

閱舞隨筆

芭蕾舞入門知識

羅雅柔博士/國立臺灣體育大學（臺中）體育舞蹈學系 副教授

Chapter 1 芭蕾舞硬鞋之發展概況

每當人們提到芭蕾舞，則會想像一位女舞者穿著一雙硬鞋翩翩而舞，也就是說芭蕾舞與穿著硬鞋或許可以畫上等號；也因為其技巧深奧非人人可及，使得它的美感及藝術價值更令人推崇。本章即是在略述並探討有關芭蕾舞硬鞋之緣起發展等種種情況。

硬鞋的由來

● 兩百年的歷史

芭蕾舞的歷史至今約五百年，而硬鞋的歷史僅二百年左右。首位發明硬鞋的人是查理斯·迪得洛特（Charles Didelot 1767-1836），最初穿上硬鞋的人有 Geneviene Gosselin（1791-1818）、Fanny Bias（1789-1825），基本上，他們只是用填充物墊於腳前，並輕輕的踮立就落下，之後在一八二〇年時，Amelia Brugnolih 曾全踮在腳指頭上約一分鐘之久（註1）。

第一位穿上硬鞋的女孩

而第一位真正穿上硬鞋並展現美感及技巧的女孩是1832年跳「仙女」舞劇的瑪莉·塔里奧尼，她出生於義大利是著名的芭蕾舞編導和教師，她是第一位用單腳立腳尖，另一腿向後抬起，做雙臂伸向遠方的舞姿——也就是浪漫芭蕾舞的象徵；她個人也獲得了「第一個在腳尖上跳舞的女人」之美名。

由上述可得知，在十八世紀初，全跣的技巧只限於輕輕掠過，因舞者的跣立是靠墊些柔軟的毛棉類置於舞鞋的前方，直到1860年，才開始有較適用於舞蹈的硬鞋出現，發展至今，硬鞋已做的相當成功，軟硬度可隨著舞者所需而任意挑選，其硬鞋頭的大小也可隨著腳掌的寬度而有不同尺寸，舞者也在跣立的技巧上發揮到極限，並隨著時代的演進也有一套既科學又有系統的訓練課程了。

芭蕾舞就是女人

因此，我們也可形容跳芭蕾舞的女舞者沒有穿上硬鞋則像是只學會了一半的技巧。喬治·巴蘭欽說：「芭蕾舞就是女人」(註2)可見女舞者與硬鞋在他心中已完美地融為一體了。若是要跳好芭蕾舞則一定要練好硬鞋的技巧，這是無庸置疑的。

● 為何發展？---美感的延伸

而為何會發展出硬鞋？從實際的需要來看，硬鞋的發明能夠將舞者身體的重要支撐「面」經過若干倍的縮小後變成支撐「點」，可有效的減低與地面的摩擦力，提高旋轉的速度。(註3)，另一方面，從美學的角度來看，穿起硬鞋可延長腳的線條，舞者看起來更加修長，倍增美感。雖然，其肢體動作與人類的的生活及語言相距甚遠且而為一般人所望塵莫及的，但其藝術價值相對地提高了。

Chapter 2 硬鞋的要點

硬鞋結構

現代製作之硬鞋是非常合乎人類的腳形，底層有二層的皮革，一層在鞋底，一層在鞋內。鞋內的皮革又分為前後兩段，在二層之間有一個骨架支撐，使腳背的部份可儘量的繃腳並使腳底可儘量彎曲，而鞋頭的長度也搭配指頭的長度而設計；寬度也是有多種，舞者可依腳掌的寬窄來選擇並以舒適為原則。舞者選擇鞋頭的長度，應是依個人腳背凹凸程度做考量，以能夠將腳背與腳呈直線為原則，腳背的凹凸是關鍵，人類的腳形有許多種，並非人人都適合跳芭蕾舞，腳背越凸出

踮立時要將膝蓋伸直則越省力，當然在歷史上也有多位芭蕾舞明星並沒有大腳背，經過長期的訓練及培養仍然可展現其高度的技巧。另外，為了要能支撐腳的力量，鞋頭的硬度是靠七層布料膠合成的，鞋的外表則是用布或緞包裹成的，人性化的設計也使現代人在硬鞋技巧的鑽研能更上一層樓。

硬鞋課程之認知

● 古典芭蕾舞系統化的練習

一套具科學化的訓練課程--「硬鞋課程」，在古典芭蕾舞中是一門非常重要的課程，其踮立的方式幾乎是以古典芭蕾舞的技巧去發展的，除非在舞作上，編舞者要發揮現在的技巧而另做變化，基本上芭蕾舞者只要將古典技巧的硬鞋課程練好則不成問題了。

● 適合穿硬鞋之年齡或學習年資

學習芭蕾舞最適當的年齡約八至十歲，若是太早開始學就像中國古代裹小腳般將影響到腳步的發育，將基礎打好之後也就是腳背的力量夠強壯，身體的能力可控制旋轉、跳躍及芭蕾舞各種基本動作等也大約需要花上約四年的時間才能建立足夠的肌力去踮立硬鞋。(註4) 除非一個很好的舞者從八歲開始練芭蕾舞，在練了三年後其各方面的能力都具備了，便在十一歲時則可開始嘗試簡短十分鐘的課後練習，但僅止於上升至腳尖踮立為止的動作。(註5)

