



# 肢體動能與藝術的表現 — 彼拉提斯

Limbs Kinetics and Arts Performance - The Pilates



謝菁珊  
Chin-Shan HSIEH  
亞洲體研彼拉提斯教學主持人  
國立台北藝術大學舞蹈系講師

# THE PILATES

Limbs Kinetics and Arts Performance

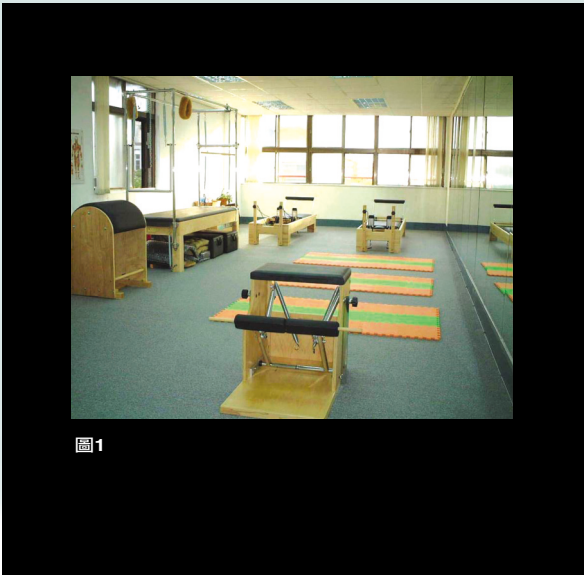


**健身**經常被定義為一種以提昇體能與強化健康為標的之肢體訓練活動，與藝術的直接聯想似乎相當有限。一來兩者之間在觀念（perception）上有既定的差異，也因前者，人們在認知的鏈結上（cognition）也較難跳脫原本的看法。以舞蹈藝術為例，創作藉著富具美感、符號式、高動作技巧性的肢體活動來描繪故事意念，引領情緒的傳遞、感動人心、影響人的思考，肢體於是成為創作、藝術的語言。肢體訓練則由於自我肢體的認知，透過設定規劃的肢體訓練，以預設的進程自我挑戰來增進或維持個人的生理動能。如果我們先撇開既有符號上的認知換個角度來思考，回歸到肢體律動的層面，兩者之間確存在著必要相關性。而接下來要討論的這一門運動科學，更巧妙的聯結起兩者之間的關係。

自舞蹈科班出身，我過去從事舞蹈工作有二十多年，雖然目前從事的教學領域以肢體訓練相關的專業為主，但卻不曾離開過舞蹈藝術這個專業。原因並非我仍然是一位至世界各地巡迴演出的專業舞者，而是我從未曾察覺自己在專業上做過任何的轉換。大概從八年前我暫停了專業的舞蹈演出，並不是因為運動傷害或是其他殘酷的原因所致。只是我透過舞蹈認識了另一門肢體動能藝術，也就是近年來人人皆曉並風行於世界各地的塑身時尚—Pilates。

## 彼拉提斯與舞蹈的淵源

我初次接觸Pilates是一九九五年在美國加州大學舞蹈研究所研讀時期，當時主修舞蹈運動學的我，經由指導教授的推薦而接觸。許多人會很納悶運動量已相當高的專業舞者，為甚麼還需要「運動」。舞者練習Pilates不是為了健身或減肥，而是為了保養他們的表演工具。身體是舞者的表演工具，工具若缺乏保養，舞台壽命將隨之縮短。因專業上的需求，舞者無法減低身體的使用量，學習如何有效率的使用肢體、減少身體的耗損才是保養身體的根本之道。也同時可以藉由Pilates訓練來平衡平日因舞蹈技巧訓練養成的慣用動作模式，讓身體能隨時反應新的肢體動作挑戰。當時身為舞者的我對Pilates也是存著半信半疑的態度，直到深入了解時才發現練習Pilates所需的肢體動作控制力與舞蹈技巧相當類似，甚至需要更多的專注力。Pilates是一套精緻又極富醫學根據的身心技巧，強調建立身心的平衡、提高肢體認知能力，改善不良姿勢，並能有效預防運動傷害及雕塑優雅的體態。訓練內容包含肌力、柔軟度、平衡感、協調性、專注力的訓練，猶如結合了重量訓練、瑜



