

舞者頭部上提，加上軀幹使力，高踢右腳就容易達成向上提昇之舞蹈效果。  
舞名：潔地 編舞者：格雷·科林斯(gsaeme colline) 攝影：周素玲  
演出：左營高中舞蹈班

## 亞歷山大技巧 Alexander Technique

王雲幼 Yunyu WANG

美國科羅拉多學院及國立藝術學院舞蹈系副教授

**動**作，是每日生活中，心裡的一種外在呈現。當一個人快樂時，他的動作看來是輕鬆自由的，「輕飄飄」的感覺。當某人來告訴你好消息時，在他開口之前，你可以感覺到牠帶來的是一個好消息，因為對方可能是以輕快、微笑的形象向你走過來。相關於動作的字語，也常被用來代表心情。譬如“我覺得很沉重”。人的身體是表達情感的工具，工欲善其事，必先利其器，那麼人們通常如何處理身體呢？

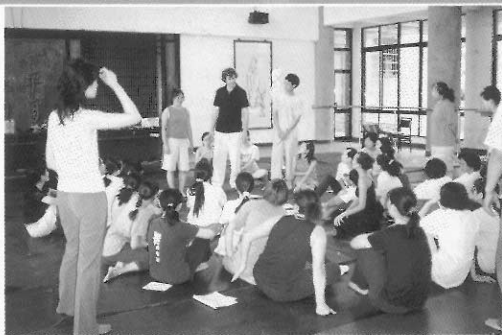
當一個人對某一個工作有相當熟練的訓練時，譬如煮擔擔麵的人，手上一動麵線，讓你覺得十分順暢、舒服。又譬如一個成功的芭蕾舞者，雖然穿著不易駕馭的硬鞋，仍然能輕鬆的舞動，把流暢簡單的感覺傳達給了觀眾。這種冷靜、順暢，不必思考就具有的動作美感，是經過長期的動作經驗而形成的。

亞歷山大技巧，就如同上列的狀況，重新檢視

人生活中的簡單動作，經過思考、過濾，讓自己的身體，尋找到最和諧、容易的狀態，當我們還是嬰兒或剛會走路的小孩時，我們的身體就如同「人之初、性本善」一般，純潔如一張不被污染的白紙。由於情緒，周遭環境影響或模仿，帶你成長的大人之行為動作，這張白紙不知不覺中，被劃上了各種色彩，有好的，也有壞的，如何檢視自己，是亞歷山大技巧的第一步工作。

佛蘭德瑞克·亞歷山大(Frederick Alexander)，是澳大利亞的一位舞台演員。生於一八六九年，逝於一九五五年，他生長在一個窮困的家庭中，從小他就喜歡戲劇，十九歲時，他已經成爲一個成功的莎士比亞演員，巡迴演出於各大城市中，但在這輝煌的時刻，他一再受到挫折，因爲在重要演出時，常會突然失聲。他遍尋良醫，但沒有一個醫生能幫他解決這個問題。亞歷山大決定退隱鄉間，尋找出原因。他每天利用鏡子觀察失聲

傑米·強司教授 (Jereme · Chance) 於八十九年八月十四日至二十五日，在二〇〇〇國際舞蹈理論技巧研習營所授之「亞歷山大技巧原理」課程中上課情形。(地點：中國文化大學舞蹈學系)



傑米·強司教授 (Jereme · Chance) 於八十九年八月十四日至二十五日，在二〇〇〇國際舞蹈理論技巧研習營所授之「亞歷山大技巧原理」課程中與王靈幼副教授互動情形。(地點：中國文化大學舞蹈學系)

時的動作關係，發現到每次他演到最激動的時刻，高聲唸出台詞時，他的頭“向後、下推擠”，胸“向前上推前擠”，而且“背後肩胛骨縮緊變窄”。這個動作行為，造成整個上半身的肌肉群，壓縮著喉嚨部份肌肉群，因此可能是造成喉嚨沙啞之因。他反復重試這個動作數次，發現每次此肋骨壓縮、姿勢緊張之姿態，皆造成失聲。而只要他專心去糾正放鬆頭部頸椎，不但不再失聲，而且聲音更加清朗有力，角色表達順暢，更具說服力。