● 入門的練習小常識

「硬鞋課程」在初級的訓練中，應只是在軟鞋課後運用約三十分鐘的時間，局部性的加強腳踝及腳背的力量及磨練腳背的彎度是最主要的目的；千萬不可將訓練軟鞋的組合直接套用於硬鞋練習，這將對於初學者造成很大的傷害，不僅腳踝容易扭傷、力量用錯的情況將造成肌肉變形、線條不均勻；長期累積下來，其動作的質感也是錯誤的，就像土法煉鋼其中之細膩度則喪失了，根本無法增加技巧，只是練到一個表面罷了。

● 初級的練習

從三十分鐘的課程慢慢練習，不過僅止於雙手扶把杆練習；大約一年以後，才能開始上單獨硬鞋課程，頭一年的課程對初學者是相當痛苦的經驗。(註6) 硬鞋技巧課程的肌力訓練及培養的過程中可能傷破皮、腳踝過度疼痛等症狀均接踵而來，因為硬鞋的技巧培養牽涉到個人與生俱來的腳形之差異性而有不同的困難度，人人的適應期也不同；承受度皆不同，或許芭蕾舞是給予特殊條件的舞者學習的。例如頭小、腳長、手長、脖子長甚至腳指頭前三指要齊長較利於踮立硬鞋。

但是任何不同的腳形仍可找到自我的重心；長期練習及經驗的累積皆是邁向成功之路。

● 芭蕾舞的好條件 ≠ 成功、條件不好 ≠ 失敗

雖然條件相當的重要，但是歷史上也有多位芭蕾舞女明星例如：曾被芭蕾舞老師認為是「朽木不可雕也」的醜姑娘瑪莉·塔理奧尼刻苦練舞不輟、累的動彈不得總是要佣人抬回家，也因此名流於芭蕾舞史上，成為率先於腳尖翩翩起舞的人、安娜·帕夫洛娃的嬌小身材更令人難以置信他的舞姿足以傾國傾城成為超級巨星。(註7)

任何的條件都可造就出明星，除了恆心、毅力及不斷的努力。在芭蕾舞經過五百年後的今天，前人留下的足跡及歷代的改革，使我們已有更科學的練習方法及課程，不僅減少了累積錯誤的機率，也逐漸提高現代人的技巧；筆者要強調的是得法的課程練習更是跳好芭蕾舞成功關鍵。

Chapter 3 硬鞋的技巧與欣賞

一、硬鞋的技巧

什麼是硬鞋的技巧？其實學問就在單單一個「腳尖」的局部動作裡。硬鞋的技巧並非是土法煉鋼，一蹴即成且隨便可踮立起來或是停在某個動作很久，甚至

旋轉很多圈就是技巧很高，若做的沒有質感、原理錯誤則無法呈現其技巧與美感，真正的技巧是將硬鞋化為肢體的一部份，並賦予生命、使「腳尖」也能溝通傳達美的訊息。

硬鞋技巧訓練有幾項要點如下：

- (1) 踮立腳尖時 (on pointe)，從骨盆以下之大腿、小腿、至膝蓋、腳尖均需呈一直線，硬鞋頭應與地面垂直。
- (2) 往上踮立及落下的技巧是同樣的重要 (註8)，當踮到最高點時，從腳掌經過腳的每一部份慢慢到腳後跟落地為止，再接一個小蹲的動作 (Demi-Plie) 才完成；這樣的過程可使落下的腳尖無聲且肢體優美而輕盈。
- (3) 往上踮立的技巧 (Relev'e)，可說相當重要的，反覆的練習使腳踝力量強壯，可適應各種速度，及各種踮立技巧的變化；換句話說：硬鞋的一切動作是建立在此動作上的 (註9)。

只要掌握以上的要領，加以練習，穿上硬鞋跳舞則將線條優美、著地輕、動作敏捷有力；要達到此基本的要點，卻也是要花上至少三年以上的時間，才有具體的成效。

二、芭蕾舞的欣賞

芭蕾舞是為著自身的美感而生存的藝術，當然它是美的化身。其動作的構成與生活現實無任何的關聯，而且一個芭蕾舞演出必須由舞者、編舞者、作曲者、舞台設計、服裝設計及搭配舞台效果聯合構成的；因此，這與平日生活相差甚遠的舞蹈則更具崇高的形象，成為一個欣賞者或觀眾期待看到的是「高質量」的芭蕾舞表演，也就是安全感、舒適感、自信感、冒險性等四方面 (註10)，當舞者擁有「高質量」的表演，觀眾看到了卓越的動作技巧例如旋轉、跳躍及迅速移動的小跳、穿上硬鞋的女舞者則應展現輕柔優雅的落地，並融入情感使觀眾擁有舒適感及自信感、在迅速變換動作中也要帶給觀眾輕鬆感；「芭蕾舞欣賞」要達到如此境界，舞者自身的要求也應更加嚴苛了。

- (註1) Anna Paskevskaja 『Both sides of the Mirror』 P.131
- (註2) 歐建平著 「舞蹈美學鑑賞」 31頁
- (註3) 歐建平著 「舞蹈美學鑑賞」 25頁
- (註4) Anna Paskevskaja 『Both sides of the Mirror』 P.135
- (註5) Jane Robbins 『Classical Dance』 P.51
- (註6) Jane Robbins 『Classical Dance』 P.52
- (註7) 歐建平著 「舞蹈美學鑑賞」 56-57頁
- (註8) Jane Robbins 『Classical Dance』 P.55
- (註9) Jane Robbins 『Classical Dance』 P.55
- (註10) 歐建平著 「舞蹈美學鑑賞」 82頁