

成人芭蕾舞教學的輔助方法

潘莉君¹、楊子漩¹、陳重佑²

¹國立臺灣體育運動大學舞蹈學系

²國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

舞蹈對於人體身心健康具有一定的效益，而古典芭蕾舞科又為身體姿勢與動作要求規範最為嚴謹的傳統皇室舞蹈。因為刻板印象卻使得坊間極少將芭蕾舞納為健身課程。本文介紹芭蕾舞基本站姿、半蹲、全蹲與擦地動作的身體控制方式，並提出利用把杆、地板躺臥執行動作的替代方法，以減輕身體負荷，幫助成人至高齡者通過優雅的芭蕾舞訓練獲得跳舞的樂趣，進而提升身體與肢體控制的能力。

關鍵詞：體適能、健身運動、姿勢控制

通訊作者：陳重佑

電子郵件：chungyu@ntupes.edu.tw

DOI：10.3966/2226535X2019010801002

壹、前言

手舞足蹈原本就是健康人類的本能，除了宗教節慶、表演迎賓、藝術創作等價值，舞蹈帶來身心的愉悅、身體的強健與人際的互動，已然成為時下舞蹈活動參與的重要功能。因此，在各種音樂氛圍的烘托中舞動肢體，促進神經肌肉系統的工作、強化心臟血管系統的循環，以至於人體得以在心肺、肌肉、柔軟性、身體組成等適能整體提升，更可以舒緩緊張的情緒、營造歡愉的正向思考心境 (SHAPE America, 2014; 陳月詩、陳重佑, 2016)。以健康為目的的舞蹈活動，在公園、舞蹈教室或俱樂部健身房等坊間，經常可以看到廣場舞、元極舞、有氧舞蹈、肚皮舞、國際標準舞等舞蹈類科的教學或訓練，然而以芭蕾舞課程作為成人健身運動的內容則較少見，其原因不外乎是芭蕾舞給普羅大眾有著皇室、貴族、崇高、華麗、非平民、動作要求困難的刻板印象，並將芭蕾舞課程視為是纖細苗條、年輕俊美、學齡孩童等族群的學習專利。

事實上，芭蕾舞的基本動作強調開（髖關節及腿部外開）、繃（踝關節蹠屈，繃壓腳背）、直（膝關節用力伸直），也要求身體位置垂直與身體平衡的發展，對於站立的身體型態、移動時的重心工作都有技術的規範，可以協助坐式生活者、愛好各種運動者開發身體用力的基本技巧，並通過準靜態的身體位置調整、控制肌肉，執行另一面向的身體鍛鍊。本文的主要目的在藉由芭蕾舞基本動作介紹，提供成人芭蕾舞教學中注意的方向和輔助方法，並作為日後課程設計參考內容，提升教學價值。

貳、芭蕾舞與基本動作

芭蕾舞一向被視為是歐美國家的貴族舞蹈，主要是 16 世紀義大利推動希臘羅馬古文化藝術的 *de' Medici* 家族成員成為法國皇后，義大利貴族式的娛樂節目也就成為法國宮廷展示國威與財力的重要方式，芭蕾舞的表演雛形也隨之發展，並建立專業學校或學院，更建立具有科學系統的完整教學體系 (Brinson, 1980)。當然，經過專業的發展與編創的整合，現在的芭蕾舞更增加了氣質高貴、動作嫵媚的法國學派，有動作過程簡潔乾淨、強調肌

肉力量的義大利學派，有動作流暢、精緻細密的英國學派，也有注重戲劇情節、動作豪放的俄國學派等（Lee, 1999）。雖然，各國學派都有其不同風格與特性，但是，都會透過科學化的基本動作訓練來達成身體的規範與形塑。芭蕾舞的基礎訓練與基本類型約略相同，對個人身體的基礎技術養成方法也大同小異。一般而言，芭蕾的基礎訓練包含熟悉 5 個腳位和 7 個手位之後再依照漸進式的學習，融合 12 個基本動作類型，包含：半蹲、全蹲、擦地、小踢腿、單腿蹲、地面劃圈、空中劃圈、小彈腿、擊打、伸展控制、緩慢控制、大踢腿等（動作學習的順序需盡可能不變動），這些動作練習的方式會經由把杆練習、中間（原地動作）練習、流動練習的整套組合，循序開發動作的表現活動度與技巧性（Grant, 1982; White, 2009）。



