞迷如癡如醉，甚至芭蕾舞者也是她們崇拜的對象，有些習舞者從小就懷抱著對芭蕾的夢想，她們希望自己有一天可以一圓芭蕾的舞蹈之夢。

芭蕾舞是一個「向上」的藝術（Lepczyk,1990），除了向上跳躍的舞步展現輕盈的舞姿和凌空的技術，在基本的芭蕾舞姿中，舞者昂首闊步的身影姿態，微抬的下巴帶來的高度和空間的佔有感，也呈現了芭蕾舞者的自信氣質。

芬姨：芭蕾的氣質我覺得是很有自信的，然後自己最美，從容，優雅的，那就很美。

卓姐：妳可以看跳芭蕾舞跳很久的舞者，她們走路第一會外八，然後她們一定抬頭挺胸，其實我覺得跳芭蕾的舞者，她們就會很有自信，甚至是有點自傲那種感覺，她們昂首抬頭挺胸，會覺得她們有點傲傲的，我覺得那個就是有芭蕾的味道出來。

對習舞者而言，「優美的舞姿和舞蹈技術」和「自信的態度」勾勒出她們心中的芭蕾舞印象，這些印象可能是媒體傳播效果，來自兒時的觀察，無論如何，對許多習舞者而言，在還沒親身體驗芭蕾舞的箇中滋味，她們在芭蕾舞身上，看到一個優美的身體圖像，而這個想像也落實在她們對芭蕾舞女舞者身材的看法：

瓊姨：我覺得女舞者就是要很輕盈、優美，那個身材就是不能很胖，身材要很美這樣。

卓姐：基本上來說我覺得美麗的女芭蕾舞者就是要纖細瘦瘦的，然後很有靈性，那個手呀，飄飄的呀，很柔軟呀，然後踩那個硬鞋頭的高高的，很神氣，很有自信的感覺。我有時候看表演看芭蕾舞團在表演，那些她們沒有胖的耶，都是瘦的耶，一方面她們要配合男舞者把她們舉高，因為有舉高的動作，所以這些女舞者也不可以太胖。不然男舞者舉不起來，而且我也覺得妳纖細一點可能也比較有美感，更能展現芭蕾舞的味道。

在她們的描述中，呈現出一個纖細、苗條的芭蕾舞女舞者形象，作為刻畫芭蕾舞優美、輕盈舞姿的身體條件，這樣的身材一方面可以詮釋出芭蕾舞的舞蹈特色，一方面也有助於女舞者順利完成芭蕾舞動作，比方說和男舞者共同演出的「拖舉」等動作。這樣的身體也成為她們認知中的芭蕾舞美學。然而，她們自己在跳芭蕾舞的舞蹈當中如何和這樣優美、苗條、纖細的芭蕾舞女舞者做一個連結？自己在跳舞的過程中，又是怎樣看待自己的身體，這對她們會產生什麼影響？有關這點，會在後面的章節加以討論。

### 三、決定

#### 1. 當一個芭蕾舞的習舞者

在舞蹈當中，芭蕾舞往往和「優雅」、「輕盈」劃上等號，尤其是女舞者自信典雅的樣子，常常是大家欽羨的對象，追求芭蕾舞的優美境界成為習舞者學芭蕾舞的其中一個原因。

卓姐：我覺得妳有時候從小在電視上看那些芭蕾舞就覺得她們很美，跳的很美，然後在舞台展現舞姿真的很美，然後我就覺得我那麼喜歡跳，我應該也可以跳，就是想學，剛好我現在的舞蹈教室也有芭蕾舞，那我想說去試試看，學學她們的基本。

卓姐從小就喜歡跳舞，在國中的時候，也曾經被選入舞蹈校隊，但是礙於家中經濟的關係，讓她後來中斷了學習舞蹈之路，直到長大成人、經濟獨立之後，才重新回到舞蹈的領域中，繼續完成她未竟的夢想。卓姐的女兒也和她在同一個舞蹈學校上課，在舞蹈班中，媽媽和女兒同在一個舞蹈學校上課是蠻常見的事，因為對這些媽媽而言，帶自己的小孩來跳舞，是她們和芭蕾結緣的開始。在那之前，她們也和大多數人一樣，覺得芭蕾是需要從小學起的舞蹈。而自己的小孩也和她在同一個舞蹈教室學芭蕾的文姐，也因為帶小孩來上課後重新接觸到芭蕾而決定重返芭蕾的學習之旅：

文姐：我國中的時候有學一陣子，沒有很長的時間，長大就停了。...後來因為我帶我們家小朋友來這邊學舞，然後我大概看了半年，因為成人班就在她們班的隔壁，那我就在外邊等她，等她的時候我就在這邊看她跳，然後是成人班，我當然是成人班也跟著看，看一看，我就在外面，她們在裡面跳，我就在外面跳，然後跳呀跳，然後我就覺得不過癮，因為跑來跑去，我都沒有地方跑，都只能在定點，因為那邊燈光也蠻暗的，沒辦法做什麼事，所以我就想不如來參加一下吧，來加入她們這樣子。一方面我也是想要運動，因為我本來就還蠻喜歡運動的人，那就想說不如在這邊運動，一方面也是，其實我自己也蠻喜歡跳舞的。

一方面基於對跳舞和運動的喜愛，一方面想要盡情體驗跳芭蕾舞的愉悅，因此文姐決定也和女兒一起學芭蕾，兩個原本在同一天上課，而現在女兒因為升級轉到別的班級，上課的時間也跟著改變，但是她還是依然堅持留下來，儘管是因緣際會再度接觸到芭蕾，但是跳到最後變成興趣，學芭蕾成為她生活中期待的一件事情，也是她當初所想像不到的事。

傳統的女性往往在家中都有配合與從屬於丈夫的心態，願意犧牲自己的時間來配合別人，包括自由時間以及自己有興趣的活動。而職業婦女除了一般的工作時間以外，還需處理家庭事務，因此僅剩的休閒時間並不多(余嬪, 1999)。將生活重心放在家庭和事業上的阿方姐就是一個案例，因此她在女兒漸漸長大，和丈夫合作的事業也日漸穩定之後，開始想要為自己尋找一個新的生活空間，抒解平常的壓力。她參加過各種婦女會或是公園的婦女團體的相關活動，然而，基於「地點」、「活動性質」和「人際關係」的考量，她思考再三之後，最後她決定選擇芭蕾。

阿方姐：我到了這個年紀，我應該有自己的生活空間，我不能說我把時間留給你(老公)、家庭和孩子，我也要我自己的興趣和我生活的一小部分。老公本來不答應，我就跟他說，如果你再不給我支持的話，我以後不想跳的時候，我什麼都沒有，或許會變成憂鬱症。綺文，這不是不可能，一個家庭中你要壓力大的話，而且又沒有一個興趣，你都一直在這個環境，會，

不是不會。...後來，我覺得芭蕾舞比較不會複雜，我不喜歡跳交際舞那種。我不喜歡那個，我比較喜歡單純的生活，我不喜歡那麼複雜，我朋友都說只有你才會去跳那個。

而相較於阿方姐到中年才第一次接觸舞蹈，芬姨的舞蹈經驗可以從小開始說起，小時候她就學過古典芭蕾和民俗舞蹈，也曾中斷一陣子，但是現在的她參與過健身房的有氧舞蹈訓練，最近正在學習佛朗明哥舞，以及成人芭蕾，跳舞的經驗相當豐富且精彩，在跳過這麼多舞蹈之後，讓她深深感覺到芭蕾舞的重要性：

芬姨：我跳了那麼多種舞，我發現第一個覺得這不能滿足我，第二個我覺得我基本的跳得不夠好看，我身體的延展或是什麼的都跳的不好看，所以我覺得芭蕾舞是一切的基礎，這是我重新學芭蕾舞的原因，那我要跳其他舞的時候會比較漂亮。我在跳別的舞的時候，我發現自己的不足所以我才來學芭蕾舞，我覺得我是這個樣子。

被譽為「舞蹈劇場」之母的德國編舞家 Pina Bausch 在一次專訪中表示，她的舞者現在仍藉由芭蕾舞來奠定健康且良好的身體基礎，她認為「芭蕾舞訓練」可以讓她的舞者培養身體技術以做好任何的表演準備<sup>9</sup>。芭蕾舞被公認為是所有舞蹈的基礎，在芭蕾舞的訓練之下，可以讓舞者有更好的身體技巧駕馭其他舞蹈，儘管許多舞蹈家批評芭蕾舞的學習如果過當，會導致舞者的身體過於僵硬不易彎曲，身體的伸展張力反而受到侷限，身體反而成為束縛，但是如果透過適當的學習與調整，反而可以讓舞者更有能力詮釋其他的舞蹈。事實上，在其他舞蹈中，其實都依稀可以看到芭蕾舞的影子。

儲老師：一般人沒有辦法想像說原來肚皮舞裡面也有芭蕾舞，現代舞裡面也有芭蕾舞，就是說她其實可以去涉獵的民間舞蹈，都有芭蕾舞的影子在裡面，即便是她們覺得很好跳的國標舞和社交舞，裡面都有芭蕾舞的基礎在裡面。...像一個五十歲的人她去跳肚皮舞好了，她跳肚皮舞她很開心，可是你去看她的肚皮舞不見得好看，為什麼？因為她整個體態沒有受過芭蕾舞的訓練，那如果她一直在芭蕾舞的基礎操練，我今天給她任何一個別的舞蹈，她有那樣的肌肉力量，或有那樣的柔軟度，或有那樣的腳尖或是撐直的膝蓋就會很不一樣。

