



右邊舞者，右手上伸，用左右半身(Homolateral)動作。身體重心，正預備向右傾斜。
左邊舞者用對角線(Contralateral)動作，用左手臂拉住右舞者，做為她的支撐點。

舞名：白百合(White Lily)

編舞者：古名伸

舞者：王雲幼、莎拉·葛蘭曼(Sara Grundman)

攝影：比爾·思塔(Bill Starr)

Bartenieff
Fundamentals

芭特妮芙
基本動作訓練

王 雲幼
Yunyu WANG

美國科羅拉多學院(Colorado College)及
國立藝術學院舞蹈系副教授

「不要想你是在做後彎腰，但要想著
你的頭引導領著你，經過一個弧線，
整個身體向後方地板方向移下去」

Don't think of back bending but think
'your head leads into backward arc
towards the floor....' (R. Laban拉邦)

正中間獨舞者，雙手高舉，全身拉直，
右腳踏步是脊椎、頭尾(Spinal, Head/Tail)動作。
左腳彎起騰空，
如果往前踩一步，便成為交叉對角(Contralateral)動作。

舞名：心之跳動(Heart Beat)
編舞者：王雲幼
舞者：科羅拉多學院(Colorado College)舞者
攝影：比爾·恩塔(Bill Starr)



人類行為發展可分為六個基本要素—呼吸(Breath)，骨盤中心(Core, Navel)，脊椎/頭尾(Spinal, Head-Tail)，右半身及左半身(Homolateral, Body Halves)，上半身及下半身(Homologous, Body Upper-Lower)，以及身體對角線(Contralateral, Diagonal)。本文以此六個基本要素，來介紹「芭特妮芙基本動作訓練」。讓臺灣舞蹈界及相關人士，了解此學理帶給的多種身體動作可能性，以及改善自己身體動作能力的方法。

六個基本要素

初生嬰兒由母體剛入新世界，第一個行為是深呼吸一口氣，哇哇大哭。呼吸(Breath)是自然行為，沒有呼吸便沒有生命。倘若呼吸的方法不當，身體某部位會被阻塞(Blocked)，幼兒行為發展的下一步因此會受影響。若是成人，則該部份肌肉會有僵硬現象，猶如中醫所說一氣無法流通。呼吸(Breath)之後，幼兒發展下一步為尋找食物。嬰兒轉動頭部，覓求母奶，此時為脊椎/頭尾(Spinal, Head/Tail)動作之產生。在魚、蛇、蠶、水母等同類動物，可清楚看到頭尾或脊椎的動物行為。在脊椎/頭尾動作之後，左右半身(Homolateral)和上下半身(Homologous)的發展時候不定，在第一年幼兒生長期，因人而異，此兩種行為有時會個別、或交錯出現。許多父母突然有一天發現從不翻身的小寶寶滾落下床，才知道這小生命已進入另一個人類行為成長期—左右半身(homolateral)行為了。同樣只能做左右半身動作的動物，有蝴蝶、蚌、蛤蜊、螃蟹、雞、鴨、鵝等。至於能做上下半身(homologous)的，則有松鼠、青蛙、袋鼠、兔子。這些動物的動作特色是跳躍。早期印

尼巴里島人，相信惡魔潛伏在土地上。因此小孩必須被母親背著，造成左右半身(Homologous)的動作缺乏。所以巴里島先民跳躍能力欠缺。跳的動作在該島的表演藝術中，除了近代飾演神猴者偶然小跳外，難得一見。(1978, Dance Research Journal.)

幼兒行為發展中之一，對角線動作(Contralateral)，只有少數高等動物，包括人、猴子，或行走看來動作順暢不笨拙的動物。譬如狼、老虎、貓、熊等才有。當幼兒已達成這個行動，他的下一步很快將起立行走了。其實人和其他動物的行為以功能為主。舉手的目的，可能是為了拿東西、抓癢或揮手等等。下列例子是上半身及下半身之有趣例子。試著把一個玩具，放在小寶寶不遠前方，為了取得玩物，這個已經進入幾乎是行為發展階段最末期的小寶寶，會產生多種動作行為，想設法往前進。有一段時期，上半比下半發展較快，小孩用上半身動作加上脊椎動作，不但無法前進，結果變成反而往後退之現象。然而人類因為需求功能(Function)，動作才產生之原理，在此可得見證。很快的，他/她下半身雙腳會加入，配合上半身，因而學會往前爬，終於取得玩具。對角線動作(Contralateral)動作也接著加入，使得動作更加完整。

骨盤中心(Core, Navel)的功能，雖然最後提到，卻是逐步發展形成的，不一定排在最後。沒有此基本行為要素，猶如沒有肌肉支撐之空骨架(Skeleton)，人便無法站住腳。骨盤中心(Core, Navel)的功能，是讓人有力道，去加強行使脊椎(Spinal)，右左半身(Homolateral)，上下半身



舞者全身拉長，雙手臂上揚，上身右傾，左腳高舉。雖然看來是瞬間左右半(Homolateral)動作，沒有骨盤核心(Core)力道，無法造成這嘆為觀止、令人讚賞姿勢。
舞名：靈化(Ethereal) 編舞者：鄭淑姬 舞者：鄭淑姬 攝影：葉立邦

