

男舞者

Male Dancers

簡華葆 HUA-BAO CHIEN

國立台灣藝術大學藝文中心藝文推廣組組長／舞蹈學系講師



如果一個人對事物很有主見，有自己的堅持，對某些理念有異於常人的執著，有不凡的美感標準，並且人際關係不怎麼靈光，那他很可能就是一位藝術家。上述這樣的想法，是從何而來？以舞蹈教育為例，如果你跟我一樣，從小就生活在藝術才能教育之中，那你可能會在離開校園後，才意識到自己認識世界的方式，跟社會上多數的民眾，在想法與看法上有如此大的差異。因為藝術教育的實施，往往是密集且專殊的。這種集中式的學習氛圍之下，漸漸地形成了舞蹈學習者獨有的群體文化。因此藝術家與社會大眾的思考模式，漸漸形成了某種價值判斷的差異。然而，藝術教育的專殊性特質，使得藝術才能的訓練必須將學生集結成班，在有系統、有計劃的建構之下，逐年實施教學活動。有些家長會疑問，這樣的教學模式，從何而來？其實這樣的教學模式是有淵源典故的，最遠可以追溯到十七世紀的歐洲。

在十七世紀的歐洲，當法王路易十四這位歐洲歷史上最具有話題性的舞蹈家，將芭蕾舞從社交參與的活動，轉化為華麗的舞台表演形式。其後，芭蕾舞成為一門專殊化的藝術訓練模式隨之開展。芭蕾舞發展幾世紀以來，席捲全球。作為貴族之間禮教與身分的象徵，同時無數國家希望透過芭蕾舞的移植與發展，彰顯其藝術文明的樣態。然而，芭蕾舞在台灣是怎麼發展的呢？爬梳台灣的舞蹈發展史，隨著第一代舞蹈家們赴日習舞，於學成歸國之後，將芭蕾舞藝術輾

轉移植到台灣。此外芭蕾舞的深根，要比現代舞來得早，芭蕾舞在台灣舞蹈的發展，一度蔚為文化風尚。但就題材過於抽象，製作以及訓練過程耗費大量的人力、物力等等發展的缺陷，當現代舞引進台灣之時，民眾對芭蕾舞的熱度開始漸漸趨緩。與此同時，隨著社會風氣的轉變，政治性、自主性、自由、平等以及經濟的起飛，現代舞的語彙與人本精神，為當時台灣的社會樣態找到新的對話空間。此時的現代舞成為藝術參與社會實踐的實際現象。雖然在發展的種種限制之下，芭蕾舞漸趨式微，但是芭蕾舞並未完全消失。雖然芭蕾舞的展演，因題材的限制，一度停滯不前，但是芭蕾舞技巧對舞者的訓練，其具備系統化，且有效能的對肢體的調整，以及對舞者身體技能的協助，在舞蹈訓練的方法上一支獨秀。即便芭蕾舞在民間發展的熱度驟減，但是在舞蹈展演活動與芭蕾舞教育對舞者身體訓練的需求日漸增加的情形之下，芭蕾舞藝術得以以身體訓練的強大優勢，持續深根台灣。

到了八〇年代，台灣針對藝術教育的深化，在九年國民教育的歷程當中，廣設舞蹈藝才教育，也就是現行的國小、國中及高中的舞蹈班。芭蕾舞、現代舞、民族舞與即興，這四種風格不同的身體訓練，成為台灣舞蹈藝術教育中，主要的身體訓練樣態。一路發展三十年，現代舞的身體訓練不斷的更迭、從早期以瑪莎·葛萊姆的身體訓練為首，隨後荷西·李蒙、摩斯·康寧漢等等現代舞的身體觀念與技術在台灣百花

齊放，直到二十一世紀當代舞蹈的思潮興起，使得現階段台灣舞蹈藝術教育的現代舞訓練，展現出豐富、多樣且多元的當代樣貌。但也衍生身體訓練上沒有章法、缺乏訓練依據與脈絡的身體隱憂。民族舞也不堪其擾，三十年來，政治干預藝術，從來都不是秘密，國共雙方雖不實際在戰場上交鋒，但是在思想上的戰爭，才是令人費解的一大難題。因此民族舞蹈耗費在「正名」的功夫上，就幾度分裂、分化、重整。其中不外乎夾帶著民族主義所衍生出各種光怪陸離的想像。其後才勉強定義出民族舞蹈的兩大分支，分別是民俗舞以及古典舞，在現行的全國學生舞蹈比賽進行分類競賽。