不同於一般人的想像，芭蕾舞不僅只是貴族的舞蹈，不只是大家想像中的「古典芭蕾」，許多其他舞蹈都蘊含著芭蕾舞的動作內涵，經過芭蕾舞的訓練，可以增

---

<sup>9</sup> 資料來源：古名伸訪問、林亞婷整理（1997），〈珍惜時間 繼續創作〉，《表演藝術》，51：24。

加個人的身體技巧和能力，這也無庸置疑是詮釋芭蕾舞和其他舞蹈最好的方式，對於有多年芭蕾舞經驗的習舞者而言，她們對於這點也有深刻體驗，學芭蕾舞之後，讓她們在外面的表演或是其他的身體學習上，可以有更好的表現。

整體而言，習舞者不論是爲了滿足對優美的想望、因爲對於跳舞和運動的喜愛、培養個人興趣、還是爲培養身體基本功或是陪小孩來跳舞而陰錯陽差的進入了芭蕾舞的殿堂，對於這些習舞者而言，一開始的心情都是愉悅且期待的，她們知所以爲何，也行動自主，然而在她們決定的過程中，周圍的人可能眾聲喧嘩，意見紛紛。

## 2. 其他聲音

如果說成年女性學習「芭蕾舞」是件另類的事，這其中涉及的可能是大家對於芭蕾舞的刻板印象，包含「年紀」、「芭蕾舞的技術性」等原因，因此一般人很難在「成年女性」和「芭蕾舞」之間很自然地劃上等號，搭上想像的橋樑。但是，如果將焦點從「內容面」轉到「行動面」，亦即是成年女性「學習」芭蕾舞這件事情，其中牽涉到的問題可能有「性別」、「家庭」和「個人自主」。

在訪談的過程中，習舞者的丈夫或者家庭對於她們「學芭蕾舞」這件事的意見立場各有不同，表現的形式也不一樣，有的習舞者擁有很大的自主空間，擁有決定的自主權，丈夫對於她們想要學習舞蹈的想法，也表示尊重。

卓姐：我老公才不會爲我想任何事，任何事都是我自己決定，尤其是跳舞這種事，因爲他本身不跳舞的，他也不喜歡跳舞，但是他尊重我的興趣，那基本上他也覺得我跳舞不錯看，所以說因爲我在跟他交往的時候，他就知道我愛跳舞。所以到現在我一直維持我跳舞的習慣，他都沒有其他的意見。

卓姐的丈夫知道跳舞是她的興趣，因此尊重她的決定，甚至於有時候卓姐爲了要趕去上課，還會要求老公幫忙家務，老公也以行動支持她。相較之下，阿方姐的丈夫，在知道她要去學芭蕾舞的時候，沒有明確表明立場，反應有點模糊不清：

阿方姐：我那時候就想說我來去跳跳看，回來跟我老公講，他也不支持，也沒有反對，就是沒有反對，但也不認同，然後我就會想說那我就擱著，擱一段時間，想到有老公支持我的時候才去跳，因爲這種事情你沒有老公的支持去跳，我怕會有一些後遺症。...老公的心態不一樣。他會覺得說一個太太去跳舞，會不會像外面那麼複雜，跳到床上去啊，或是說什麼。

在阿方姐的家庭，無論是丈夫或是公公婆婆對於舞蹈都抱持著負面印象，他們認為外面跳舞的環境普遍複雜，是家庭問題的根源之一，外加上阿方姐個人的家庭態度是「完全以丈夫為重」，所以在這樣的婆家環境以及家庭觀之下，她一直期待可以得到丈夫的支持，可以讓她有充足的理由去學芭蕾舞。在苦等不到丈夫的首肯，外加上結婚以來，長時間對家庭和丈夫的貢獻累積不少的疲憊與壓力，讓她想要尋找一個屬於自己的空間，因此她堅持這個決定，也花了很長的時間說服她丈夫，在經過一陣子的遊說之後，她才獲得丈夫的支持。她自己也認為，「決定學芭蕾舞」這件事是她婚後「第一次」為了自己的興趣做決定並付諸行動。

習舞者的丈夫用著不同的方式表達她們的態度，有的直接表示尊重，習舞者擁有行動自主權；有的丈夫則是表示沈默，最後靠習舞者自己的體悟與決心，才爭取到自己的學習空間。而陳姐的這趟芭蕾舞之旅，在一開始，走的是截然不同的第三條路：

陳姐：我先生她完全不贊成呀！他會從中阻撓很多事情，講話有時候就會帶刺呀，然後認為就是說我是怎樣怎樣。但是我都有忍耐，我覺得我都忍耐下來，我不管哪！我還是就是我不放棄。

問：他為什麼要反對？他反對的理由是什麼？

陳姐：反對的理由就是要操控你呀，很簡單就是要操控你呀。人跟人之間，你看兩個完全不一樣的背景，各自生活了二三十年後，（結婚後）突然要生活在一起，他有他的背景，他要掌控一切，男孩子很多都這樣，我老公就屬於比較領導型的，他就要掌控你，那你結婚以後十年你也給他掌控的好好的，為什麼你要忽然這樣？他跟你認識了十年你都是讓他掌控，你為什麼現在不讓他掌控。...他有一次就跟我說，他也因為我們經濟狀況也蠻好的，他也不能說你多花錢呀。可是他又沒有理由講，所以他就講說，那是不用花錢嘍，就講這麼一句話。就開始延伸了很多很多的問題出來，不是不用錢的嗎？

陳姐是標準的家庭主婦，生活的內容完全以家庭為重，結婚八年，生了四個小孩，如她所說的，每年都在奶粉、尿布中度過，而是芭蕾舞讓她重新找回對生活的熱情和希望（這個部分後面會有詳述與分析）。儘管芭蕾舞對她婚後的人生有很大的影響，但是一開始，她的丈夫完全不讓她擁有自主決定的空間，而陳姐除了忍耐以外，也用自己的堅持來維護她的行動自主，然而她所面臨的反對聲音還不只有一個，陳姐的公婆也表示反對意見：

陳姐：他們不諒解的啦！兒子賺的錢你怎麼可以隨便亂花呢？學這個哪有什麼用？（台語）就是覺得學這個要幹什麼（台語）？就是這樣子。

在傳統的家庭觀中，女性透過婚姻關係依賴男性是獲得經濟保障的一種方式，然而，從女性主義的觀點看來，這種保障關係，對於女性而言，其實是一種「缺乏權利」的依賴關係（Lister,1990；轉引自呂寶靜，1999），女性在這樣的關係之下，往往處於被動的情況，處處受到丈夫的牽制，在這種情況之下，女人只好被動忍耐。然而，女性本身擁有自我能動性（Young, 2005），在父權體制中，當女性從被動姿態轉向行為自主，並以堅持的姿態宣示己意，是自主也是抵抗。這樣的行為自主往往源自於女性對於既定生活模式和父權宰制的不滿和壓抑而轉換成行動能量，這股力量來自於女性自身，也來自父權宰制本身。然而，究竟是什麼樣的因素可以觸發女性重新思考自己和處境的問題，這個部分在後面的內容會再細做說明。

成年女性「學芭蕾」的這件事，看起來似乎簡單而單純，可是對於成年女性來說，這可能是一個女性的自主行為，這個行為可能是一個單純的獨立表現，或是自己在傳統家庭文化中長期壓抑後的「體悟」，也可能是帶有反抗的突破性行為。

## 第二節 芭蕾的身體經驗

在一般成人芭蕾的訓練課程中，每一堂課的訓練內容主要分成三個部份：暖身、身體技術訓練以及芭蕾舞舞蹈部份。暖身的部分主要活動重點在腳踝與各關節，並藉此提高肌肉溫度，避免習舞者身體受傷的可能。

儲老師：第一個我一定會帶一些暖身的動作，像腳踝呀，關節，那我覺得說一些暖身你一定要做，不能省略，畢竟大家一天比一天老，所以你的暖身一定要做夠，才不容易受傷。

而身體技術部份，則是利用芭蕾把杆練習、中間練習和流動練習，來訓練習舞者的軟度、肌力以及芭蕾基本動作。最後在一系列的暖身與技術訓練之下，身體的軟度與肌肉熱度到了一定程度之後，最後進行芭蕾的舞蹈練習部份。以下主要針對成人芭蕾的課程內容與身體體驗進行分析討論。

## 一、第一堂課的芭蕾舞體驗

在這次訪問的九位習舞者中，有五位之前沒有學過其他的舞蹈<sup>10</sup>，有的忙於事業和家庭，有的是從事非舞蹈類的身體活動，例如：登山等。因此她們的第一堂芭蕾舞課，是她們第一次真正的舞蹈體驗。這個「芭蕾舞初體驗」的共同經驗都是「自己的舞姿一點都不優美」。例如之前從來沒有學過舞蹈的方姐，認為自己的第一堂芭蕾舞課跳的很認真，但是在力量的使用並不得當，動作也稱不上好看。

方姐：第一次上課的時候跳的很醜，可是看人家都會跳，自己不會跳，自己也很認真拼命在跳，可是都是用不對力量，只是很認真，可是老師都跟我說，這個過程每個人都要經過，每個動作不對的地方，老師都會鼓勵我們說，每一個人都會經過的，到了某個程度，你們才會感覺到。