(Homologous)，以及身體對角線(Contralateral)的動作。舉例說明，〈推〉(Push)這個動作，如果沒有骨盤之用勁，再加上上半身體的動力，就無法昂起。較具體動作例子是，將嬰兒放置於趴臥姿，做為啟動姿勢。然後觀察他/她的推起之動作。嬰兒會先把頭仰起，接著把脊椎由上延伸到尾椎處。此時如果沒有骨盤核心(Core)的力量，只靠上半身或雙手，他/她無法停留在此仰望姿勢太久。骨盤中心是人類動力需求最多之處。仔細觀察各種動作，不管是人或其他動物，都可看到，會使用者如何輕鬆的過日子，尤其是舞者。能善用骨盤(Core)的舞者，在揮舞四肢時讓觀者感受到三度空間完全使用之感，這是因為舞者已經將手腳經由骨盤(Core)串聯一起。由於這種合一的動感，能引導心理的最深處，表達自然盈盈而出，舞者也因此產生極大的滿足感。其力道若持續訓練加強，在瑪莎·葛蘭姆的收縮/放鬆(contraction and release)動作原理中，可以看到這種核心力道動作。這種力量，可幫助舞者或運動員突顯爆發力等種種強烈動作。

東西方皆相信人的行為與內心的感覺是息息相

關的。在這個〈推〉的簡單動作，身體上仰時，給予動作者一種中心重心十分紮實之感。自我的感覺，由於厚實地板的支撐，造成一種安全感，一種與外在環境和諧之狀況。因此舞者及觀眾會產生穩固之共同感。相反於〈推〉的動作是〈伸張〉。若在〈推〉之後立刻做〈伸張〉的動作，你會感覺十分清楚兩者之間的不同。此動作肌肉完全放鬆，由一節帶動另一節，感覺是離開地面，自由拉長，不與地面抗爭的。〈推〉與〈伸張〉連續動作，造成自我與外界之接觸，在人類行為過程中，是很重要的一環。

醫學界與拉邦動作分析學者，在研究中指出，自閉症者可在行為發展早期，經由觀察，看出症狀及早給予治療。行為發展是重疊發生的，而且是互相幫助，一環扣一環的。假如某一個行為沒有發展完全，不但下一個無法接續好，而且心理相關的也會受影響。學習「芭特妮芙基本動作訓練」，不但能改善自己動作，長期訓練之後，也可以清楚看到別人失誤的動作行為。舞蹈界許多老師，已感受到「芭特妮芙基本動作訓練」對教學

圖1

芭特妮芙基本動作“舉腳”(Thigh Lift)訓練例子。

攝影：陳幼健 示範舞者：王雲幼

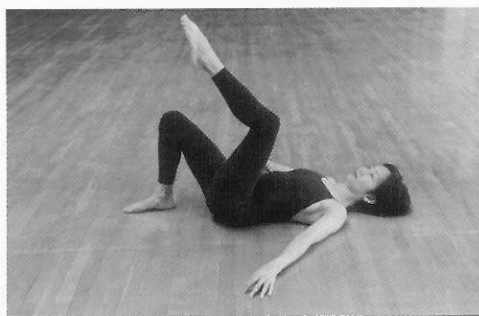
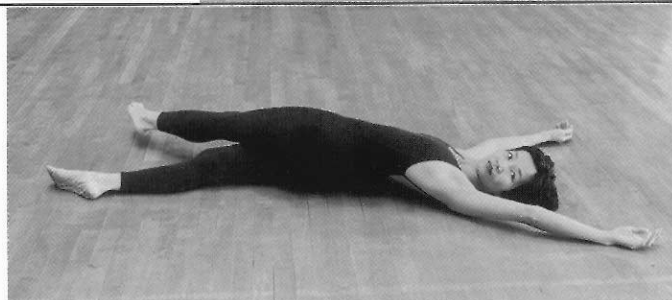


圖2

芭特妮芙基本動作“交叉對角”(Cross Over)訓練例子。

攝影：陳幼健 示範舞者：王雲幼



及學術研究之助益。下面是以人類六種基本行為做為基礎的「芭特妮芙基本動作訓練」三種基礎例子。

芭特妮芙基本動作簡介

此訓練其實十分簡單，但由這幾樣精簡原理，學者可以加以變化，創造出較複雜之動作套招。下列為「芭特妮芙動作訓練」十二招術其中之三：

- 一、搖擺頭尾(Rock and Roll)—全身直躺面朝上，雙手伸直，置於身體兩旁，利用腳踝的勾與直來啟動，引動骨盤的前後傾斜，使全身頭尾一起，不急不徐搖擺。後腿腿(Hamstring)及髂腰大肌(Iliopsoas*)會輪流一緊一鬆。此動作是脊椎及頭尾(Spinal or Head/Tail)整體合一之訓練，假如身體任何一部份有障礙，該部份會產生無法參與，自然搖擺的全身連環動作。脖子僵硬是大多數成人常見症候。舞者較常見的，則為骨盤部份，尤其髖骨關節較有問題。
- 二、舉腳(Thigh Lift)—彎起雙膝躺臥在地，面朝上。深呼吸放鬆骨盤部份肌肉，啟動髂腰大肌(Iliopsoas)，彎起鼠蹊部(Inguinal)，舉起一隻腳(見圖1)，再輕鬆放下接著輪換另一隻腳。