珈、氣功多種運動於一體的健身運動。目前美國與台灣大多數的舞蹈科系已將Pilates納入舞蹈核心學程，協助舞者預防運動傷害及平衡專業訓練上的缺失。

其實舞蹈藝術與Pilates的淵源起始於近百年前。Pilates原創始人Joseph Hubertus Pilates因幼小體質衰弱又患有多種疾病，如氣喘、駝背、風濕性熱，自小就投入健身的學習。他曾涉獵的運動種類有健身、潛水、溜冰、瑜珈、拳擊、體操、馬戲團特技。進而研發出一套健身哲學「Contrology」並發明設計出一系列的運動器材來協助他設計的健身訓練。（圖1）Joseph H. Pilates開發此運動的時候，正巧是第一次世界大戰時期，當時身在英國的他被視為敵國人，並與其他德國人一同受到拘留，拘留期間他將此運動成功的運用在受傷戰俘的復健，也因此引起官方的注意並獲得醫療界的肯定。戰後他移民至美國紐約設立了第一家Pilates教學中心，正式開始推廣Pilates教學。他的教學中心正巧設立在紐約市立芭蕾舞團New York City Ballet的同一棟大樓。因地緣關係，許多有運動傷害的芭蕾舞舞者皆來找他作復健，沒多久訊息傳遍紐約，頂尖的芭蕾舞舞者爭相前來與Pilates學習。（圖2）如全世界知名的拉邦舞譜發明人魯道夫·凡·拉邦Rudolf von Laban、現代舞蹈家瑪莎·葛蘭姆Martha Graham和芭蕾舞家喬治·巴蘭欽George Balanchine皆曾親身受益於此運動。之後他的教學對象也大多以芭蕾舞舞者與現代舞者為主，所以推廣此運動的初期，許多民衆還會誤以為Pilates是芭蕾舞者的塑身秘技。

現代舞蹈家翰亞·馮Hanya Holm甚至將一些Pilates的動作融入自己舞蹈教學中，成為流傳至今仍受到舞蹈專業肯定的舞蹈技巧「Holm technique」。受過二十多年現代舞技巧訓練的我，初次接觸Pilates時發現Pilates地板動作與現代舞地板動作的肢體訓練有相當多的相似之處。例如：Pilates強調身體核心的控制與四肢關節的協調運用，利用肢體與地板的接觸來輔助動作學習。直到進一步認識Pilates時，我才發現現代舞技巧訓練與Pilates早已存有如此密切的關係。這也是為甚麼後來延續Pilates教學的資深老師大多有深厚的舞蹈藝術背景，因在動作教學上兩者其實有著相輔相成的作用。



圖2

## 肢體核心的闡述

舞蹈藝術常被定義為肢體動作的呈現與情緒傳遞的媒介，若我們先將焦點放在肢體動作本身，舞蹈藝術技巧訓練與Pilates運動訓練皆以開發肢體動作潛能為訓練目的。就舞蹈藝術而言，技巧訓練是為達到呈現特定作品或創意的工具，工具愈豐富靈活、作品愈能完整呈現。而Pilates運動訓練則以建立身心平衡為訓練目的，身體動作與心靈愈契合、身心健康狀態隨之提升。在舞蹈技巧訓練中主要包含關節的活動度（柔軟度）、四肢的肌力、軀幹的穩定性、整體重心轉換的控制力、身體平衡感與協調性。若我們仔細的來探討Pilates的訓練，其內容包含舞蹈技巧訓練的所有要素外，還另外強調六項原則：

- 1.Center（核心）
- 2.Control（控制）
- 3.Concentration（專注）
- 4.Precision（精確）
- 5.Breathing（呼吸）
- 6.Flowing Movement（流暢的動作）

**Center（核心）**：是指肋骨以下至骨盤的軀幹部位，它也是連接上下半身主要的區塊。在Pilates運動療法的訓練中很重視此部位的控制，因加強此部位的肌肉群有助脊柱的穩定和全身正確姿勢的維持。所以Pilates也常被統稱為核心訓練運動的一種。**Control（控制）**：在Pilates運動中沒有即興或是偶然發生的動作，每一個動作都是經由意識性的引導，以培養精確控制肢體動作的能力。**Concentration（專注）**：強調訓練以意志力去控制身體動作，全神貫注專心於每一個動作的進行，以培養自我評斷動作的能力與注意力的集中。（圖3）**Precision（精確）**：若與舞蹈技巧動作比較，Pilates或許在動作型式上略顯簡單，但其訓練重點則更為明確。例如訓練重點的範圍可縮小至單一關節或單一肌肉群的使用，以便深入的改善局部性的肢體問題並提高動作執行的正確性。**Breathing（呼吸）**：Pilates運動的每一個動作都有特定的呼吸方式，正確的呼吸運用不但有助維持身體機能的運作，更可增加肢體動作訓練的效

率。**Flowing Movement**（流暢的動作）：僵硬的肢體動作通常是因肌肉過度緊繃或是肌力不足限制到關節活動範圍所造成，**Pilates**訓練相當強調身體訓練的均衡及協調。協調度高的肢體動作則較能呈現流暢度佳的律動。其實就肢體訓練而言，**Pilates**與舞蹈訓練相似性極高，其最大的不同點在於整體的均衡性。舞蹈訓練常會因特殊美感上的要求，偏重特定身體部位的加強而容易忽略身體的對稱性。例如舞蹈常強調髖關節外轉的使用「**turn out**」，此動作易造成髖關節失衡引發不穩定與運動傷害問題。（圖4）以建立平衡為訓練目的的**Pilates**，則會針對身體失衡問題作調整與改善。