徐姐：剛開始會覺得自己跳的好醜喔，同手同腳，這個都有可能呀，唉唉叫啊，痛的要命呀，這些都有呀。

至於在國中時候有過芭蕾舞經驗的文姐，結婚後也在社區的舞蹈班學有氧舞蹈，因此有不錯的身體柔軟度。但是長大之後再重登芭蕾的殿堂，她也覺得自己似乎沒有辦法在一開始就駕馭這個「看似簡單」的芭蕾舞，身體的感覺就是「一整個不對」，身體完全不在自己的掌控之中。

文姐：我記得我很挫呀，因為我覺得我怎麼笨手笨腳，然後這個也不會，那個也不會，然後姿勢什麼都做不來，這跟想像都完全不一樣，就是說你在外面看人家跳的時候，都好像蠻簡單的啦，然後自己跳的時候，怎麼不是自己想像的那個樣子，這樣也不對，那樣也不對，這個姿勢也不美，那個姿勢也很怪，是什麼都不對的樣子。

文姐的經驗和許多習舞者一樣，覺得自己一開始跳的時候，渾身不對勁，身體很像不是自己的，覺得看起來很簡單的舞蹈，可是就是沒有辦法盡情地舞動自己的身體，即使是被大家稱為「班長」，舞藝備受大家肯定的陳姐也有相同感受。陳姐講到她的第一堂芭蕾舞課的時候，她表情生動略帶一點誇張，連說帶演的形容那個快令人窒息的一天：

陳姐：第一堂課我來的時候，十分鐘我就要出去，臉都發青勒，都沒有氧氣，覺得這些歐巴桑都把我的氧氣吸光勒，我覺得我快要死掉

---

<sup>10</sup> 有關本研究習舞者的個人資料，請參考「第二章」、「第三節」研究對象的附表。

了，你怎麼可能還留一堂課。我十分鐘就出去勒，光熱身做完我就要昏倒勒。好可怕臉都黑黑的。完全怎麼講，因為你看嘛，結婚八年之後來學芭蕾的，這八年的中間就生小孩、帶小孩根本什麼活動都沒有，偶爾公園坐一下蹺蹺板這樣子。

陳姐說她那時候剛學跳舞的時候，體重有七十幾公斤，平常忙於家務外，根本沒有其他的時間從事運動或是舞蹈活動，因此身體的心肺功能沒有很好，導致她第一堂課做完暖身之後，會有那種快沒有辦法呼吸的感覺，甚至於沒有辦法繼續完成動作。

對於剛學習舞蹈的人而言，自己和身體的關係疏離且陌生，自己對於身體的每一塊肌肉、或是肌肉和肌肉的關係，沒有深刻的體悟或是瞭解，因此在舞動的過程當中，不知如何借力使力，或是靈活運用身體的各部分來完成動作。對於這些學芭蕾舞的成年女性而言，學舞的過程就給予每個人體驗自己身體、認識自己的機會，除了舞動的過程中，每個人得以產生身體的感知外，舞蹈老師的從旁協助也是一個關鍵。在一個小班制的成人芭蕾教室中，學員的人數大多在10~15人之間，和健身房動輒數十人的有氧舞蹈不同，因此老師可以針對個人的情況逐一調整動作，或是給予正確的建議。而每個人就在老師講解動作或是幫助個人調整動作的過程中，慢慢瞭解自己身體的肌肉、動作、力量之間的關係，也開啓了自己身體的體驗之旅。

徐姐：你一開始你沒有接觸這些東西過，我想這就是老師的一個功能，因為她可以告訴你怎麼樣去掌握這個拍子，這個手可能會同手同腳呀，她會告訴你怎麼樣去記得那塊肌肉的力量，...我印象很深，就是之前小飛俠的動作，之前那個手就卡在那邊上不去，那老師就教你手這樣一轉就上去了。那就是老師給你改變，原來肌肉是這樣延續的，就是一開始你沒有學過的這些技巧，你的這些技巧是老師一點點在你動作中去改。...當初真的是不懂怎樣去做個協調，手老是被卡到呀或是怎樣，我覺得這就是老師的意義。平常沒有這個機會，去舞蹈班才有這個機會。

無論是有學過舞蹈的習舞者，或是沒有學過舞蹈的，在第一堂課的時候，自己無論在力道上、動作上甚至於是呼吸上，都沒有辦法適度掌控好自己的身體，以致於「想像」和「現實」（真正跳出來的舞蹈動作）有明顯的差距。在跳芭蕾的過程中，她們缺乏對於自己身體的認識，對於自身的身體掌控能力也不夠精準，甚至不知該如何掌控自己的身體，身體本身的能力也有待加強。然而，她們也在「芭蕾初體驗」的過程當中，開始感知到自己和身體的疏離關係，自己即在這種「疏離感」中開始體會到身體的存在，或許一開始沒有辦法靈活運用自己的身體，不管是肌肉的力量或是動作的轉換等，但是在動作體驗的過程，甚至是老師的從旁協助，對這些學舞的成年女性來說，就是一個體驗身體

的開始。

## 二、柔軟度訓練

### 1. 伸展運動（拉筋）的身體體驗

對於從事運動、體操或是舞蹈的人來說，活動前後的柔軟操扮演著重要的角色：運動前的伸展，有預防保護肌肉的作用，而運動過後的伸展，則可以放鬆肌肉，減少肌肉酸痛的現象。在整個伸展活動中，最重要的莫過於「增加柔軟度」（賴金鑫，1982）。所謂的「柔軟度」是指單一關節或一連續關節的活動範圍（range of motion, ROM）。活動範圍則是指關節在某一特定面移動的量，而這個關節活動量的增加，主要是要靠肌肉和肌腱的拉長和伸展。

「伸展運動」既俗稱的「拉筋」，是促進「柔軟度」的方式之一，透過一些運動或是體操動作，緩慢的拉長身體各部位的肌肉、肌腱和韌帶等，以求增加關節活動範圍（賴金鑫，1982: 58；董惠美、游添燈，2006:10），換句話說，個人可以透過「伸展運動」拉長、放鬆自己的肌肉、韌帶等，進而增加動作的伸展性與可能性。

芭蕾舞的美學主要以身體的「開、繃、直、立」為原則。所謂的「開」是指芭蕾舞者，不分男女，從肩、胸、胯、膝、踝等五大關節部位，左右對稱的向外打開（turn-out），尤其兩腳要完全的向外打開一百八十度；「繃」則強調芭蕾舞者無論男女，肢體各部位都需要「繃」直，尤以腿腳上的膝關節和踝關節，及脊椎和頸椎的諸關節，也因為這個部分，芭蕾舞者需要具備一定的柔軟度，以增加腳踝與足部的靈活性，繃直並有效延伸肢體的線條，呈現出芭蕾舞的優美舞姿以及輕盈美感；「直」指的則是舞者的背部可以有效的向上挺直，這個部分強調後背和腿的直立力量，重視的是舞者的肌力；所謂的「立」，乃是舞者的頭、頸、軀幹和四肢作為一個整體，呈現一個「傲然挺立」的姿態，強調身體力量的內聚，重心上提，以及腰部的挺立，進而產生更多的空間佔有感。芭蕾舞者給人的第一印象往往都是「抬頭挺胸」，「下巴微微揚起」，表現出如貴族班的自信傲氣，即源自於此（歐建平，1996）。簡而言之，芭蕾美學對身體的要求即在於身體的「外開度」、「軟度」、「肌力」、「靈活性」。

對於芭蕾舞者或是習舞者而言，為了讓自己的身體有最大的延伸能力，「伸展運動」或是「拉筋」是一個相當重要的過程。然而這一段過程並不輕鬆，尤其是拉筋時的痛楚，是讓很多芭蕾的愛好者打退堂鼓的關鍵所在，有些習舞者

也認為剛開始拉筋的時候，拉筋對她們而言就等同於「痛苦」。

阿美：拉筋的時候心中就會想說，怎麼這麼痛？什麼時候老師會說好手放下來，什麼時候會結束？然後自己還在倒數應該再十秒就好，還沒有結束，就會想說應該再一個十秒吧。有時候老師不是會倒數嗎？就會想說，老師您怎麼倒數的這麼慢？我就會想說老師你快一點。有時候還會發現老師你念錯勒，明明就是念到五，為什麼念下一個又跑回到七勒，我就想說老師你念錯阿，我會在心裡面糾正她，也會想說自己幹嘛來這邊沒事找事做，我最怕老師叫我們拉筋，好痛喔。

董惠美等人（2006）曾指出「年齡」是影響柔軟度好壞的因素之一<sup>11</sup>，兒童的肌肉普遍較大人柔軟，因此柔軟度也較好，反觀大人因為年齡的增長（至青春期後），柔軟因為肌肉堅硬，造成伸展受阻，使得柔軟度慢慢減退，也因此伸展動作對於成年人來說，需要克服的身體限制要比兒童來的多，所感受的痛感也來得較大。

儘管拉筋的痛苦幾乎是大家的共識，然而，從以前就自己有練習拉筋的瓊姨而言，拉筋的痛苦是必經的過程，對於拉筋的「痛感」，她有另外一番的見解：

瓊姨：我覺得會很痛，因為我平常就有拉筋，但是沒有那麼的得法，因為老師會教我們你什麼姿勢你怎麼擺是對的，那才不會受傷，因為你很正確的去這些事情。其實光拉筋的部分我就很喜歡勒，因為老師會幫你矯正姿勢，你是真的拉到勒，而且不會受傷，只要你不要過於勉強。那種是拉到正確點的痛，而不是會受傷的痛，所以你就可以很放心的去做。

對於瓊姨而言，拉筋所體驗到的痛苦是必經的過程，如果不得法而強行拉筋，無論是用力過度或是施壓不當，都可能造成運動傷害。而瓊姨認為在學芭蕾的過程當中，她可以學到正確的拉筋方式，即使是痛，也要「正確的痛」，「不是會受傷的痛」，面對這樣的痛苦，她反而放寬心的接受，甚至喜歡這個過程。