圖3

對角線(Contralateral)動作，加上骨盤核心(Core)及雙手總抓。

圖中舞者因此可單腳高立，全身線條挺直，重心都丟出。

攝影：蔡爾平 示範舞者：王雲幼



這個舉腳動作，看來簡單，卻是每人每天都要用的。譬如行走、爬樓梯等。如果肌肉骨骼使用正確，只專心用髂腰大肌及鼠蹊部，受過訓練者不會去使用不必要的後低腰部份，形成彎腰駝背之姿，或是繃緊胸膛肩膀等，傷害肌肉且造成人體不美之姿。至此為止為下半身動作，若加上提起上身，讓頭頂往舉起的膝蓋靠近，則為上下半身(Homologous)結合之行爲。

- 三、交叉身體對角線動作(Cross Over)—身體展開成X形躺平在地板上，左腳趾帶動，拉著左腳、膝蓋、骨盤、肩膀，一節一節對角交叉過去(見圖2)，最後變成趴地姿勢。人類六種行為最難的對角線動作(Contralateral)，經由此簡單但正確的長期訓練，可以在日常生活動作中，減少身體傷害，更可節省不必要之力氣。

茵格·芭特妮芙

德籍的茵格·芭特妮芙生於一九〇〇年，二十五歲時跟隨拉邦，在她出生地—柏林，學習了解人類動作之意義。這一套在世界被各界認可的運動學理，現在被通稱為「拉邦動作分析」。與茵



圖6 兒童嬉戲圖

左邊女孩向右跨一步站穩，右邊男孩同右手、右腳而舞。兩人皆是左右邊(Homolateral)動作。

攝影：陳幼健



圖7

右邊男孩上身前傾去親女孩。用的是上下半身(Homologus)動作。女孩身體直立，頭微仰，是脊椎(Spinal)動作。

攝影：陳幼健

格同期的有克特·佑斯(Kurt Jooss, 世界名作《綠桌(Green Table)》編舞者), 殷·哈琴申(Ann Hutchinson, 拉邦舞譜字典作者), 瑪麗安·諾思(Marian North英國拉邦大學舞蹈系前系主任), 以及數位專攻動作分析和非語言溝通學(Non-Verbal Communication)的重要人物。

茵格嫁給俄籍猶太人麥克·芭特妮芙(Michail Bartenieff)之後, 繼續教拉邦舞譜。一九三六年, 兩人移民到美國, 住在紐約市。茵格與先生一起以教舞為生。兩年後她回到德國, 把兩個兒子接來定居。紐約市藝術家群集, 歸功於這一群因戰亂離鄉背景的人。由德國移民來的現代舞蹈家漢陽·荷(Hanya Holm)的舞蹈學校, 是茵格教舞譜的基地。後來茵格與幾位美國舞譜先祖創立了美國駐紮在紐約的舞譜局, 雖然茵格之後離開創立了拉邦動作研究學校, 舞譜局繼續存在發展至今。她當年也跟隨喬治·迪鄺(George Deaver)受訓, 成為復健師。第二次世界大戰前, 復健通常著重在身體各別部位之治療。大戰之後, 轉為集合全身為一體, 強調人體功能(Function)之整合使用的復健法。受過拉邦訓練的茵格, 結合了拉邦理念加上復健觀念, 以「身心是一體, 動作目的

是功能作用(Function), 或表達作用(Expression)」, 創造了「芭特妮芙基本動作訓練」。此訓練運用人類六種行為, 起初讓小兒麻痺者, 重新訓練失去的動作功能。之後發現舞者、運動員也可用此訓練, 改善原本不佳之動作。從此「芭特妮芙基本動作訓練」成為美國派拉邦動作分析資格證書之一項主修。每一位偉大的藝術家在學得老師專長之後, 必會消化入懷, 尋求青出於藍之境界。

* Iliopsoas—是彎動髖骨關節主要的肌肉。人坐立時, 必須要靠它。站立時, 如果沒有這個肌肉, 控制支撐人的身體於直立姿, 軀幹(Torso)會失去控制而往後仰。

參考書：

- Bartenieff I., *Body Movement, Copy with Environment*. Gordon and Breach Publishers. 1997.
- Eddy, M., *Bartenieff Fundamentals Review: 1995-96 Certification Program - LIMS*. Unpublished. 1995.
- Eddy M., *Past Beginnings. Movement News*. Laban Institute of Movement Studies, NYC. 1991.
- Kestenberg, J., *The Role of Movement Patterns in Development, Vol. 1*. Kestenberg and Sossin, Vol. 2. Dance Notation Bureau Press, NYC. 1979.
- "The Components of Normal Movement During the First Year of Life and Abnormal Motor Development." Neuro-Developmental Treatment Association, Oak Park, IL. 1983.