

## 芭蕾的黃金比例

「什麼！？你學過芭蕾？看不出來欸.....」這是當我告訴我朋友我跳過 7 年芭蕾時，他們的第一反應。

他們對於芭蕾舞者的迷思，據我 3 年多的觀察下來，可將其分成主要 3 點：

1. 要長的漂亮
2. 超級會轉圈圈
3. 身材要有黃金比例(身材要好)

基於以上 3 點，再加上曾經有同學報告果黃金比例這個題目，那我就來解答一下這些迷思吧。

關於第一點，我實在是不知道這是打哪來的迷思。我的其中一位舞蹈老師是一名加拿大籍的華人，她的容貌絕對稱不上絕美，頂多是清秀。另外，很多俄羅斯籍的芭蕾舞者為了要保持體態，食量過少的結果是他們的雙頰凹陷，以纖弱的身軀彌補他們天生的缺陷(太高)。他們的美絕對不是來自外表，而是踏上舞台後，在燈光下跳躍伸展的修長四肢，以及那種跳芭蕾的「韻味」。

關於第二點，是的。旋轉在芭蕾舞中可以說是基本而且必備的條件，再由旋轉延伸到其他的動作，如大跳躍(\*B̂ 1 .#~ 11)。如果芭蕾舞者學的是古典芭蕾，旋轉則是從每個舞者必備的「技巧」延伸到了「挑戰」，如 32 圈鞭轉(32Fouettés)。古典芭蕾有固定一套的演出模式，其中 32 圈鞭轉(32Fouettés)是芭蕾動作中最極致也是最困難之一，也是在名劇《天鵝湖》中最受矚目的芭蕾技巧。舞者需要繃緊全身的肌肉，從頭部一直到足尖，瞬間彎起膝蓋後快速旋轉。

最後一點，也是本報告的重點，關於芭蕾的「黃金比例」。跳芭蕾的人一定都聽過：三長一小一個高。三長亦即手長，腳長，脖子長；要有一個小腦袋，再加上一個高腳背。下肢最好比上肢長 12 公分以上，但是 12 公分在視覺上並不顯得特別長，14 公分以上是最好的，最好有 20 公分(但是只有極少的舞者能夠擁有這樣完美的比例)。身高在 160-165 左右最好，其中一個原因是東方男舞者普遍不高，高個子的女孩很不容易找到舞伴；另一個原因是，長得太高，雙手張開時會離中心太遠，重心不穩，在舞台上看起來笨重，而且踮起腳尖的時候會很痛。

因此，我們假設一個女孩身高 165，下肢比上肢長 14 公分，及  $x+x+14=165$ ， $2x=151$ ， $x=75.5$ ，則上肢比下肢的比為 75.5: 89.5 約為 0.843:1，並不是真正的「黃金比例」。就算加上穿上舞鞋之後的高度，也很難達到所謂的黃金比例。

另外，也有人問我說胖的人真的不適合跳芭蕾舞嗎？我必須很誠實地回答，是的。芭蕾舞很殘酷，它不在乎你的後天條件，因為後天條件都是可以訓練培養的；它要的，是那些萬中取一的、天生條件就比別人優越的人。我的老師曾經說過一句話：**Ballet is a pathological aesthetic.** (芭蕾舞是一種病態的美學)芭蕾舞要的就是輕盈，在舞台上看起來優雅纖弱的四肢。

那位同學報告後，我一直浸在回憶裡。

我想起我爸爸牽著我的手走進教室的那一天。那是3月的初春，溫哥華的花正漸漸盛開。

我的老師是個拉丁裔的美人，修長的四肢，蜜色的肌膚在陽光照耀下閃閃發光，濃密的微鬢棕髮高高豎起成一個鬆鬆的髻。就像個女王。

一開始只是簡單的韻律，活潑的音樂和簡單大方的肢體動作每每都讓我喜歡的不想回家。

後來老師開始壓我的腳背，拉筋。很疼，我聽到我的同學們低啜抽氣的聲音，看到他們髮絲凌亂的樣子。我抬起頭看向鏡子，凌亂的髮絲泛著血絲的雙眼，原來那也是我的樣子。緊咬著牙，我沒有哭。

我的頭向上仰成完美的45度角，雙手在上空交錯優雅的弧，腳背彎成不可思議的角度。我知道我看起來就像是一個真正的芭蕾舞者，可是我要維持這個樣子45分鐘，我拖著僵硬到麻木的雙腿回家，我的手痠軟的拿不起刀叉。我沒有哭。

每個跳芭蕾舞的女孩都期望著一雙漂亮的硬鞋。那一天我穿上硬鞋練了一整天的舞，因為不習慣，我一次又一次的摔跤，腳尖彎起，全身肌肉緊繃，那是我對我自己的原則，我沒有哭。脫下硬鞋的瞬間，我後腳跟的皮也跟著撕了下來，彎曲醜陋的腳趾散發著惡臭。那天我哭倒在爸爸懷裡說，我不要學芭蕾舞。

爸爸只跟我說了一句話：**Honey, stand over the top.**

所以我最後站上舞台，聚光燈打在我身上，我知道那刻我就是女王。

很多人看到芭蕾舞伶站在台上跳得輕盈、舞的優雅，卻不知道那是在淚水中鍛鍊出來的強悍。

當初練習的艱辛現在想來都帶著微笑。那天在台下聽同學報告時，我有一瞬間的恍惚，原來我也走了那麼遠。

7年的時間說長不長，說短也不短，它就是恰巧在你人生中佔著那麼一個一席之地。

對了，也許你會想問我的身材比例。我沒有完美的比例，但是我恰巧就是長了14公分。