除此之外，對於有舞蹈經驗的這些成年女性而言，她們之所以願意主動的承受這樣的身體痛感，因為在她們有了舞蹈經驗之後，得以清楚的知道拉筋對於芭蕾的詮釋有什麼樣的助益。

---

<sup>11</sup> 影響「柔軟度」的七大因素：(1) 關節本身的狀態、(2)關節軟組織、(3)年齡、(4)性別、(5) 身體活動度、(6)溫度、(7)遺傳等（董惠美，游添燈，2006）。

瓊姨：我很清楚，我的筋太緊的話，我是完全無法達到老師要的任何一個要求。因為我筋骨太緊張了，沒有拉開沒有張力，你做什麼動作，不只是痛苦而已，你根本就是一種障礙，你根本沒辦法做到老師講的，所以你就會很挫折，我很清楚知道，那個動作是個根本。

阿美：拉完之後，還蠻舒服的，拉完之後要我們做一些比較相關的，會比較舒服，會比較做得到。做到之後會覺得，我做到了，但是前面痛苦期不會想到這些。

拉筋是舞蹈動作的基礎，讓身體可以有伸展到最大可能的機會，舞者比較容易駕馭接下來的舞蹈動作。研究者自身在學習芭蕾的過程當中也有這種感受，剛開始學芭蕾的時候，研究者也是因為害怕疼痛的關係，所以在拉筋的時候常常以「不痛」為原則，拉到痛就不拉，然而，這樣偷懶的結果，馬上在隨即舞蹈動作中「驗收」。在接下來的動作，研究者很明顯就是施展不開，或是沒有辦法將動作做得很完整。以「大踢」（grand battement）為例，一般的「大踢」要求大腿踢的高度要超過九十並連帶超過架在兩旁的手臂高度，然而，那時候研究者卻連九十度的標準都踢不到。研究者印象很深刻，研究者那個時候是班上腿踢的最低的人，那種大腿踢到腰部左右的高度就彈回來的感覺，真讓研究者一輩子難忘，同學中很多成年阿姨都「看似輕鬆」狀的，凌空一踢，漂亮的完成動作。在此之後，研究者學習讓自己克服拉筋的痛苦，進而勝任這個動作，研究者也因此深切的體驗到拉筋暖身的必要性，這除了動作的完整性較高之外，在做動作的過程當中，身體也會感覺比較輕鬆，肌肉和身體的協調性明顯比較好。針對這點，小玉姐也有相同的體驗：

小玉姐：大踢剛踢的時候，你如果筋沒有拉開的話你大踢一定踢不起來，踢不高呀，一開始踢不高呀，那你筋拉開了之後，就會踢的高一點呀，就比較好一點。

然而，拉筋的過程當中，除了體驗到身體的疼痛之外，其實個人也可以在拉筋的過程當中，體驗到肌肉和身體其他部位的互動關係，作為瞭解自己身體的一個方式，甚至也從中體會做其他動作的要領所在。

小玉姐：那一陣子我會在家自己練，晚上看電視之前我會拉拉筋，把腳劈開喔，慢慢拉，也可以整個下去。這塊肌肉要用腰去碰，像我們要趴下去是要用腰下去。這是我自己領悟到，那就會很開心，想說我終於知道，像以前我做仰臥起坐的時候，就是用脖子的力量坐起來，後來跳舞才知道要靠小腹的力量，這是身體體驗到的動作。

陳姐：因為我（家）那個木頭就像這個那麼高。老房子，是木頭框，我就每次都把腳放在那個上面（練抬腿），用這個腰的力量去推，不是這個彎

的我就去推這一塊，然後背就會抽筋，妳只要一用力膝蓋伸直，背後面屁股後面上面都會抽筋，因為妳轉不過來嘛。所以妳才會知道原來有這一塊肌肉，每次腳放在把杆上，腳都痛的要死。

拉筋的過程個人除了痛苦的體驗之外，也可以感受到自己身體內部肌肉和力量變化。這些改變可能來自個人做動作的過程，也可能是外在動作的改變而牽動身體內部的體驗，玉姐就是在拉筋的過程當中，感受到身體肌肉施力點的不同，自己也在這個和身體對話的過程中，獲得自身領悟體驗後的愉悅和成就感。陳姐則是在拉筋的過程當中，體驗到不同以往的肌肉使用方式，在肌肉拉扯的張力之中，察覺到平時沒有感受到的肌肉存在，也開拓了自己對於身體的另外一個感知面向。

## 2. 伸展運動的突破

對於芭蕾舞而言，一開始的暖身拉筋是相當重要的部分，尤其對於年紀越來越大的成年女性而言，事前的暖身尤為重要。然而，在拉筋的過程中所感受到的痛感，往往讓人難以忘懷，這個「必要」也「痛苦」過程，讓很多習舞者都又愛又恨。

有關上課的伸展活動，就研究者在該班上課的經驗來說，老師一開始會帶一些活動身體局部部位的暖身運動，然後再進行大肌肉的伸展動作，而對於大多數的習舞者而言，她們在一開始印象最深刻的動作就是「站姿體前彎」。

阿美：剛來的時候，大概只能彎到膝蓋這邊吧，頂多膝蓋下面一點點這樣下去。

小玉姐：事實上我剛去的時候，根本不要想，我根本想都沒想到，因為我剛開始下壓，開始手壓腳的時候，我只能到膝蓋下面一點點。

講到拉筋伸展，習舞者阿美和小玉姐都不約而同第一個想到「站姿體前彎」。在做這個姿勢時，老師會要求學生慢慢捲曲自己的頸椎、胸椎、尾椎，讓上半身慢慢向下彎曲，然後放鬆頸部，讓整個重心微微向前，在自然、放鬆的情況之下，使自己雙手手掌可以完全的壓在地面上，如果柔軟度更好的人，甚至於還可以將頭部向腳踝內部彎曲，使得上半身和整個大腿完全貼平。這個動作對於剛學習芭蕾舞的習舞者而言，是根本不敢奢望的不可能任務，除了小時候有學舞經驗的少數一兩位習舞者外，大部分都認為自己在一開始學舞的時候，柔軟度並不好，甚至於小玉姐還強調說她一開始根本不敢想自己可以完成這些伸展動作。然而，隨著學習時間的增加，柔軟度也有越來越好的趨勢。

阿美：我覺得有呀，像那個下壓也是很明顯的改變，老師幫你壓一下，你就整個掌心都下去。還有（雙手在背後交叉）我做這個是個人的問題，我就是沒辦法，可是我覺得經過學習就有差別，以前就是錯很開，現在就可以慢慢的銜接，可是很痛。

儘管在運動醫學的領域中，認為年齡是影響身體柔軟度的重要因素之一，然而，「身體活動度」也影響柔軟度甚具，甚至是影響柔軟度最關鍵的因素，亦即「用進廢退」（董惠美、游添燈，2006）。這樣的觀念也落實在習舞者拉筋的經驗中，習舞者在學習芭蕾舞之後，不再覺得拉筋伸展是不可能的任務，只要依照正確的指示與方法，透過學習與練習，個人的柔軟度就會有改善的空間，而自己日漸柔軟的身體就是最好的證明。

在芭蕾舞中，常常會看到優美的女舞者凌空劈腿大跳的畫面，動作具有張力與美感，也往往可以為節目帶來一波高潮。儘管舞者在空中劈腿跳躍，看似輕鬆輕盈的動作，然而，劈腿對於習舞者而言，卻是另外一個痛苦的開始。

芬姨：劈腿，我剛開始根本沒辦法，但是我現在已經可以劈下去勒。就是本來都不行，就痛的要命呀，就是老師會幫你壓，...那需要忍痛，是個很痛的過程。

瓊姨：有一陣子還蠻認真拉筋的，之後我就痛下決心說，我想把腿劈下去，我就給自己六個月的時間，每天拉拉筋，真的就在那個時候就是可以坐下來，...那個時候同學們就很驚訝說我怎麼可以那麼容易就坐下來，有同學說我有學過或是什麼的。我就說我沒有學過，我拉得很痛苦，才坐下來。

對於習舞者而言，整個劈腿的過程就是痛苦的體驗之旅，除了每天固定拉筋伸展以外，還要有一定的耐痛能力，才能讓自己順利的完成劈腿動作。對於沒有專業舞蹈基礎的成年女性而言，這個劈腿的過程，是「持續力」和「痛苦忍受力」的考驗，這個努力的時間甚至可能長達半年，甚至更長的時間。然而，當身體自己克服這些身體的痛苦，伴隨而來的是身體上的舒暢感與愉悅感，身體對於劈腿的動作，更加駕輕就熟，甚至於對於舞蹈的駕馭能力也更甚以往。

瓊姨：我絕對不是天生就會劈腿的，所以我那個時候就很高興我可以做到。那個時候我就覺得真的很高興，自己也會很舒服，你坐下來時候，你的筋骨就開勒，你的身體就會覺得很舒服。

芬姨：然後就有一天突然可以劈下去的時候，就覺得很驕傲。慢慢的，你也發現你的筋比較開了，你就發現自己慢慢的筋開腰軟。自己有感覺到這件事情。你會發現你在老師要求的舞蹈動作上面，那個美的感覺也比較

