

舞蹈先修班 **Beginners' Class**

關於芭蕾的天才十問

芭蕾這麼優雅，它一開始就是在宮廷發展的嗎？

跳芭蕾一定要穿硬鞋，還有翹翹的超短迷你裙嗎？

我們都知道《天鵝湖》、《胡桃鉗》，但除了優美的音樂與有趣的劇情外，我們還能怎麼欣賞芭蕾之美？

這個月剛好俄羅斯超級芭蕾天團——聖彼得堡的基洛夫芭蕾舞團二度訪台，想必又會掀起一股「芭蕾瘋」！我們特地邀請耕耘芭蕾多年的台北芭蕾舞團藝術總監吳素芬，以豐富的教學經驗，引領為芭蕾迷醉的你，一窺芭蕾的前世今生。

基洛夫芭蕾舞與交響樂團

全本二幕《吉賽兒》

2006/12/12~13 7:30pm

《火鳥》《天方夜譚》《仙女們》全本鉅獻

2006/12/14~15 7:30pm

全本三幕《天鵝湖》

2006/12/16~17 7:30pm

台北國家戲劇院

INFO 02-87121986

天才班講師 吳素芬 台北芭蕾舞團藝術總監

天才班班長 周倩漪

1. 芭蕾舞和現代舞到底有什麼不一樣？

就表面來說，芭蕾舞是穿鞋跳舞，現代舞是脫下鞋子跳。這也不是百分之百，當代創作因應角色需要，現代芭蕾會脫鞋跳，現代舞也會穿上鞋子。

深入到兩者的表現形式，芭蕾舞與現代舞在詮釋主題的肢體運用、動力來源不一樣。例如轉圈，芭蕾舞即使舞姿變化，動作質地和屬性是差不多的；現代舞則會從高處忽然落地趴下，空間上下變化較大。再如跳躍，芭蕾舞著重空中線條，上半身需保持輕盈，而踩在地上的內力也需強韌，才能利用反作用力而跳躍；現代舞重視跳到空中那一剎那的力量，在線條上較能自由發揮。簡言之，兩者在動作規範上是不同的。

2. 最早的芭蕾舞是怎麼來的？

最早起源自歐洲民間混合音樂與舞蹈的雜技團。當時義大利商人買下爵位，養了許多民間藝術家。十三到十七世紀宗教治國，社會氣氛壓抑，遇到喜慶時才能進行表演活動，因此節慶時藝術家、舞者們便群集演出。

宗教政體瓦解後，這些擁有多元技藝的團體便赴鄉鎮表演。貴族到郊外打獵，看了喜歡，就把舞蹈帶進宮廷。爲了配合皇室格調，衣著上便有了改變，例如鄉間的平底鞋改爲宮廷的跟鞋；動作則從民間的大動作舞步、跳躍、手拉手改成小幅舞步、走路形式、及兩人一組和小步舞曲之細緻動作。

這時期的宮廷舞蹈即稱爲巴洛克舞蹈，此種巴洛克舞蹈進化爲芭蕾舞，就是芭蕾舞的源頭。

建立宮廷芭蕾的關鍵人物爲義大利公主凱薩琳·梅迪西，她嫁給法王亨利二世，將歌劇、芭蕾舞帶到法國，讓由王公貴族上場演出的宮廷芭蕾在十六世紀達到高潮。

3. 跳芭蕾舞要穿特別的鞋子和裙子嗎？爲什麼？

如上所言，一開始的芭蕾舞是不穿鞋的，在鄉間跳舞也未必穿鞋。十八世紀的芭蕾舞者瑪麗·加瑪格（Mary Camargo）是歷史記載的首位登台演出的女性芭蕾舞者，爲了使觀眾看清楚跳躍動作和夾腿，宮廷長裙變短，整整縮短了十公分，鞋跟也去掉。

芭蕾舞穿的是硬鞋，硬鞋的腳尖有個圓頭，它是用一片片的布糊上去，鞋尖的圓圈就好比是一個平面，讓舞者可以運用肌力和骨架，踮腳支撐上去。芭蕾舞裙則叫做“tutu”，分成長形 tutu（如《仙女》裡仙女的白裙），及圓盤形 tutu（如睡美人、《天鵝湖》裡的白天鵝等），裙子的不同跟角色設定有關。此外還要穿緊身褲襪，亦即“tights”，女生穿的是粉紅色或膚色，男生穿的是白色或黑色。排練時，穿練習用的 tutu（例如圓盤形）有助於讓舞者熟悉彼此的距離與空間感，及男女生托舉時手該放在何處。上半身衣著以合身、緊身爲主，形式一樣，而衣服顏色和裝飾會因爲角色不同而不一樣。

4. 芭蕾舞的動作有什麼特色？它一定是優雅美麗的嗎？

芭蕾的主要動作爲跳躍、轉圈、慢板動作。跳躍時，在空中是有規範姿勢的，腳的動作相同，身體和手的位置會因隨空間而做變化。Attitude 是指三度空間動作，Arabesque 爲二度空間動作，重點都在於空間中身體線條的呈現。

轉圈的話，腳從旁收起來，舞者運用肌力，身體中心力量增強，再利用離心力往上衝。最多可以轉幾圈？爆發力強的男舞者，最多可連轉六圈！

慢板動作可欣賞舞者線條，芭蕾動作特色爲流暢、圓潤、輕盈飄逸，與直立挺拔。

它一定優雅美麗嗎？不一定。芭蕾舞也有機械型動作，例如舞劇《柯碧莉亞》的木偶，故意違反芭蕾原則，動作是不連接、間斷、一個一個關節分開的。再來

像巫婆的角色，也會藉由誇張的表現而彰顯其醜陋，如一拐一拐地走路。

5. 代表性的芭蕾舞星有哪些人？

十八世紀法國的瑪麗·加瑪格是引領風騷的芭蕾舞女星；喬治·諾維爾（Jean George Noverre）提倡「動作化舞劇」，抽繹出芭蕾精神，將每個動作賦予意義，把淪為配角的歌劇芭蕾改為以芭蕾為主體的劇情芭蕾。