圖 1. 芭蕾舞的基本站姿。

芭蕾舞的基本站姿（圖 1），也是所有基本動作類型的預備動作，動作時要求舞者感覺頭頂天花板、眼睛平視前方，想像有一條線從耳後往頭頂中間向上延伸，頸椎放鬆、雙肩自然下垂，後背拉直、內收肋骨，髖、膝、踝關節連線垂直於地面，腳掌貼地，讓身體有一種向上拉拔的成長感覺（Thomasen & Rist, 1996）。以腳的第一位置站立姿態為例，就必須肩部下沉、臀部收緊、腰部立直，慢慢地以半踮腳的動作強化緩慢控制的基本動作，動作執行時，需雙腳慢慢向上踮起、控制呼吸自然，再慢慢落下腳跟，

回復站立姿態；在半蹲動作的練習，則以正確的基本站立姿勢開始（圖 2-A），執行時，雙腿外開下蹲至髁關節外開 180 度，要求肩、膝、腳尖都須在同一個平面上（圖 2-B）在上蹬與下蹲的速度要平均、身體要穩定、背要直、腳掌整個貼緊地面，注意腳跟不離地，再慢慢回復站立姿勢（圖 2-A）；全蹲動作練習則從半蹲的過程繼續向下深蹲，下蹲到最深處，腳後跟則為被動的離地（圖 2-C），還原時腳後跟須先踩地（圖 2-B），再完成慢慢伸直腳以回復站立姿勢（圖 2-A）；以身體垂直站立的基本站姿（圖 2-D1）執行前擦地的動作時，擦地腳向前動作擦出之前，身體的重心需先稍微側移到支撐腳（圖 2-D2），擦地腳擦出地須依序經歷半腳尖（*demi-point*，圖 2-D2）、全腳尖（*point*，圖 2-D3），並且持續延伸到最遠但腳尖不離地，骨盆則要求保持水平、不得左右傾斜，收回腳時與向前出腳的順序相反，回復站立姿勢（圖 2-D1），擦地動作練習主要是通過腳尖延伸使腿部的肌肉延展。

基本動作的反覆練習與不同動作的組合，都是在培養舞者掌握芭蕾舞的基本工作規律，12 個基本動作類型則為逐一疊加發展而成，例如小蹲與半踮加上小跳的組合，必須經過小蹲動作反覆練習膝關節的屈伸，在小跳組合中方能輕鬆自如的彈跳，然而，經過擦地的延伸練習接大跳躍時，必須要求腳確實的摩擦地板才離地，俾使大跳的高度增加，而落地也強調動作者能經過半腳尖到全腳掌的順序落下，這些重要的基礎訓練，就是為了能完成更複雜的動作組合。