多，像剛開始你也完全抓不到說這個要怎麼表現，可是同樣的一個舞蹈你就會覺得可以抓到那個感覺勒。

劈腿，對於學芭蕾的成年女性，原本是個遙遠的身體技術，也沒有人是天生的劈腿高手。進入到芭蕾的殿堂中，讓她們有了嘗試劈腿的機會，然而，無疑的又是另一個痛苦的開始，而且是一個「長期」的陣痛期，在這個過程中，因為追求「劈下去的瞬間愉悅與滿足」，讓她們可以持之以恆的努力，在經歷長時間痛苦折磨的身體，就在「筋開腰軟」的那個瞬間，將令人難耐的痛苦感轉為舒服、愉悅和成就感，並且伴隨著更好的舞蹈肢體能力，而這也成為她們身體能力的一個證明，她們也在這段過程，慢慢覺察到蘊藏在於其內的身體能力。

### 三、肌力

有關柔軟度以及身體外開的訓練部分，是上節討論的重點。本節則將關注的焦點放在「肌力訓練」身上。在芭蕾舞中，肌力的訓練是一個重要的部分，有著強壯的肌力，得以讓舞者挺拔直立而有昂然自信的迷人風采。對於習舞者而言，肌力的訓練也讓她們有很多不同於以往的體驗，開發自己的身體極限，像小時候有學過芭蕾的文姐，從小柔軟度就很好，但是她就覺得自己肌力有待加強。

文姐：我以前腳的肌肉力度不夠，以前我們的腳撐不住，大腿小腿都一樣，因為其實我來跳舞之前，我休息一陣子沒有運動，是我去開刀，半年內都不能動。所以那時候的肌肉都已經鬆鬆垮垮的，雖然說我以前我很愛運動，但是我那時候沒有力氣，老師也覺得我沒有力氣，比如說我們要站立或是跪姿什麼之類的，都很沒力。

文姐因為動子宮肌瘤切除手術，所以有一陣子因為傷口的關係，停止運動長達半年的時間，因此在剛跳芭蕾的時候，她的肌肉力量明顯不足以應付芭蕾動作。而學芭蕾學了 21 年的徐姐，現在擁有結實的腿部肌肉線條和直挺挺的身軀，從身材外表來看，完全遮掩她 56 歲的真實年紀。儘管她有讓人稱羨的肌肉線條，但是據她指出，這個身材的養成也是一段辛苦的歷程。

徐姐：老師會叫我們做那個向前延伸的動作，那是基礎功，你剛開始背不會直，背都拱在那，對不對，剛開始做真的好難唷，好累，老師說那是基本功，...剛開始的時候，真的是覺得好痛苦喔，現在是慢慢那個感覺已經可以抓得到了。

一開始學跳舞的時候，個人因為肌力不夠，所以身體常常處於一個拉扯的

狀態，一方面延伸沒有力量的肌肉，一方面又因為力量有限，所以身體會不自覺發抖或是呈現一種緊繃的狀態，整個動作因此很不自然。然而，隨著肌力練習的增加，個人痛感會逐漸消失，取而代之的是自身對於動作的「控制感」，伴隨持續不斷的練習與訓練，身體控制感會逐漸內化為身體的一部份，亦即習舞者描述的「習慣成自然」，這個時候的肌力也尤勝於以往。

徐姐就是一個明證，她剛開始學舞的時候，上完課隔天往往都會肌肉酸痛，有時長達兩三天，然而，現在的她，跳完舞之後，身體往往沒有太大的反應，她自己也講說「我覺得身體已經習慣了」。她個人在這 21 年的學芭蕾舞經驗中，最大的進步就是肌力的啟發，擁有健美的背部和腿部肌肉的她，已經可以感受到自己的肌肉力量，而不再是過去的痛感，而是自我對於身體肌肉的運作感知，這樣的肌肉狀態因為「習慣」而成「自然」，整個肌力的訓練讓她親身體驗到肌肉的養成過程，同時，也基於健康的原因以及結實的身體，讓過去對自己外表不是很有信心的她，開始建立屬於自己的身體自信。

徐姐：我覺得就是在磨練你肌力的啟發，你說那個背肌、腿肌，你就看我們的腿都好壯喔，本來自己不曉得，有時候去按摩的時候，人家會摸，跟你講說，你幾歲呀，你身體很好，肌力很好，然後我就覺得我給人家就是體格很好的感覺，慢慢的我就會覺得說自己應該是不錯的。...現在對我來說我就覺得很自然，我很容易知道要怎樣去拉直。那我感覺到我的背肌開始有力了，我在健康檢查的時候，我的脊椎溝、骨質密度是很好的。那個我覺得背肌上的力量而且側腰這邊都沒有什麼贅肉，我知道我們女人的背肌是要這樣訓練出來的。

在芭蕾舞中，透過肌力的訓練，讓芭蕾舞者足夠的背肌可以稱起挺直的背，有強壯的腰力以支撐眾多的肢體變換動作。除此之外，肌力的增強也有助於調整個人在日常生活的姿態。像文姐也認為，她在肌力上的進步是最多的，除了自己可以挺胸挺得又久又美，身材線條也變的更加結實，更加有曲線美。

文姐：跳（芭蕾）以後就變得比較結實，其實我同事都說我變很瘦，他們都覺得我跳舞之後瘦很多，也變結實。他們有說，我也覺得，屁股變小了。像最近我同事又跟我說，你又變瘦，變好瘦喔。我就覺得沒有呀，可是變結實是真的，可是體重沒有減輕多少是真的。不過體態變美了，人也變美了。

芭蕾舞中的肌力訓練乃是一個培養身體控制能力的過程，這個訓練目標也和芭蕾舞本身的特色有關，就如儲老師所指出的：

儲老師：芭蕾舞就是一個很在控制裡的舞蹈。就是說你的舉手投足都是要很 control 的，太多或太少都不會好看。

誠如儲老師所言，芭蕾舞的特色之一就是「控制」，要求所有的舞蹈動作都在個人的控制之中，因此舞者需要有足夠的肌力讓自己可以收放自如的完成各種舞蹈動作。學芭蕾的成年女性也因為這個特性，有了體驗、塑造和培養自己肌力的機會，在一切「控制」之中，「開發」了自己的身體潛能，並透過結實有力的身體，建立屬於自己的身體自信。

## 四、進入優美的芭蕾舞殿堂

### 1. 芭蕾基礎動作

在芭蕾舞中，腳的基本五個動作是一切動作的基礎，此乃是法國舞蹈家 Thoinot Arbeau 於 1588 年所創，這五個基本動作的特色如下（郭正輝，1999）：

- (1) 第一位置（簡稱「一位」）：兩個足跟相連，各向體側，緊靠在一一直線上，兩個腳尖向外成 180 度
- (2) 第二位置（簡稱「二位」）：兩足跟相距一足的長度，腳部向外扭開，兩足在一一直線上
- (3) 第三位置（簡稱「三位」）：一足跟緊靠另一足跟腳心，足尖向外張開
- (4) 第四位置（簡稱「四位」）：共有兩種形式。
  - (A) 開展第四位：雙足前後交叉，前後距離 10 公分，前足跟對後足跟。
  - (B) 閉合第四位：雙足前後交叉，前後距離 10 公分，前足跟和後足間相反對之（左腳腳尖對右腳腳跟，反之亦然）
- (5) 第五位置（簡稱「五位」）：兩腳除拇指外，全部重疊，腿向外轉



圖三：芭蕾舞基本動作「第一位置」、「第二位置」示範圖



圖四：芭蕾舞基本動作「第三位置」、「第四位置」、「第五位置」示範圖

除了基本的五個位置之外，把杆練習也在芭蕾舞的學習過程中扮演重要的角色。一般來說，把杆練習的優點在於可以讓舞者取得身體的平衡，姿勢穩定，腿部可以正確的外開，也有助於舞者集中精神，避免緊張，同時也有利於身體各部位的協調、養成良好的舞姿以及並在各種動作中找到平衡（歐建平，1996）。而一般把杆練習的基本動作為：下蹲（*pilé*）、伸擲（*battement tendu*）、地板畫半圓（*rond de jambe par terre*）、大踢（*grand battement*）、伸腿（*développé*）、踮立（*relevé*）等動作（郭正輝，1999）。

芭蕾舞的基本站姿與動作是其他芭蕾舞動作的基礎，因此需要力求正確，對於初學者而言，盡量以簡單、緩慢，使身體各部位達到舒展，動作確實，以便舞者（或是習舞者）可以瞭解如何正確使用以及控制肌肉，並維持身體平衡（郭正輝，1999）。但是對於剛學這些芭蕾舞基本動作的習舞者們，這些動作都是嶄新的身體體驗，瓊姨就認為在跳芭蕾舞的過程當中，和過去的身體經驗很不一樣，而卓姐也認為要做到基礎動作，首先要克服過去的身體習慣：

文姐：剛開始會不適應呀，有一點吧，因為我覺得我的膝蓋用力錯誤，所以膝蓋不舒服，膝蓋啦，大腿啦，小腿啦，我常常會有那種要抽筋的感覺，然後就慢慢調整，用腹部的力量，還有老師會幫我們。我剛開始的時候，蹲下去屁股會翹起來，然後我就慢慢調整，我才知道說，喔原來是這個姿勢，那你做對姿勢以後，腳的承受力沒有那麼大，就沒有那麼不舒服，就比較好了，做起來姿勢也會比較漂亮。

郭正輝（1999）指出，錯誤的「第一位置蹲姿」是由於錯誤的髖關節外轉（*turn-out*），或是髖關節先天開度不理想者等，膝部會承受大壓力，文姐即因為錯誤的基本動作，產生身體不適，然而，這個身體的痛感也成為她們糾正動作的動力，進而體驗到正確的肌肉運動方式。爲了要學習正確、美觀又不會傷害到身體的舞蹈動作，因此需要一改過去自己習慣的身體運動方式，重新建立

