

# 舞蹈復健 ——波拉蒂技巧



王 雲幼  
Yunyu WANG  
美國科羅拉多學院舞蹈系副教授

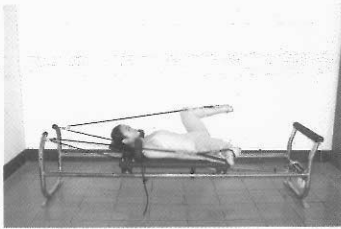
**舞**蹈，不同於美術用畫筆、音樂用樂器、戲劇用語言，身體則是舞者的主要工具。早期的舞者用傳統的方式，來對待自己的身體，新一代有稍微不同，但也不脫離受傷時尋求醫生，用各式各樣方法來復健。運氣好的，尋回自己的身體工具，運氣不好只好改行，但心理有許多遺憾。東方的舞者大半中西醫參用，針灸、氣功、跌打損傷藥都有。西方十分推崇的太極，也是復健及預防方法之一。西方舞者花樣更多，從亞歷山大技巧(Alexander Technique)、方頓克萊思法(Feldenkrais Method)、羅爾夫法(Rolfing)，以及本文將要強調的波拉蒂復健技巧，五花八門，無奇不有。

紐約市波拉蒂中心，是由約瑟·波拉蒂(Joseph H. Pilates)創立的。在一九二三年時他由德國遷移到美國，把他獨特的身體復健法帶到紐約市。他從小有氣喘病，因此極力於改善身體的能力及肌肉運作之力量。他曾學過瑜珈術(Yoga)及武術，加上他的夫人克蘿菈(Clara)是位護士，因此波拉蒂復健技巧立下基礎於運用身體骨骼肌肉、韌帶

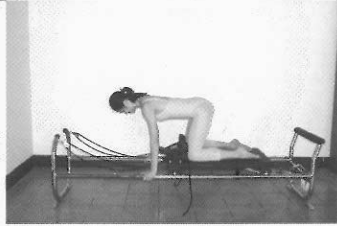
的功能，加上其動力之使用，來幫助舞者或任何需要身體復健者。七十年至今，波拉蒂技巧在醫學復健領域中奠定了地位。

早期的波拉蒂中心(Pilates Center)，在紐約市吸引了眾多對身體健康很重視的人，這些包括運動員及舞者。但真正使波拉蒂復健技巧發揚光大的，則為職業舞蹈家們，包括露絲聖丹尼絲(Ruth St. Denis)、鐵雄(Ted Shawn)、瑪莉·葛蘭姆(Martha Graham)等現代舞拓荒者，以及喬治巴蘭欽(George Balanchine)和傑羅姆羅賓(Jerome Robbins)等芭蕾舞大師。這些領導者，親身受益於波拉蒂復健技巧，也在教學上導入所學，並傳授給舞者，舞蹈傷害的預防觀念，經由此管道，波拉蒂復健技巧更深入了舞蹈界。使美國芭蕾舞成為世界級的巴蘭欽，曾讚美波拉蒂復健技巧，說「人活在上一定要有個健康的身体，而舞者更是需要。我覺得最好的方法，是使用波拉蒂法技巧，此法對身體很有效，幫助你的肌肉強壯。尤其是腹肌及背肌，是我最常使用到的……。」

氣韻  
演出：  
台北芭蕾舞團  
編舞：吳素芬  
攝影：李銘訓



1.



2.



4.

#### 波拉蒂法

- 1 訓練大腿內側肌肉的力量(兩腳打開劃圖)
  - 2 訓練小腹肌肉力量(跪平於床上身體與手腳均成九十度以小腹力量將床前後拉動)
  - 3 訓練背部及手臂肌肉力量(坐於床上背部拉直手拉繩索由身後至胸前)
  - 4 訓練大腿後側肌肉力量(單腳站立一腳於床上推床)
  - 5 訓練背部肌肉力量(面朝下躺平於床上手伸直握毛巾以背部力量帶起上半身至九十度高)
  - 6 訓練臀部肌肉力量(兩腳於床上一腳向後及向上延伸拉長)
  - 7 同圖3(於舊式床)
  8. 前面木頭者為舊式床後者為新式改革之不鏽鋼床
- 註：圖1-6均於新式床

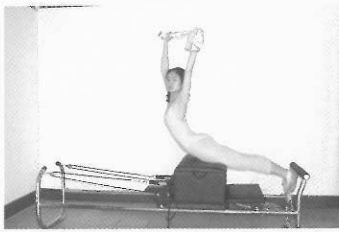


3.