亞歷山大解決自身問題的方法，便是此技巧的產生。他從此以培訓演員、聲樂家，再造就藝術家，為他一生的工作目標，他學會如何（1）觀察一個人的“不正確”行為；（2）加以再重整、學習；（3）使之養成新的、正確的動作行為。在這種“重整”工作中，他不但讓學者去掉了使全身緊張的舊習慣，尋找到新的舞臺生活，還感受到全身上揚、輕鬆的感覺，使得學者身體更健康以及較不易疲憊。學者一旦進入狀況，常覺得彷彿脊椎拉高長了。更有人真的測量長高約三公分。更多人感受到肋骨放鬆，呼吸變得十分流暢，連行走也自然許多。

主控(Primary Control)是亞歷山大技巧的一個關鍵用字，主控你的頭及軀幹的互動關係。通常在亞歷山大技巧上，老師會引導學者不必斤斤計較身體的架構及身體每一小部份。最重要的原理是，想像你的頭被輕輕擱在脊椎骨之上端，放鬆而不要去緊控它。亞歷山大相信「頭部」是造成人體身體垂直線的主要因素，如果這個大約十二至十五公斤重的「頭部」，能擱在人的中心線

(Body Alignment)的正中上方，所有身體的其他肌肉、關節，便會自然而然的配合在一起，由地心引力自然帶動垂直落地，骨架撐持著而肌肉群放鬆在旁。如此受傷或肌肉壓縮之情況也就不存在。

說到頭部，人的身體結構上，沒有任何肌肉群，能幫忙把頭向上方提。重量不輕的頭部，雖然被胸鎖乳突肌(Sternocleidomastoid Muscle)連結在脊椎及肩膀骨架(Shoulder Girdle)上，可是它必須獨立提起架空著。假如你仔細觀察一個人的頭正後方，與鼻尖相對之處，就是脊椎最頂端，頭骨與脊椎相接點。你可以看到頭非常輕微的在調整顫動，想辦法要停在上方。最好的觀察例子是，當一個人坐著打瞌睡時，頭的突然墜落，可看出沒有意識時，頭的不可控制行為。頭不但要以肌肉掌控自己，妥當的立在最上面，還要引領全身。

動物也與人類一樣，生長在頭部的眼鼻及耳，引導我們去感受環境，頭因此成為行為的主體。亞歷山大相信，不只是外在，連心理都受著頭的影響，因此由頭部來做為改變人的行為是必然的，因為心裡會自然配合上，裡外成為一體。亞歷山大技巧理論中的主控(Primary Control)因此著重在頭部。

除了主控之外，亞歷山大技巧的另一個重點是“去除舊習”(inhibition)。他相信人是有可能用心來再改造肌肉群集的，經由“去除舊習”的過程，人可以尋找到新的、有效的方法，讓動作較輕鬆，因而心裡更自在及自信。這種“去除舊

習”，不是直接的用外在力量去改變肌肉的位置，而是心裡對該肌肉群的再教育及重新感覺它的需求。譬如說一位舞者，每次踮腳尖(Releve)時，常把膝蓋過度拉直、鎖緊膝關節之現象。在亞歷山大技巧中，他必須找到動作的問題所在，先去感覺這動作的不舒服感，之後再重複該動作，經由受過亞歷山大技巧訓練者的幫忙，試著不做不舒服之動作，想辦法放鬆膝蓋。再做同樣的Releve踮起，在這轉變過程中，舞者通常覺得，他完全不可能踮腳，也可能排斥新的動作方式，認為不可能改變，但亞歷山大認為，人是可以接受刺激，接受改革的。即使經由此過程，如果沒有繼續再去感受這種變化，舊的行為仍會再犯，因此改革是一輩子而不是短期的。

舞者用千百次的練習，來讓身體自動不經思考的在舞臺上展現出來，聲樂家、演員背下台詞、歌詞，並且把身體練成一個習慣的台風。平常人在生活中，其實也在做同樣的事，每天刷牙吃飯走路的動作，不須經過思考，每人皆有其特定的動作習慣。亞歷山大稱呼這為「定律」(set)。假如一個人每次走路時，皆把重心放在特定的一邊，為了配合這不平衡(Unbalance)的重量放置法，全身就產生不規則的互動，極可能造成不必