一套新的身體運動法則。張良維（2001）認為「身體自覺」發生在個人和自己的身體習慣「唱反調」的過程中，亦即是在「變中體驗」的過程，換句話說，個人對於自己身體的感知，往往出現在「非習慣性的行為範疇」中，透過陌生的身體動作，體驗到過去沒有體驗到的身體部位，或是發現過去沒有用到過的肌肉力量，重新產生對於身體的知覺，個人也得以在這個過程中意識到身體的存在，產生身體自覺。

羅正心（2000）曾藉由「體現」的觀念說明身體技藝的學習哲學。她認為「中國許多技藝之傳承，如木工、水泥工、理髮、廚藝等不重視文字，而注重觀察與行動模仿。這乃是因為屬於肢體靈活運用的技巧，講求身心並用，『體現』是最高的指導原則，而不是抽象的語言知識。（ibid.: 101）」從她的觀點看來，個人的身體技藝或是有關身體的運動，必需依靠自身的身體力行與實踐，透過「身心體驗」的方式，才能夠領略箇中精髓。

她以中國技藝為例，舉凡書法、氣功和武術等技術，學習的開始都是「模仿」。「『模仿』乃是把別人的身體經驗移植到自身，而產生身體技巧與自覺。（ibid.:102）」換句話說，個人需藉由「身體模仿」的過程，以「身」體驗他人的身體感知，進而建立屬於自己的身體知覺和動作反應。而習舞者每接觸到一個新的舞蹈動作的時候，也是從模仿他人開始，已先前提過的「第一位置下蹲」來說：

卓姐：她（老師）也會找一個示範，比如說，找 A 同學妳來跳妳示範一下，她現在是沒有夾屁股，屁股翹起來對不對，好 A 同學妳現在夾屁股，屁股就縮回去勒。就很明顯，她就是有個示範，妳不夾屁股，屁股就是會很難看，讓我們記得，妳要夾屁股，屁股會縮回去，還要縮腹，用肚子的力量妳就會起來，那就會有美感，就漂亮啦。就是跳久了妳要去感覺到，等於是說妳要去感覺到老師所講的。

對卓姐而言，在學習「第一位置下蹲」的過程中，從同學的錯誤姿勢和正確姿勢的比較，讓她先從外觀「看」清楚兩個動作的不同之處，再透過老師的說明以及自己身體的肌肉運作，自己就在收縮臀部和腹部力量中，體驗到動作完成的過程。在這個過程中，她人的身體經驗透過自己的模仿轉嫁到自己的身上，轉而內化成自己的身體技術。

芭蕾舞套的基本動作，其實有一套漸進式的安排，在一開始的以「緩」為特色的 *pilé* 之後，即開始一些關節和整個肢體的活動：

儲老師：芭蕾舞的基本動作，其實你感覺得出來這是循序漸進的，從蹲開始，蹲就是一個很緩的動作，運用到膝關節，還有整個肢體的拉直這些東西，

這些東西配合著呼吸，你看 pilé，這種最單純的蹲起動作。然後 tendu 就是腳踝，然後 jeté 再比 tendu 大一點，再來就是 roud，就是整條腿的運動，frappé 呀，空中的 rond，你就會覺得說，那個動作越來越大，運用到的肌肉越來越多。

以”frappé“為例，這個動作主要是將活動腿以猛烈地拍擊在重拍之上，動作分別有向內或向外拍打之分，活動腿的腳放在支撐腿腳踝前面，在將腳快速向前踢出然後輕緩收回至腳踝<sup>12</sup>，這個動作強調腿部迅速踢出的動感，以及緩慢收回的美感。然而，活動腳的腳板必需向外翻轉九十度露出腳上的內踝，放在支撐腳的腳踝上，同時翹起自己的腳指頭。對於一般學員而言，往往都不習慣將腳板向外翻出九十度，露出自己的內踝。

卓姐：像 frappé 好靚，那小骨頭（亦即「內踝」），那我們一定要記得在小骨頭那邊哪，她（老師）不可能每堂課都給你示範嘛，對不對，那你就得記得，你就很專心記得她一開始所說的動作、所說的方法，以後當你做那個動作，你都要記得老師她說的部位在哪些地方，...你的動作就會達到你標準的動作。所以你就是記得那些動作，然後你在用你的身體去體驗，去做到它，但是她（老師）還是會有一些具體的說法，比如說她講說小骨頭要外翻嘛，你就骨頭要翻出來你就會翻出來，就是要講的訣竅，怎樣的動作會讓你這樣，...你就會想辦法把它做出來，那你的動作就會做出來了，就是這樣子。

芭蕾舞除了一般的基礎動作以外，正確的表演則包含了各種幅度和各種舞姿的跳躍動作，各種旋轉和轉身技巧，及各種舞步和連接動作。在研究者上芭蕾舞課的過程當中，各種跳躍和旋轉動作也常常是老師上課的重點。然而對於沒有舞蹈經驗的人，部分的芭蕾舞動作很難一時間領悟上手。以「轉圈」動作為例，對於初學者而言，常常因為抓不到身體的重心、無法掌控適當的旋轉力道，因此做出來的動作往往差強人意，小玉姐就指出她剛開始做的「轉圈」動作就像「喝醉酒」一樣，完全不得要領。

小玉姐：就完全不會呀，就東倒西歪像喝醉酒呀，我那時候還一直說這個動作我永遠都學不會，...我有回家消化呀，還是不會。

儘管在一開始常常抓不到訣竅，但是老師常常以身示範外加口頭上的動作分析，讓同學可以一邊觀看老師動作的時候，一邊藉由老師的說明幫助理解與記憶。而芬姨就認為老師這樣「身教與言教」的雙重指導之下，並且針對個人狀況適時給予糾正，讓她可以更快掌握到轉圈的動作要訣。

---

<sup>12</sup> 參考網址：<芭蕾舞語、姿勢、動作解說辭典> <http://hk.geocities.com/mcc29hk/balletsteps.htm>

芬姨：比如說她會說你眼睛要抓住一個定點，重心放在那裡，你的手這樣過去是不是帶動那個氣流，帶動那個助力，我覺得那都是幫助呀，然後頭看那邊，都會有幫助。然後你第一次可能還抓不到，你可能會想說，阿，眼睛要看那邊，然後發現好一點，然後她會跟你說你力量不要太大，你力量太大的時候，你會不穩，比如說你轉完一圈以後可能變成一圈半，一圈半之後腳又站不穩，然後一圈半也不行，兩圈，你又還不到兩圈，這樣也是很麻煩，所以你就是要去控制那個力量，多了你又站不穩，少了你又轉不到，那就很醜。那就是學習怎樣用那個力氣。

除了老師的指導以外，芬姨自己也會在轉圈的過程中去體驗自己每一次所做的動作，並且從中瞭解自己動作的不足以及需要改進的地方，在轉圈的過程當中，用力得宜與否是關鍵，過與不及都不恰當。而她自己在這個過程中，體驗到個人身體力量和流動空氣之間的相互關係，透過自己身體一次次的試驗，意識到使用力量的方式，以及學習如何善用自己身體的力量，讓自己做出最美麗的旋轉。

除了在課堂上的模仿與學習之外，有些習舞者在訪談的過程中，都表示說自己在下課之後，都會回家複習，如果是新教的動作，就會在家看著鏡子研究、比劃起來，或是爲了要學會自己很喜歡的動作，也會回家練習，甚至於跳給自己的家人看。這樣回家複習的過程，讓她們可以更快上手，學好新的舞蹈動作，有的人甚至認爲「複習是一切」，也是生活的樂趣之一。

徐姐：人家都說我怎麼會都記得，因為我都會 review 一下，複習勝過一切。老師教完你馬上複習你就會記得，你就會複習一下就很好玩...在生活上還蠻有趣的。我們家有一片鏡子，也有把杆，...有時候就會複習比較難的動作，做不出來就轉一圈看看，所以就自然會在鏡子前面轉一下，所以在家里會練習，練個小動作啦，重複一下新學的東西，還蠻有趣的啦！

習舞者在學習舞蹈的過程中，透過身體「模仿」、「學習」、「複習」等身體實踐，將芭蕾舞技巧內化到自己的身體中，成爲一種習慣，作爲一種新的身體技術。羅正心（2000）認爲有些動作技術不是用語言傳達可以達到效果，而是需要透過身體領悟的過程。然而，龔卓軍(2006)從身體哲學的角度來看身體的學習過程，他認爲這乃是因爲「身體感」具有比對和判斷能力，以及直觀綜合能力，而這種能力得以「運用轉換不同模式的身體感知技術和運動能力，.....也能夠在文字敘述、視覺圖像呈現與身體感受之間做出區辨和總和（ibid.:71）。」研究者認爲後者的論述可以更全面的說明成年婦女的芭蕾舞學習過程。在這個學習過程中，老師和同學的身體示範（身體的視覺圖像呈現）、老師的口語說明（文字敘述）、以及個人以身模仿與學習（身體感受）三方面的結合，習舞者在練習的過程中，透過自身的感知能力，詮釋揣摩芭蕾舞動作，透過身體力量、

知覺和周遭環境的相互協調與統整，進而找到一個最適當的表演方式（亦即卓姐對“frappé”的詮釋及芬姨找到最適合的轉圈力度的身體統合過程），進而成爲自己身體的習慣，而「芭蕾舞的身體體驗」在這個過程中則扮演觸媒的角色，開啓了一連串身體的感知學習，也讓自己從中體驗自己身體的內在知覺。