## 肢體感受力的培養

**Pilates**有助培養對肢體感受的察覺力，讓人可以深入的與自己的身體溝通，進而達到身心合一的境界。若是就情緒層面來討論舞蹈與**Pilates**運動的區別，我個人認為是表演者自身角色的差異。肢體動作乃是心理情緒的延伸表現，也就是說肢體動作的產生是為傳達當時心理的感受。例如難過失意時，垂頭喪氣、生氣激動時，肩頸肌肉緊繃僵硬。舞者的工作將編創者的原意完整呈現，再藉由觀眾的回應來肯定演出。為能傳達創作者設定的情緒與意境，表演者重複練習特定肢體動作並以較為精緻或誇大的肢體語彙作呈現。這樣的肢體語彙通常是經過有組織的整理與修飾，並非表演者自身當時情緒的表達。此時的舞蹈肢體動作則變成揣摩他人情緒的工具，甚至於藉此工具為媒介試圖去影響他人的情緒。以身心平衡為訓練主軸的**Pilates**運動則相當注重個人當時自我的感受，畢竟沒有一個身體是完全一模一樣的，更沒有一個情緒表達是相同的。藉由動作練習可以協助察覺當下身體內在的感受，並適度的做出回應。短期間可以協助情緒的紓解與壓力的釋放，若長期的學習能改善的層面則更廣。例如做特定動作時，胸口感到莫名的緊繃與疼痛，其實有可能是內心存有的壓抑情緒反應在肢體上。若進行一些深吸呼與肩頸舒緩動作練習後，肢體放鬆心情也隨之平復。對於有精神疾病的患者，情緒若無適當的紓解管道，長年累積在肢體上的問題則可想而知。我曾與多位患有憂鬱症與精神疾病的學員工作，剛開始發現許多人都有相似的障礙，那就是對自我身體感受的漠視與陌生。藉由開發肢體動作與引導肢體覺察力，學員慢慢學習聆聽身體的聲音也進而學習與自己的感覺做溝通。學習與自己心靈對話帶來的感受絕對是比看一場歌舞劇來得震撼人心。

運動可以像芭蕾舞一般優雅美麗嗎？在多種運動項目中**Pilates**是少數強調動作優雅性的一種。這跟它的六大訓練原則有著相當大的關係。例如**Control**（控制）與**Flowing Movement**（流暢的動作）這兩項；培養控制肢體動作能力的同時，每一個肢體動作的細節設計皆如同精心雕塑的藝術品，完美而紮實。**Pilates**動作進行間不但重視動作的功能性，也十分要求全身姿勢的控制能力。例如，一個主要以加強腿部肌力的動作訓練，進行中若忽略全身整體的穩定性將有可能失去平衡。（圖5）如此高難度的平衡動作挑戰是不亞於芭蕾舞技巧中任何單腿平衡動作的練習。所以**Pilates**學員得以學習如何控制四肢動作與身體核心的協調運用，讓身體隨時可以應付外來突發狀況的挑戰保持優雅的姿態。現代人因工作與生活上累積的壓力，常有肢體僵硬、肌肉緊繃的問題。其實大部分的問題皆是運動量過少或過度使用單一身體部位造成的。若平時多活動身體個關節並保有其正常的活動範圍，則關節不易僵化，肌肉也不致於過度緊縮。**Pilates**強調動作流暢性的特質十足凸顯其均衡訓練肢體關節的特性，因若過

度強化肌力或柔軟度只會造成關節的不穩定。Pilates動作語彙極富韌性與強度，但也十分重視肢體的延展性。例如，進行強化背部肌力的動作時，身體各關節同時得以舒展，也呈現出修長的肢體線條，猶同天鵝湖中女舞者展翅飛翔的雙翼。（圖6）練習Pilates者不僅能學習如何掌控自我的肢體動作，也能讓自己的體態變得更優雅、自信。例如在我的教學經驗中，許多無舞蹈訓練背景的學員因接受Pilates訓練後決定學習芭蕾舞、佛朗明哥舞。Pilates讓他們對自己的肢體動作有信心也更享受舞動身體的樂趣。

彼拉提斯作為舞蹈的核心肢體訓練是無庸置疑的。而以肢體核心的闡述力及感受力培養的訓練到底可否如同舞蹈藝術般的感動人心、影響人的思考，我想皆在於個人是否願意深度的去審視自我肢體動作並培養對肢體的察覺力，才能開啓身體與心理兩者溝通的通道。在我個人的觀察中，動作藝術不一定要有美麗的外衣、多變的音效和華麗的布景襯托。只要我們靜下來用心的觀察，將不難發現人們隨時隨地都在動、也隨時隨地都在舞蹈。

# THE PILATES

Limbs Kinetics and Arts Performance



圖3

圖4

圖5

圖6