要的肌肉傾斜及負擔。身體起初用酸疼來警告，後來變成痼疾，脊椎後腰可能受不了，年紀大時各種身體疾病疼痛便形成。

手的接觸(touch)是亞歷山大技巧訓練資格證書的一個重點，因為語言不是很容易用來形容此技巧的完整性，反而觀察、體驗可以清楚的點出此技巧之特點，猶如向一位從未聽過音樂的人試圖說明音樂是什麼一樣，不如請他去聽音樂，一下子便了然透徹，手的接觸也是同樣的意義。亞歷山大技巧老師通常不用太多語言，而用他的手來引導你，他可能叫你做一些尋常動作行為，譬如坐下、站起、行走或做一個舞者最常用的雙手像外兩側張開的動作(Port De Bras)，經過觀察之後，他會用手輕輕放在你的頭、頸上方，引導你的頭懸立在脊椎頂端，讓身體不受它的壓迫，而自由上揚，因此造成全然中心線，脊椎一節放在另一節的輕鬆感，這種看來十分簡單的師資技巧，事實上需要至少六百小時的專業訓練，以及至少四年以上的工作經驗。

「不要努力去做，但要努力去做不做」(Do not do it too hard but undo it)，二千年文化大學暑期國際舞蹈營請來傑若彌(Jeremy)來教授亞歷山大技



雙目炯炯有神，四位舞者使勁拉長頸部，頭頂在上方，造成一種戰鬥之氣勢。

舞名：國劇基本動作

編舞：蔣卡麗

攝影：周素玲

演出：左營高中舞蹈班



兩位舞者身體雖然前傾，頭部仍舊上提，臉朝對方，表現互動之關係。  
舞名：鼓舞 編舞：郭曉華 攝影：周素玲 演出：左營高中舞蹈班



一群舞者臉朝同一方向，頭部輕輕擺動，讓身體與頭之垂直線選成一種優閒感。

舞名：水色 編舞者：梅卓燕 攝影：周素玲  
演出：左營高中舞蹈班

巧，他一再重複也就是此技巧的此關鍵語，這個“Undo”針對舞者最有效。尤其是亞洲的舞者，在長期刻苦耐勞的訓練中，時常過度要求自己的身體去適應特定的動作模式，努力改變，將就編舞者或指導老師之指定動作。由於亞歷山大技巧的哲理思考方式十分抽象，第一次接觸的學員提出了許多疑問，表示難以完全瞭解此技巧的原理。雖然如此，學員們包括舞者及非舞者，在Jeremy的手接觸時，很自然的呈現一種拔高的、提昇之現象，同樣的行走方式改變了，每人似乎長高了一些。亞歷山大技巧雖然來自西方，卻如同大多數的中藥，無法快速見到效果，卻是一種治療根本的良藥，更可以預防疾病。也因為這種特性，此技巧並沒有被大眾廣泛使用。不過亞歷山大技巧的幾位知名受惠者，包括電視明星凱文·克廉(Kevin Kline)及保羅·紐曼(Paul Newman)、諾貝爾獎科學家尼克拉斯·天伯

偵(Nikolaas Tinbergen)、哲學家約翰·德威(John Dewey)。美國舞蹈營(American Dance Festival)、茱莉亞學院(Julliard School)、倫敦音樂及戲劇藝術學院(London Academy of Music and Dramatic Arts)、紐約大學(New York University)、幾所加州大學分校及附有藝術學院的美國英國大學皆有開設亞歷山大技巧課程。

### 參考書目

- Gelb, Michael(1981). *Body Learning, an Introduction to the Alexander Technique*. New York: Delilah Books.  
Carrington, Walter(2000). *The Act of Living, Talks on the Alexander Technique*. California: Mornum Time Press.  
Holland, Mary (1978). *A Way of Working, The Strad*(Vol.89).  
Myers, Martha (1980). *The Alexander Technique, Dance Magazine*(April). New York. ■