這種「身體感」，對於已經學舞十三年的卓姐來說，有時候已經變成一種跳舞的能力。她認爲有時候跳芭蕾舞的時候，不需要記太多舞步或是步驟，就是「照感覺」去跳，反而還不會出錯，跳的比較好。

卓姐：有時候我真的就是憑感覺吧，我也不管，有的時候妳就順勢做出去，妳也不要很刻意的去記，如果你很刻意的去記它你反而是很不順，會很不順。

問：那個跟剛剛的經驗是不一樣的？

卓姐：對，不一樣，有些動作，你就比如說，你有個動作你就是要順勢就是要出右腳，有時候你不必去記它，就那個動作我要出右腳，因為你不可能出左腳，你只能出右腳，那是很順勢的動作，一個反射動作，你不用記得我一定要出左腳，我一定要出右腳我才能做到這個動作，不用。就是有些東西你要記得，有些動作你要順勢自然就會跳出。比如說我們跳那個九十度，你往右邊你就會舉右手，往左邊就會舉左手，你不可能右邊舉左手，左邊舉右手，這種自然的反射動作，這種動作可能就不用去記，你越刻意去記，你反而會搞錯。

對照剛開始學舞的時候，自己不斷盯著老師的動作，依樣畫葫蘆，卓姐覺得現在動作的掌握比以前好，甚至於可以憑靠著自己的「感覺」來跳舞。劉憶勳在 2006 年針對青年街舞者所做的體現研究中也指出，這種「憑感覺」乃是資深（街）舞者已內化到身體裡的認知和行動圖示（schemes），而這樣可以增進舞者的學習效率和臨場反應，學舞的舞齡越長，對於舞蹈駕馭能力會較強，而看似近乎本能。

這一系列學芭蕾的過程，習舞者對於身體的掌握與感覺，從第一堂課的「一整個不對」，透過接下來一連串的「模仿」、「學習」和「複習」，開始漸漸上軌道，完成正確的芭蕾動作；從對老師的動作「依樣畫葫蘆」，隨著舞齡的不斷增加，最後可以「憑著感覺走」，跳出自己的芭蕾動作，而這個從「不會到會」，從「不標準到標準」，和自己身體「唱反調」，「變中體驗」的過程中，自己除了累積許多的身體經驗，「以身體驗」學習運用身體力量的方式之外，讓她們有重新認識身體的機會，這個舞蹈技術進步的過程也讓每個人體驗到學成後的成就感，察覺到身體的可能性，也成爲她們繼續學下去的動力。

## 2. 俗世凡間的「奧傑塔」<sup>13</sup>---芭蕾舞的美感想像與體驗

在一般的成人芭蕾舞課堂中，在經過了完整的暖身和芭蕾舞基礎動作，一般習舞者也已適當的伸展自己筋骨後，即進行芭蕾舞姿的訓練。一般說來，老師會搭配各種音樂來培養大家跳舞的情緒，音樂的種類很多，主要以芭蕾舞鋼琴小品為主，然而一般流行歌曲，在老師的舞蹈安排之下，也可以用芭蕾舞來加以詮釋，在現代芭蕾舞中，流行音樂也成為音樂的一個選擇（李立亨，2000）。而芭蕾舞課這個美麗的饗宴，即從音樂開始，也是豐富人生的一個新源頭：

徐姐：像我之前是空巢期<sup>14</sup>的時候，真的讓我豐富蠻多的，像老師不是有很多美的音樂，那美聲男孩（Il Divo）的”I believe in you”<sup>15</sup> 我也去買那個DVD，我覺得透過這些音樂，我又去接觸了一些不同的音樂，像我現在不是在教我姊姊她們嗎？我覺得那貫穿我很多，我覺得老師帶給我們不同層面的音樂，都好美的音樂。

芭蕾舞和音樂相輔相成，開發個人身體更多知覺層面的體驗，舞蹈開啓個人身體動覺的潛能，音樂則啓發個人聽覺的敏銳程度，而對於徐姐來說，在學芭蕾舞的過程中，她也無形中學會用身體傾聽音樂，無形間也開闊了她的生活視野，讓她克服成年女性在「空巢期」經驗到的孤獨感。

音樂和舞蹈本相互依存（劉憶勳，2006），音樂激發舞者的動作情感，舞者透過肢體舞出音樂的線條。美國現代芭蕾舞大師喬治·巴蘭欽自認為自己的芭蕾舞作品是一種「視覺音樂」，「舞台上流動的舞者就像是音樂中主題和變奏的化身（李立亨，2000）。」而在芭蕾舞課程中，舞蹈老師除了指導動作以外，也會帶領班上同學聆聽音樂，從音樂的節奏、旋律去想像舞蹈的肢體線條以及力度表現。對於芭蕾舞的習舞者而言，芭蕾舞不僅是完成動作，而是需要在身體的伸展、彈跳、旋轉之中詮釋出音樂和舞蹈的力與美。

徐姐：節拍要好，你不可以搶拍子呀，搶拍子就怪怪的，那種對節拍的詮釋你也可以做的來，有重的有輕的有快的慢的，可以給他作詮釋，比較有享受，那老師會說這拍要推一下，你就覺得說入，你可以把他做出來，比較有變化。...不是讓你做完動作就算了，成年女性也是有自己的詮釋的。

<sup>13</sup> 「奧傑塔（Odette）」為芭蕾舞劇「天鵝湖」中，由公主化身而成的白天鵝的劇中名。

<sup>14</sup> 張春興（1994）認為中年女性的危機來源大致有三方面，其中之一為「空巢期症候群」，這種情況往往發生在子女長成離家之後，女性自感不被子女依賴和需求，在加上子女離家後隨之而來的寂寞和空虛，讓女性有重要地位滑落之感。

<sup>15</sup> 由美聲團體”Il Divo”和加拿大歌手 Celine Dion 所演唱的流行歌曲，為這一次習舞者期中公演的表演曲子。

對習舞者來說，體驗芭蕾的優美氣質，有很多種方式，徐姐可以在音樂的世界中，體會到另外一個豐富人生，也有的習舞者藉由芭蕾舞劇中的角色想像，編織她們的優雅芭蕾國度：

文姐：會耶，我發覺我還蠻自戀的，會想一下說我是主角。就是聽音樂我會去想像什麼情境，什麼樣的人，我比較常想的是白天鵝呀，黑天鵝，我就會覺得我自己很美呀。

問：可是黑天鵝是反派的角色耶

文姐：就算黑天鵝是壞公主也沒有關係啦，我覺得她們都很優美，後面的小天鵝也很優美，她們就是優美的代表啦！都很美就是了，哈哈！

小玉姐：我比較喜歡像天鵝湖那樣的，很優美的動作，我喜歡那種動作。在做動作的時候，會想像自己如果說跳的像天鵝湖那樣多優美呀，那天可以跳成那個動作，我們之前還有跟老師說我們可以跳老天鵝嗎？

對於許多習舞者而言，她們往往在練習舞姿的時候想像自己就是芭蕾中的天鵝角色，對她們而言，這是一種優美的表徵，無關乎角色內容，只要將自己幻化成舞劇中的一個角色，認為自己就是芭蕾優美成員的一份子，芭蕾教室就是一個做夢幻想的地方，讓自己忘卻平日家務、工作的繁忙，當這個舞蹈教室裡，褪下便服，換上舞衣，一切從芭蕾的想像國度開始。其實，芭蕾之所以呈現出優美的氣質，最重要還是要回到芭蕾舞的基本姿勢，從最基本的站姿開始，就強調上半身向上拉的昂首挺拔，讓芭蕾呈現一種優美且自信的肢體感覺。在上課的過程中，常常會聽到老師一邊說，一邊也伸展自己的身體來提醒著習舞者：「想像我很美...想像我很高...下巴往上抬...讓你整個身體往上提...告訴自己：我很美～」，因此，在芭蕾的課堂上，無論是個人姿態的體驗或是對話語的想像都讓習舞者無論在身體或是意念上都不斷朝芭蕾的優美情境延伸而去：

芬姨：我覺得芭蕾的中心點是很直接，你學芭蕾絕對不可能彎腰駝背呀，然後延展絕對是頭高高的，然後外型是不是就讓人家覺得很有自信的樣子，這不像 Hip-pop，全身都要放鬆的，那就比較頹廢，外觀是這樣認為，內在是我們自己的感覺，可是人家外在對你的評價一定是從你的肢體語言看出來，那你學芭蕾的人一定是昂頭挺胸，然後是自然會一點點驕傲吧，這是芭蕾舞姿的影響，對呀，你看那個天鵝不是有點自信。芭蕾本身屬於貴族的舞蹈，他會比較有點優雅貴氣，就是有點像天上，芭蕾本身就是很優雅，所以他的舞者也是被訓練的很優雅，所以自然就是有一種高貴的氣質。

卓姐：我比較喜歡跳有跑的動作，跳有手的動作，或者是有跳躍的，我覺得這樣比較美呀，比較飄呀，看人家芭蕾舞手動的很柔軟呀，飄呀飛呀很漂亮呀，這些動作比較像芭蕾舞者，這些動作跳起來比較好跳，有的動作太難也跳不起來。