現代舞、民族舞卻獨漏芭蕾舞，是現行教育部主辦全國學生舞蹈比賽的特殊現象。但為什麼芭蕾舞被全國學生舞蹈比賽排除在外，可以說是「羅生門」，真相為何還待學者專家們細細探究。然而高手藏於民間，透過海歸藝術家，將芭蕾舞的機制引進台灣，帶起了台灣芭蕾舞的風潮。據統計至 2019 年底，現行具規模的芭蕾舞賽事，包括 IBGP、AGP、TGP、WBAC、IDO 等等，台灣已舉辦超過十種以上芭蕾舞競賽。其中還不包括海外地區以及鄰近國家（日、韓、中、新加坡以及歐美國家）的芭蕾舞比賽。遂此芭蕾舞比賽風潮，也帶起了另一波「芭蕾舞學習潮」。

男生學跳舞是如何漸漸被台灣社會所接受的呢？觀察台灣舞蹈教育的風向，從 2005 年台灣第一個完全由男舞者組成的「羸舞劇場」開始，這一支來自國立藝專舞蹈科（現今已升格為國立台灣藝術大學舞蹈系）培育的男舞者們，在學長、學弟的攜手，從創作、展演、計畫、設計，甚至是排練場的搭建都不假他人之手。羸舞劇場的發跡，開創了有別以往對男性舞者的身體印象，為男性舞者的表演美學開創了嶄新身體風格。羸舞劇場的男舞者們，在肢體蘊含強大的古典芭蕾舞技巧支持之下，每個舞者，各自發展出風格特異，又兼具技術性以及個人美感的身體特質。至此，讓台灣的社會大眾更加意識到男性舞者在舞蹈藝術中的獨特定位。

其後，這一波對男性舞者趨之若鶩的風向，也吹向了台灣各級舞蹈學校。肩負台灣藝術教育領頭羊的國立台北藝術大學，開始在舞蹈系七年一貫的學制當中，訂定男女學生 1:1 的招生比率，也就是每年男女學生各 15 名，滿額 30 名學生的招生模式。同時，各級高中舞蹈班，也訂定男學生 8 至 10 名的招生名額，並且名額遇缺不留用。甚至在大學端，台北市立大學舞蹈系也在每年大學的獨立招生名額中，確立了男學生 10 名保留員額的招生目標。由此可見男性舞者的魅力，在社會風氣的影響之下，已經在教育界產生了催化作用。

幾十年下來，男性學習舞蹈，已經被台灣社會所接受。在男性舞蹈學員數量持續增長的同時，建構專為男舞者設計的舞蹈課程之工作刻不容緩。在芭蕾舞的訓練之中是男、女有別的。從入門以及初階的芭蕾舞課程中，男女舞者是可以共同訓練，但隨著年齡漸長，在青春期之後，男性學員則依性別任務，開始精進古典芭蕾舞技術。其中包括各種跳躍、各種大舞姿的旋轉、男舞者獨有的空轉技巧以及至關重要的雙人舞技術。就像男性教師難以深化女性舞者的硬鞋技術，這些針對男舞者的身體訓練課程，都必須由男班課教師或是男性指導員，才有能力依據經驗與技術提出訓練與指導。在歐美，針對芭蕾舞男班課的訓練教材資源非常豐富且完整，拜資訊發達的優勢，要將課程資訊優化彙整並不困難。但是若是直接將課程整套整套的直接交給台灣的學生學習，那台灣的學生肯定是吃不消的。作為教學第一線的教師們，必須開始思考，在藝術回歸社會實踐的當下，要如何拉進藝術與社會大眾之間的距離。首先，必須建立清楚的舞蹈專業認知，其次建構思考共性，而後進入教學活動才能事半功倍，對於家長、學生以及教師三方，才能有完整的教育共識。

身為古典芭蕾舞教學者，我呼籲所有芭蕾舞指導員以及教師，在第二級課程開始（以俄羅斯學派 Vaganova Ballet Academy 教材為例），必須逐步強調男性學生的核心能力，並且在課程之外，加強肌肉的力



芭蕾舞的技巧建構在單足重心上，舞者必須無時無刻將身體的重量拔升，以完成各種芭蕾舞技巧動作。

在芭蕾的學習環境中，男性總是被鼓勵的，即使這意味著他們在一個滿是女學生的教室裡學習。但是對於台灣多數的家長，並且不一定喜歡自己的兒子學習芭蕾，我們可以換的角度想，其實芭蕾的訓練，除了美感、體感的學習之外，同時還是心智的鍛鍊，你的兒子正在學習紀律，建立信心。上述這些事，並不是在其