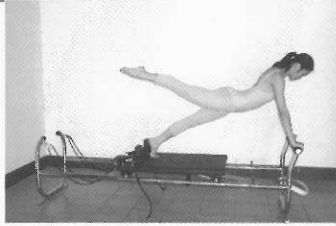
到了一九六〇年代第一代的波拉蒂技巧學徒們，紛紛獨立門戶，在紐約市不同地方開課。這批人除了所學之招術外，加入自己的觀念，發展出個別之波拉蒂技巧教學法。一九六七年，波拉蒂技巧紐約中心主要成員，羅·佛列瓊(Ron Fletcher)離開了紐約，到了洛杉磯去。佛列瓊原是位出色的舞者，因此他的技巧以舞蹈為對象，詮釋出他獨特的復健法。加州是他的立點，他把波拉蒂傳到科羅拉多州、德州及歐洲各處。既使現在許多位當代的復健者及被復健過者，仍可追溯出與佛列瓊在加州工作時期的痕跡，在這二十年中波拉蒂復健技巧成為舞蹈界及追求健康身體人士的風尚。

一九九四年醫學界聲譽極高，座落在舊金山的聖·佛聯西斯紀念醫院(Saint Francis Memorial Hospital)，採用經過改革的技巧並購置了大量設備，來幫助病人做各種復健。該醫院運用波拉蒂技巧基本觀念為原則，加上運動及舞蹈醫學研究，以及醫生對人體結構的了解，改革出新一代的身體復健法。雖然使用的工具仍有原來的影子，改良後有更科學方式作法。該處所用之新的波拉蒂技巧復健法，名稱定為〈身體平衡法〉(Balance Body Method)。在這種採用新知，加入

醫界理念改革之法後，形成了一種風氣。很多醫院、大學的醫療診所、復健中心，都開始設立自己的獨特復健方式。這種現象的形成，另有一原因——紐約市波拉蒂中心負責人於一九九三年六月二日，對全國與波拉蒂使用相關者，提出法庭告訴。該中心並發出一新聞稿，宣告波拉蒂法的專利權擁有，只有該中心及兩分社能使用，其他皆屬盜用。文中警告，目前在廣告上提及波拉蒂技巧，皆為違法行爲，另又聲明波拉蒂技巧之資格證書，只能由該中心訓練發給。目前由該中心所開之教師資格有六個集訓課程，主要為理論演講，已具有解剖學訓練者可報名參加，每個集訓課三天，每天八小時。前後六期完成一百四十四小時課程，繳交美金一千八百二十五元。完成之後必須通過考試七十分以上才過關。第二步驟是再交美金一千八百元，受訓完成之後，必須去指定的、並擁有資格證書之復健師處實習六百小時，其中包括觀察二百小時、輔助實習二百小時，及實際獨立實習二百小時。此法在其他改革式波拉蒂法皆有類似要求。如舊金山為總部的〈身體平衡法〉，新墨西哥州杉塔菲市(Santa Fee, New Mexico)的〈波拉蒂法專校〉(Institute for the Pilates method)，以及巡迴全國八個大城，每年固定給予師資訓練的〈神經肌能系統指導原理教育課



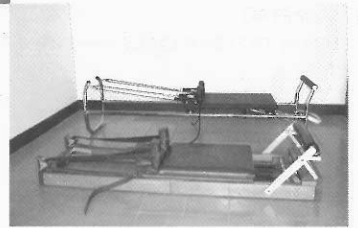
5.



6.



7.



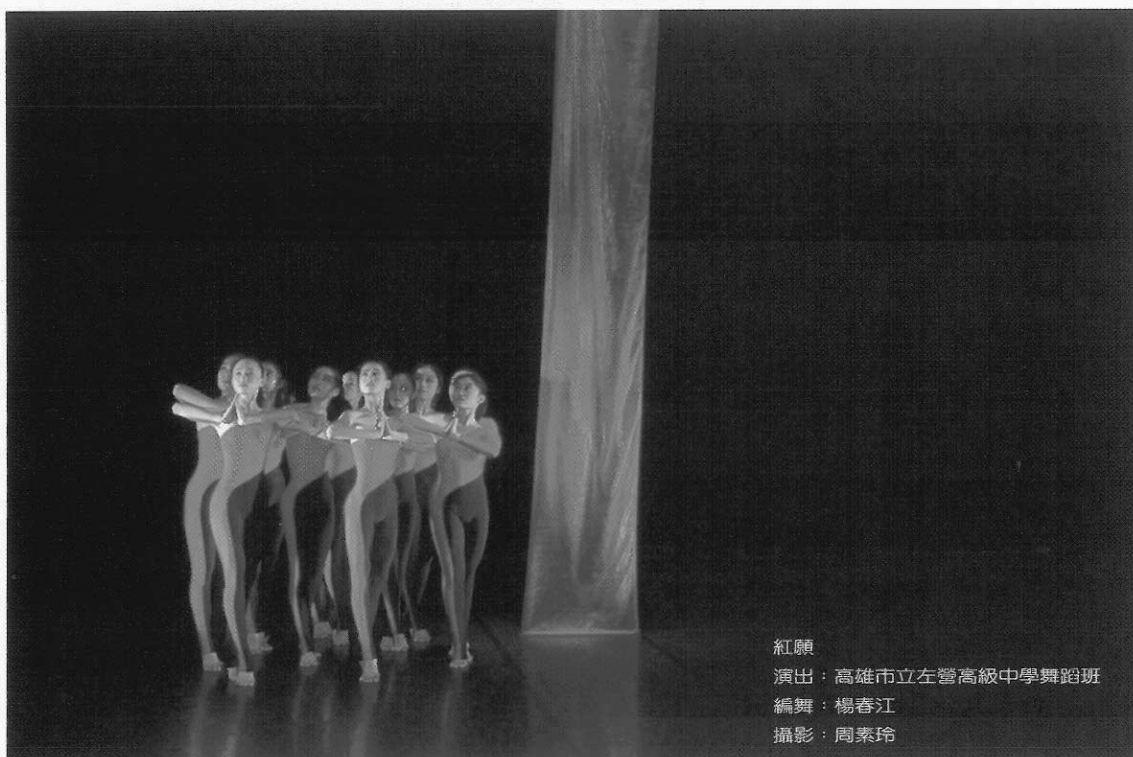
8.