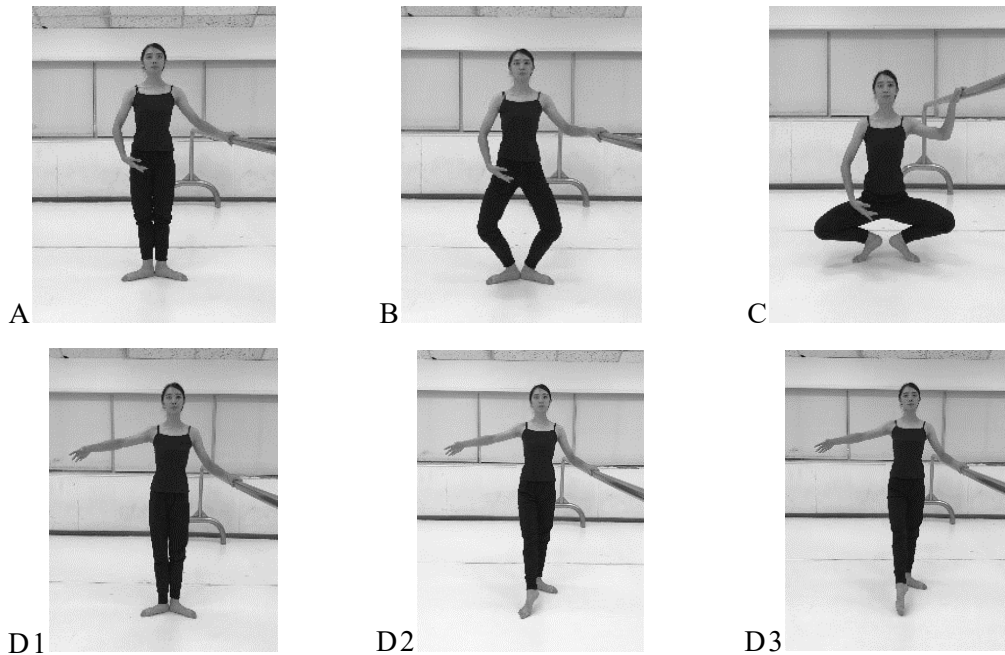


圖2. 芭蕾舞的基本站立姿勢 (A)、半蹲 (B)、全蹲 (C)、擦地動作 (D)。

參、修正身體姿勢的芭蕾舞課程

現代人在忙碌的生活中，從開始接受教育一直到完成學業之後，便開始工作、組織家庭、生育與養育小孩，繁忙的過日子，當小孩漸漸長大、工作事業也日漸穩定，轉眼已經邁入中年。長期身體活動量減少、缺乏運動以致新陳代謝不良，勞累的生活及工作的關係影響身體的姿態，導致變形與僵硬甚至彎腰駝背，通過舞蹈訓練或相關的課程參與，除了增加身體活動量以外（Cruz-Ferreira, Marmeleira, Formigo, Gomes, & Fernandes, 2015），更可以對於身體姿勢進行調整、增進骨質量（Kudlacek, Pietschmann, Bernecker, Resch, & Willvonseder, 1997）。

基礎的芭蕾舞課程要求維持身體軀幹垂直穩定，漸進式地執行多種基本動作類型，在改變課程要求或輔助式的教學機制下，對於成人或高齡者的身體型態修正則有其助益。以下則就把杆基本訓練、地板輔助練習等，提供作者於成人芭蕾舞課程的實施方式。

一、把杆基本訓練

單腳或雙腳的踮立是芭蕾舞者經常需要表現的動作，動作練習時也會通過把杆的輔助來協助舞者維持身體平衡，把杆的輔助訓練能幫助舞者在踮立的時間加長、腿部的挺舉（舉腿）增高、旋轉及跳躍動作的技巧熟練度增加，並於脫離把杆的協助後，完美呈現芭蕾舞要求的動作姿勢。把杆的練習也是讓舞者在進入中間動作組合時身體重心的控制與平衡訓練的重要基礎，舉凡許多資深的芭蕾舞者在演出前也會進行把杆的動作練習，這就如同一位歌手要演唱前的吊嗓子或基本的發音練習。一般對於成年人的芭蕾舞課程來說更需要把杆來協助半踮腳、半蹲、全蹲、擦地等動作的練習，除了原地的雙手扶把、單手扶把練習，還可加上單手扶把沿著把杆練習半踮腳移動前進、向前擦地移動走步等。

前述的基本動作類型練習，都是要求盡量維持上身的穩定來訓練腳的基本功，通過把杆輔以訓練時，則需要時時提醒動作者，切勿將身體重心完全依靠把杆，而是必須向上提升身體軀幹（Schorer, 1999）。把杆練習半踮腳動作，膝關節與踝關節不可鬆懈，強化緩慢控制基本動作，避免身體在動作執行時的隨意晃動；半蹲動作則要求肩、膝、腳尖都須維持在同一個額狀平面上，上蹬和下蹲的速度要平均，保持身體穩定、背直、全部腳底貼緊地面，不可腳跟離地；全蹲則延續半蹲動作，腳跟被動離地牽拉後跟腱，全蹲要注意髖關節的穩定、膝關節沿腳尖指向執行屈伸，也強調軀幹腹部肌肉的用力上提，勿使單純腿部負荷力量的肌肉用力行為不當發生；擦地動作練習主要是通過腳尖延展牽拉腿部肌肉，為重心轉換的基礎練習，動作執行時，不可將重心全落於支撐腿上，也須運用軀幹腹部肌肉的力量向上提升重心，造成擦地腳順利完成動作。