量訓練，以因應男子訓練課程當中，大量的跳躍、旋轉以及雙人舞訓練。此外，當學童正式進入青春期的，務必在訓練的過程中，注意男舞者的身、心狀態，以達到身心健全的訓練目標。

男性芭蕾舞演員必須具備強壯的身體，以及高度的責任感。在女性學員為多數的藝術形式中，男性學生在課堂上享有不同於女性的學習待遇。而年輕男性和男孩學習芭蕾舞的過程中，我提供五個學習提示，供各位學習者參考：

保有勇敢、正向的學習態度。

幾十年來，男舞者面臨著不對等地審視標準。而

他領域課可以學習到的，哪個父母不想為他們的孩子建立這些優勢？所以親愛的家長，如果你們家的男孩表達了想加入芭蕾課堂的學習興趣，那就讓他加入吧！並且鼓勵他，不要讓世俗的眼光以及刻板印象的判斷影響男孩們的決心。

尋找一位契合的指導老師，並且專一的學習。

青年人通常很難向老師敞開心扉。再一次，不要害羞！如果你有舞蹈技術問題，請詢問你的指導老師，找到問題的解答。你的指導老師總是想幫助你成功完成各種學習上艱難的任務。如果你有任何問題或疑慮，請在課後與你的團體課老師或指導老



開、直、繃、立，是芭蕾舞訓練的四大基礎重點，男舞者沒有硬鞋的訓練，因此大幅的增加了男舞者技巧動作的變化以及能動性。

師主動聯繫，徵求他們的意見。他們必定會很樂意為你提供指導。

保持身體健康，為良好的學習做足準備。

跳芭蕾並不容易，男舞者接受著難度較高的跳躍、旋轉和托舉女性同伴的訓練。這些訓練需要關注三個主要方面：耐力、力量和靈活性。你可以通過重量訓練和有氧運動來改變您的健身習慣。可以踩腳踏車或跑步機進行有氧以及心肺功能的鍛鍊。每天伸展，同時切勿錯過任何舞蹈訓練課程，除非是因為你生病了。此外，吃健康且均衡的飲食。包括蛋白質，複合碳水化合物，新鮮水果和蔬菜。避免裝滿糖的蘇打水和運動飲料。

主動地收集舞蹈資訊，並且申請獎助學金。

男舞者在全世界的芭蕾舞教學場域中，均屬於

少數族群，所以舞團和學校都隨時準備向你提供贊助！他們渴望男性舞者的才能，所以他們歡迎你主動提出對他們的興趣。請計劃你想要到哪些舞團跳舞，並且申請在那裡加入他們的課程訓練。根據具體情況，您可以獲得夏季密集課程（summer school）、部分援助或全額獎學金。雖然這樣的計畫不能保證你會在舞團賺到一席之地，但至少你付出的金錢不會有所浪費。夏季密集型課程是改善技術和拓展視野的好方法。請主動搜尋研究當地的舞蹈學校，工作室和學院的夏季時間表。如果您的目標是追求職業生涯，請考慮參加一家大型芭蕾舞團，例如環球芭蕾舞團附屬舞蹈學校（韓國）或是基洛夫芭蕾舞團學校華盛頓分校（美國），向這種具規模的舞團學校提出申請。每個主要的芭蕾舞團都提供夏季密集型課程，這些可以成為更大型的職業生涯進階。他們可能會邀請你留下來接受他們全年的課程。這些課程還教你獨立和社交技巧。每年旅行參加這些課程的學生經常在很多地方結交朋友。

逐年地累積表演與學習經驗，以建立你的舞蹈簡歷。

主動尋找培訓和表演的機會。首先，務必考慮與一名男性指導老師進行培訓。有時，學校和工作室將邀請客座教師，通常是由具有相關藝術成就的專業人員來教授大師班。利用這些來加強你的簡歷。第二，主動投遞履歷，或是自主性創作作品，或是投件比賽等等的主動行動。這是一種網絡和構建體驗的好方法。

芭蕾舞課總是歡迎有興趣學習的男舞者。如果你正在考慮上課，不要害羞！穿上芭蕾舞緊身衣褲，套上舞鞋，找到你適合的學習進度，你就可以加入。男孩們，我們課堂上見！

（本文圖片攝影：XXDaniel 劉國翔）