芭蕾舞從站姿到舞蹈動作本身內涵的優美和自信氣質，在芭蕾舞舞者身上一覽無遺，而習舞者也在一次次的學習當中，藉由每次動作的身體體驗，逐漸將動作中的美感和內涵，慢慢地內化於自身之中，進而轉變成自己的姿態，讓自己無論是一舉手一投足都散發著芭蕾舞的優美氣質，要站的挺直、也要跳的優美、停的自信，自身也在這個過程中，體驗到身體轉變中的動作內涵，並從中獲得美學體驗的滿足與喜悅。

陳姐：透過這種舞蹈你會去跟身體對話，以前沒有感覺，以前轉過來就轉過來，不知道說我們還可以轉，還可以美美的轉，角度上美美的轉，像老師一直講頭怎麼轉，才知道那是一個「眉尬」（台語）角度的東西，你感受到了很多東西就會變靱，然後成就就是一個跳舞角度的問題，可是你就很愉快，那種愉快是金錢買不到的那種愉快，那你人生怎麼不會改變呢？會呀。

對於陳姐而言，在學芭蕾舞之前，扭腰轉背可能是一個單純的動作，在這個情況之下，個人沒有意識到身體的存在，然而透過芭蕾舞的訓練，個人在芭蕾舞美感的中介下，讓原本的轉身動作添加了角度與力道的控制和掌控，以及肢體美感的表現，在整個動作的轉變中，陳姐體驗到身體的存在和動作意涵的轉變，讓轉身不只是單純的轉身，動作不只是動作，也是一個美感意念的傳遞，也是體驗愉悅的來源，也是一個意義生產的過程，也是一個人生新體驗的開始。

栗坂直子（2005）指出芭蕾舞是一個由緩到急速的舞蹈，而身體所需要的肌力、柔軟度都是需要長時間的耕耘才可以逐漸養成的身體條件，這需要每堂課不斷重複的基礎練習，年復一年的進行動作的消化與複習，而這趟學習旅程，無論是從笨拙的動作到優美舞姿，從對身體的陌生到瞭解身體，所花的時間，不算太短：

瓊姨：你說為什麼很多同學留不住，其實我們心理都很清楚，雖然她們可能小我們幾歲，但是她都沒辦法留下來，其實就是這些障礙。除非你真的很喜歡這個東西，因為這些東西你真的無法一下子看不到成就感，你會很辛苦，你不是在跳一件快樂的事，她想到她走到舞蹈教室的時候她想到我會學到舞，我會學到讓我很快樂的事情，對不對，她們可能想說我馬上要得到這個，然後其實不是吧，不是像外面那種運動隨便跳跳甩甩就好，來到這邊要吃很多苦頭，才會得到你想要的東西，所以比較少人會去接受

這個初期的過程，除非喜歡。除非你對於舞蹈的喜愛，你才可以克服這些苦頭，唯有這樣你才可以做好這些事情，因為你喜歡這個，才會做好你喜歡的事情，所以願意去承受這個基礎的訓練，很乏味又很辛苦。

瓊姨的告白，說明了成年女性學芭蕾的箇中滋味。一般人學舞的經驗，就是樂於跳舞的過程，舞動自己身體隨意搖擺，享受音樂和身體的律動。然而，講求個人基本功的芭蕾，不管男女老少，只要攸關芭蕾的任何學習，都要從芭蕾的基礎開始學起，重新塑造自己的身體條件，無論是肌力、軟度而到髖關節的”turn out”，建立屬於芭蕾「開、繃、直、立」的身體審美標準（歐建平，1996）。而對於成年女性而言，因為身體條件和客觀環境的不允許，需要花加倍的時間與精力來達到芭蕾動作的標準，一般成年女性如要順利成功學會劈腿動作，短輒半年，長輒可能兩到三年，甚至更長的時間。在當今講求快又有效率的「速食瘦身文化」，各種減肥速成法遍布於日常生活之中，芭蕾的這一套強調基本功的身體訓練，是另一面向的「非速食美學」，習舞者在一系列的緩「慢」「活」動中，建立自己的身體美學。

## 五、芭蕾之後

一堂一百二十分鐘的芭蕾課，無中堂休息的密集訓練，是一場體力和耐力的考驗，在兩個小時的操練之中，習舞者在速度、軟度、張力、彈力各種力量與拉扯之間來回穿梭，向自己的身體極限挑戰，也在芭蕾優美的姿態、輕柔的音樂中，舒緩自己的身心，讓平日緊繃的身心有了解放的可能，身體儘管疲憊不堪，然而在盡情舞動所帶來汗水淋漓的暢快，為習舞者帶來精神上的愉悅。

卓姐：身心都很舒服，筋舒展開來，好像晚上也比較好睡，...跳舞就是身心舒暢，就覺得還蠻開心的。

阿方姐：跳舞的時候是很辛苦，跳完之後會覺得人很輕鬆，整個新陳代謝很好，就是一個先苦後甘的過程。

儘管兩個小時的舞蹈練習，看似一個時間不算短的身體訓練，然而，每每老師宣布下課之後，看到的不是疲憊不堪的習舞者，反而看到每個習舞者泰然自若的換衣服，或是繼續延續未竟的話題，笑談人生，整個教室洋溢著輕鬆又愉悅的氣氛，大家好像脫胎換骨變成了另外一個人，另一個開心、輕鬆的自己。對於習舞者而言，她們因為舞蹈體驗到身心舒暢的快感，在身體和感覺共存之下，她們也體驗到身心合一的愉悅感。

徐姐：然後你本來鼻塞好難過，回去了以後，你就覺得「這種感覺沒有了，那時候你就體會到身體上的好處。然後回去一定會洗澡嘛，流一身臭汗，

然後那個澡一洗完，就渾身覺得自己又是一條龍，蠻好的。這就是我覺得舞蹈最好的，別人搶不走的，別人也體會不到的，回去你就覺得對得起我自己身體。因為你的四肢就不能給他倦怠在那裡呀，你的意念去幫他達成了，我覺得這個很好。

舞蹈的工具是身體，舞蹈必須倚賴身體的動作才能完成並賦予意義。然而，舞動的過程也是展現與慰勞自己身體的方式，透過身體的活動來舒緩身體的不適，讓身體重新獲得能量，身體在這當中也展現其能動性，這個能動性除了外顯的動作外，亦是內在的身體調適與覺知感受。

阿美：我本來想說運動就是要來釋放壓力的，有點就是像抒壓呀，抒發工作的壓力...每堂課跳完，真的會有抒壓的感覺。

陳姐：我說跳舞是我唯一一個止痛藥的來源，我可以跳舞我可以大量流汗，那一天就可以很興奮，心情也好，品質都很好。因為你心情好你就不願意跟人家吵架也不想罵小孩，也就不想怎樣，這不是很好嗎？

在跳舞的過程中，舞蹈不是只是單純的身體活動，也是精力的發洩與釋放，透過肢體的抒發，可以釋放能量，並撫平自己的情緒（李宗芹，2001）。無論是職業婦女或是家庭主婦，儘管面臨的生活世界與壓力不盡相同，但是在芭蕾的舞蹈殿堂中，她們皆盡情舞動自我，抒發來自工作、生活種種壓力，抒發個人的情緒，進而改變想法，甚至於改變自己在生活上的態度與品質，重新找到生活的步調與體驗方式。

### 第三節 小結

在表演藝術殿堂上的芭蕾，是習舞者少女時期的夢，芭蕾舞者優美、輕盈的舞姿，是她們想望以及崇拜的對象，也是他們追求的一個目標。然而，「看」似「簡單」優美的芭蕾舞，其實是舞者在一連串辛苦且漫長的基本訓練下累積的成果。一般說來，芭蕾舞者的身體技術往往有四個層面的要求：身體的「外開度」、「軟度」、「肌力」、「靈活性」。因此，芭蕾舞者必須接受這些身體訓練，累積足夠的身體條件以演出高水準的芭蕾舞碼。

誠如儲老師所說的「芭蕾是所有舞蹈的基本功」，因此在芭蕾優美舞姿的背後，其實也包含身體技術與力道的組合，這也是一連串基本動作所累積下的成果，因此芭蕾可以說是「力」與「美」的結合。而習舞者在芭蕾的學習過程中，技術的訓練是習舞者必備的功課，自我和身體的關係也從一開始的「陌生」、「疏離」，隨著時間練習的增加，習舞者慢慢有了熟悉自己身體的機會，從舞蹈動作中「覺察」到身體的變化與可能性。在一系列的「柔軟度」、「肌力

訓練」和「芭蕾基礎動作訓練」，她們從中「開發」自己身體的潛能，發揮過去被忽略的身體能力，無論是劈腿、芭蕾基本動作還是舞蹈動作的部分，習舞者都在一次次的突破、學成中，證明自己的身體能力，同時也在一次次的舞蹈經驗中，增加表演的信心。學習芭蕾的過程，習舞者改變過去因循的身體習慣，也慢慢在「變中體驗」到身體的存在，開啓了另外一個「瞭解」自己身體的方式，也打開了自己對於身體的想像空間。無論是職業婦女或是家庭主婦，芭蕾殿堂成爲她們認識身體、釋放壓力、開放感官的一個場域，無關乎職業、無關乎年齡，穿上舞衣，開始一切「體」驗。

另外，無論習舞者是透過音樂的聆聽、角色的想像，還是親身體驗芭蕾優美的舞姿，啓動她們對於聽覺、動覺和想像的連結，打開身體的感官觸角與身體覺知意向，同時也將芭蕾舞的優美內涵逐漸內化於自身之內。身體感承襲過去的身體經驗，也開創未來的身體感知（龔卓軍，2006）。這些習舞者所累積的芭蕾體驗，和她們日後對於自我身體的態度和以及各種表現有密切關係。有關這些部分，則在接下來分析中加以討論。