程) (Polestar Education, Neuromuscular Education System)。

波拉蒂的設備，就像一張床，所以早期被簡稱為〈波拉蒂床〉，其實正名是〈波拉蒂改良器〉(Pilates Reformer)。原身是寬厚約五到十公分，由木頭組成。但新的設備改為不鏽鋼，較輕又堅固。床中心是一片加了軟墊，只有身體軀幹大小的長方床面。床的下半截鏤空，讓復健患者下半身騰空，沒有支重處。在此處有四條鋼索彈簧，四種顏色各在其上。長度一樣，但鋼索彈簧厚度不同，力道強度因此也各不同。復健患者，因其受傷程度不同，以及肌肉負荷能力之不同，用不同之彈簧來做復健運動。第一次使用者，必須由復健師一對一指導，觀察其使用方法是否準確，之後可以群體指導，最後才可不需復健師之在場，獨自進行各自所需之復健。雖然動作上看來十分簡單，許多動作似乎只有下半身兩腿動作，但難度在保持上半身標準正確姿勢，不受下身動作之影響。只有上下配合，功效才能達成。股盤的方位，尤其重要。其後腰處的自然凹處，必須保持著。這樣的全身協調，復健受傷之處，才有可能恢復而且更加有耐力。復原後病患，也無形中建立了身體正確姿勢之要點。

人的身體結構，除非殘障，天生大多健康。舞者受傷原因，第一是使用過度，尤其是在十分疲倦時最容易發生。與這息息相關的第二原因，是身體肌肉韌力不足。譬如大半編舞者，芭蕾舞甚至現代舞，要求舞者大量使用大腿外轉(Turn out)，較少使用內轉肌。當肌肉使用不平均時，身體為了抵抗地心引力，支撐站立，必然要犧牲其他第三個點來平衡重心。譬如大腿內轉肌較弱，平常動作或簡單站立時，膝蓋內側肌肉群會自動加入，來讓你平衡站立著。長期過度使用單項身體組織，舞蹈傷害的可能性已然存在。波拉蒂技巧，便是利用機器設備，以及心理上，對身體平衡的復健觀念，來從新塑造人體肌肉的平衡及加強其力道。

臺灣舞蹈界對於復健，過去大多採用中國傳統方法。近幾年由於西方舞蹈人士，前來授課日多，波拉蒂法也相繼傳入。第一張波拉蒂傳統木製床於一九九四年，進入高雄左營高中，由每年暑假前往教舞的丹娜佛瓊尼(Danna Frangione)課餘指導。之後該校又於一九九九年，再購第二張改良後之不鏽鋼改良床(Studio Reformer)。高雄中華藝術學校，也於一九九八年取得改良床，由暑訓芭蕾舞美籍的舟宜·力文伸(Joey Levinson)，兩



紅願  
演出：高雄市立左營高級中學舞蹈班  
編舞：楊春江  
攝影：周素玲

個暑假正式給予課程。臺北芭蕾舞團也於一九九八年，邀請文化大學暑訓班，貞·戴(Jan Dunn)老師，教導團員如何使用剛購入之改良床。二〇〇〇年四月，關渡的國立藝術學院舞蹈系，也將購入再改良後之改良床。此床設備加長四隻腳之長度，提高床位，使得復健師及被復健者，不必彎腰上下，減少脊椎低腰處之不必要動作。

每年暑期舞蹈集訓班，給予這些已擁有復健設備的舞蹈團及教育機構，更多的復健技巧。加上幾位已取得證書，或正在受訓的臺籍舞蹈界人士，包括前雲門舞集舞者杜碧桃、本文作者、國立藝院畢業的葉亮伶及左營高中一九八九年畢業生謝菁珊希望很快能為臺灣的舞蹈復健鋪設出新的美景。



漂地  
演出：高雄市立左營高級中學舞蹈班  
編舞：格雷·科林斯 (Graeme Collins)  
攝影：周素玲



牌局  
演出：中華藝術學校舞蹈科  
編舞：蘇明珠  
攝影：林啓裕