十九世紀的 Marie Taglioni 是第一位穿上硬鞋、踮起足尖的舞者。受到浪漫文學影響，《仙女》中的仙女幽靈踮起腳尖，穿起層層薄紗做出的衣服，甚至帶動法國流行時尚。Carlotta Grisi 是舞劇《吉賽兒》首位女舞者，將浪漫芭蕾帶到最高峰。

到了二十世紀，俄國的福金、尼金斯基、巴瑞辛尼可夫、紐瑞耶夫、馬卡洛娃（Natalia Makarova）都是芭蕾超級巨星。法國的派屈克·都朋、西薇·姬蘭也相當閃亮。英國皇家芭蕾舞團的瑪歌·芳婷高雅出眾，是英國國寶。

6. 頂尖的芭蕾舞團有哪些？

在美國，頂尖舞團有紐約市立芭蕾舞團、美國芭蕾舞劇院（American Ballet Theatre）；俄國則有基洛夫芭蕾舞團、波修瓦芭蕾舞團；法國是巴黎歌劇院芭蕾舞團、里昂芭蕾舞團、馬賽芭蕾舞團；英國有皇家芭蕾舞團；澳洲芭蕾舞團的水準也很高；德國的斯圖加特芭蕾舞團、巴伐利亞芭蕾舞團都是頂級。

7. 不可不看的經典芭蕾舞碼有哪些？

入門的芭蕾舞碼有浪漫芭蕾先鋒《仙女》。柴可夫斯基專為芭蕾編作音樂的三大芭蕾經典《天鵝湖》、《睡美人》、《胡桃鉗》；還有《柯碧莉亞》、福金的《仙女們》，尤其是《仙女》，抓住了浪漫精神，展現優雅、夢幻、漂亮精準的肢體美。深入的作品可以看巴蘭欽的《小夜曲》、《四種氣質》、*Agon-Pas de deux*。前衛舞碼則有威廉·佛塞的《身體協奏曲》，在動作上突破了芭蕾形式，在空間上則打破以中心為主的劇場規矩，是一齣傑作。荷蘭編舞家季里安的作品衝破芭蕾與現代的界線，充滿視覺爆發力，又展現乾淨的身體線條。而庫特·尤斯的《綠桌》，加入戲劇的象徵和元素，又運用精良的芭蕾肢體動作，從一九三二年首演以來，一直是搬演不絕的經典舞作。

8. 芭蕾舞作品大部分是舞劇形式嗎？

大部分是舞劇，但也有作品是抽取芭蕾精神編作而成。尤其在現代，會直接拿音樂家的作品編舞，隨音樂表現三拍子舞姿或隊形變化。

在舞劇中，可看到巴洛克舞蹈風格的宮廷芭蕾，手臂不會完全伸直，手勢會停在圓潤的空間點。也可以欣賞源自鄉間的芭蕾舞，其跳躍性強，往下的力道也強。還有不屬於這兩者，以角色為主而編排身體動作，例如將天鵝的翅膀、頭頸姿態注入芭蕾動作等等。

9. 學芭蕾舞一定要從小開始學嗎？長大才學芭蕾舞，跳得起來嗎？

如果立志當舞者，最好從小開始學。但一開始學舞不需要從芭蕾舞入手，而是應該先做肢體開發，用即興與引導方式誘發小孩子創造姿勢，例如模擬小鳥、球等的自發性動作。真正學芭蕾舞，女生從七歲半到八歲之間開始練比較好，因為那時骨架較穩定，筋骨又尚未變硬。男生太早學芭蕾舞會抑制身高和成長，到十一、十二歲再學，甚至十四歲都可以。因為男生著重的是肌力和爆發力，小時候可以先從事其他運動，青少年再學芭蕾舞，都沒問題。

至於大人，想學芭蕾舞，就去學。像我（吳素芬）就曾經開過針對四十五歲以上成人的芭蕾舞班，主要在傳達跳舞的美感、對自己身體的認識、開發動作的協調性。拉筋只是跳舞的一小部分而已，學芭蕾舞可以讓你的身體先回到幼稚園，然後用腦筋一步步教導身體。跳舞只是節奏不同的走路，人人都可以跳舞的！

10. 看芭蕾舞的重點是什麼？哪些部分是精采的欣賞重點？

我們可以觀賞舞劇中的舞蹈，那裡面蘊含著不同角色個性的舞蹈，像是民間舞、巫婆之舞、男舞者的爆發力、女舞者的足尖舞步，從中慢慢欣賞芭蕾舞動作的深遠與流暢性。此外就是服裝，服飾呈現了角色的背景和特色。而佈景與燈光的綺麗華美，音樂和動作之間的密切交織，都讓人細細品味。有時候，還能看到較寫實的啞劇動作，例如“*I love you*”的手勢會怎麼比劃表達。

其實，看芭蕾舞如能拋開看得懂看不懂的顧忌，直接去體驗現場的每樣事物，那動作與舞台的美感——你會發現在那其中，有好多跳脫日常生活使用範圍、想都想不到、做都做不到的身體動作之美，芭蕾舞的超脫感，可以帶給你莫大的滿足。