二、地板的輔助練習

（一）坐姿練習

在地板進行練習時，動作者延伸把杆到地面練習，會因為腿部的負荷減輕，使上身姿勢獲得較好的調整，姿勢的維持需與把杆相同。採用坐姿執行動作需固定骨盆，垂直坐於地面、雙腳向前伸直，從勾踮腳、強化踝關節的力量及調整腳型（圖 3A-C），再將雙腳膝關節彎曲向內收，成半彎

姿勢骨盆保持穩定、使腿部易於調整外開的角度（圖 3D），重覆 A-D 的動作數次後，轉而進行重心轉換的抬腿練習，雙腿交替進行向上舉起，並持續勾腳的練習，不僅強化踝關節的力量，更因此達到腿部負荷減輕、動作執行時不易失去重心，還能鍛鍊到髖關節的力量（圖 3E-G）。

（二）平躺練習

坐姿練習要控制腳背的動作、抬大腿、膝關節等動作時，軀幹與頭的姿勢維持要求，更是整體動作的關鍵，對於初學或成人動作者來說，也有一定的難度。因此，使用全部平躺於地面的姿勢練習腳背的勾腳、彎腿與抬腿（圖 4），通常就可以降低軀幹在姿勢維持的負荷，並在身體軀幹減少（不發生）扭曲的情況下，強化腿部動作控制。躺於地面執行動作時，為了讓動作者更清楚看到腳背練習的腳型調整，也可以要求動作者將雙腳向上舉，使下肢垂直指向天花板（圖 5），在此一情境執行動作，動作者也會因為下肢受重力的作用指向髖關節，腹部屈肌肌群不需要對抗重力矩，而又降低了肌力負荷的要求。

（三）平躺加球輔助練習

平躺於地板進行抬腿、屈膝等動作時，下背部與臀部都會與地面產生過多的接觸，肌肉與地面的接觸面積較大，且固定的地面會限制髖關節活動的範圍，此時，若在兩側臀大肌或薦椎兩側置放圓球（圖 6），重複平躺抬腿及屈膝的動作，此時，因支點改變而減少身體與地面接觸的面積，即可增加動作者平躺於地面的動作活動範圍，藉此改善新陳代謝不良，亦可增加身體活動量，促進身體姿勢調整，並增進骨質量。

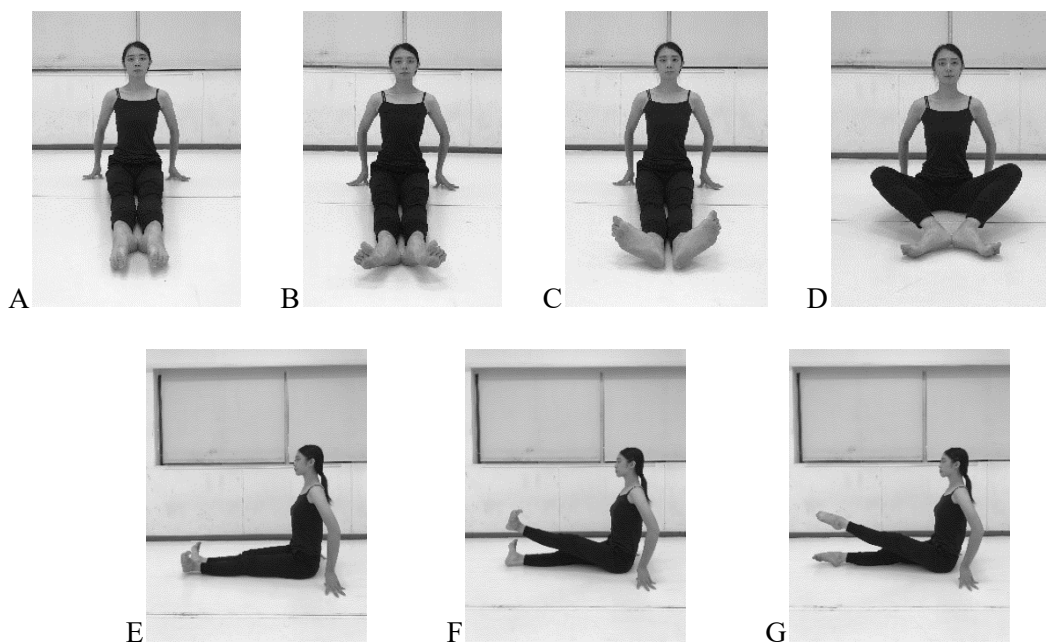


圖 3. 坐姿動作練習。

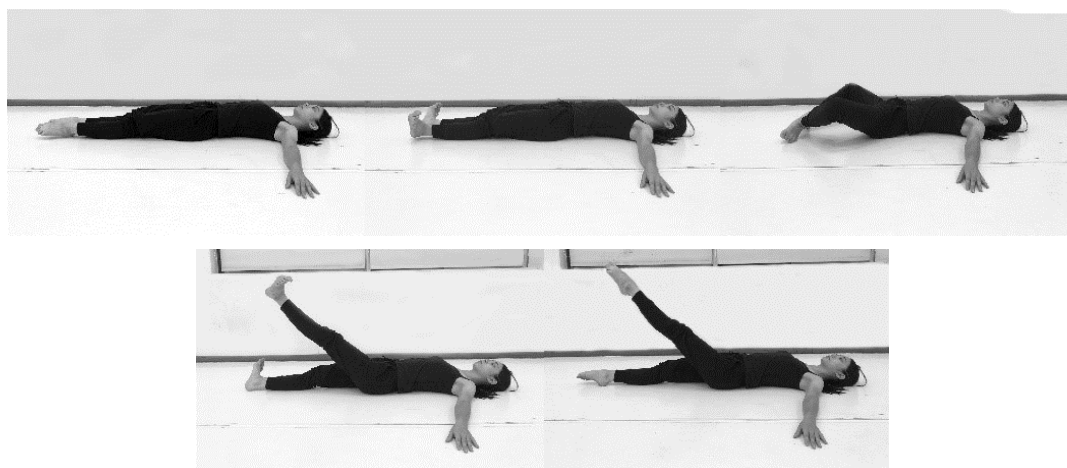


圖 4. 平躺練習勾踢腳、半彎姿勢與抬腿。

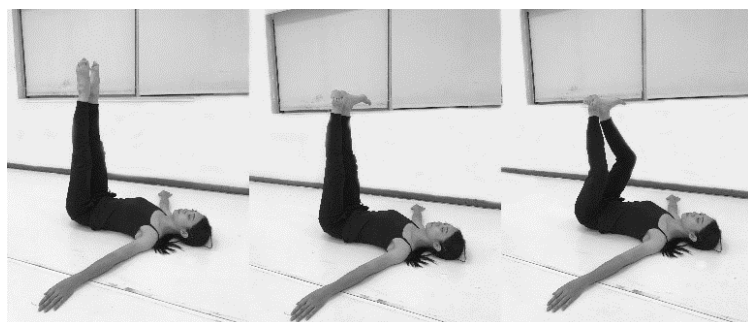


圖 5. 平躺下肢上舉練習勾腳與半彎姿勢。

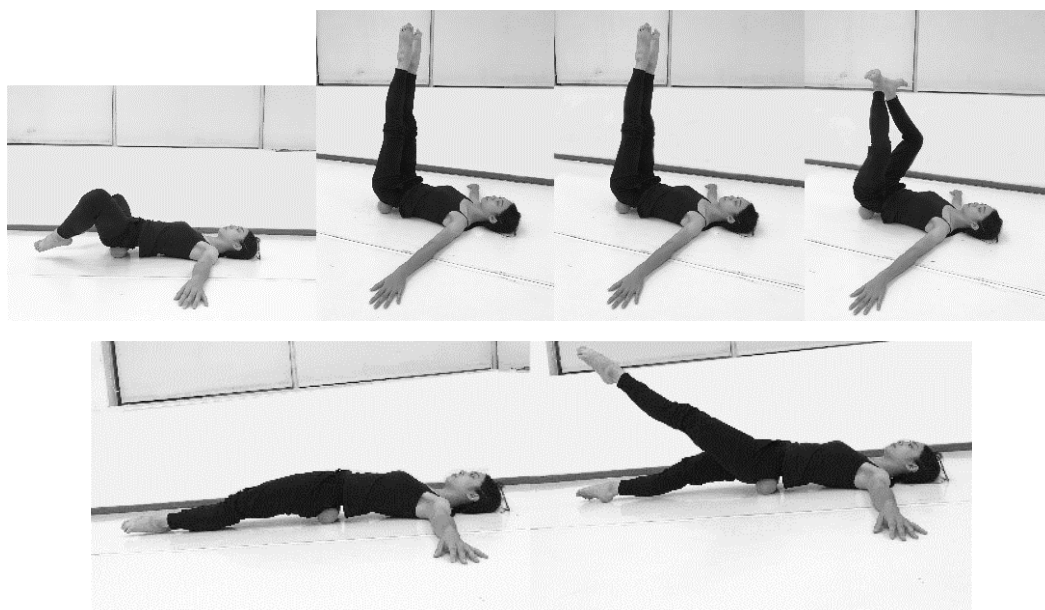


圖 6. 揉球輔助抬腿練習。

肆、結語

芭蕾舞為動作優雅且規範的身體活動，因為其身體動作要求相當高的刻板印象，使得芭蕾舞教學無法普及至各年齡層，一般民眾總會認為唯美的芭

蕾是兒童與青少年練習的舞科。然而，適度調整芭蕾舞的課程內容，應用把杆、地板等條件輔助，讓成人也可以透過芭蕾舞基本動作的訓練，強化肌肉力量並維持身體姿勢的優點，改善新陳代謝不良並增進骨質量，故提出本研究，以供推廣成為群眾追求健康活動之參考。

參考文獻

- 陳月詩、陳重佑 (2016)。最佳表現訓練模式的倫巴基本動作訓練。《國立臺灣體育運動大學學報》，5(1)，19-34。doi: 10.3966/2226535X2016010501002
- Brinson, P. (1980). *Background to European ballet*. North Stratford, NH: Ayer.
- Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., & Fernandes, J. (2015). Creative dance improves physical fitness and life satisfaction in older women. *Research on Aging, 37*, 837-855. doi: 10.1177/0164027514568103
- Grant, G. (1982). *Technical manual and dictionary of classical ballet* (2nd ed.). New York, NY: Dover.
- Kudlacek, S., Pietschmann, F., Bernecker, P., Resch, H., & Willvonseder, R. (1997). The impact of a senior dancing program on spinal and peripheral bone mass. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 76*, 477-481.
- Lee, C. (1999). *Ballet in western culture: A history of its origins and evolution*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Schorer, S. (1999). *Suki Schorer on Balanchine technique*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- SHAPE America (2014). *National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thomassen, E., & Rist, R-A. (1996). *Anatomy and kinesiology for ballet teachers*. London, England: Dance Books.
- White, J. (2009). *Advanced principles in teaching classical ballet*. Gainesville, FL: University Press of Florida.

The Alternative Strategies of Teaching Ballet in Adults

Li-Chun Pan¹, Tzu Hsuan Yang¹, Chung-Yu Chen²

¹Department of Dance, National Taiwan University of Sport

²Department of Physical Education, National Taiwan University of Sport

Abstract

Dance program can provide the benefits of health for the human body and mind. The discipline of classical ballet, the origin from the traditional royal dance, is required the standard body alignment and posture strictly. However, this stereotype makes the ballet seldom be included in exercise programs. This paper introduces the ballet techniques of body control with the movement of basic standing (first position), demi-plié, grand plié, and tendu. These techniques that be performed in barre work and laying on floor are the alternative strategies, but also provide the manipulation of body loading. The alternative strategies could facilitate the adults and seniors to experience the ballet class with grace and funny. It also could improve the control capabilities of body and limbs.

Keywords: physical fitness, exercise, posture control