

Klein Technique Workshop 2017
by Barbara Mahler

6/27 - 7/1 課程記錄（鄭皓）

【使用說明】

本課程記錄，寫作的原則介於筆記與逐字稿之間，基本上皆為Barbara Mahler老師直接口述的觀念說明和操作步驟。為免錯誤理解，編者基本未添加揣摩和補充，只有在必要時儘可能客觀地描述姿態和動作。

以記錄「行動」為主，原則上記錄的是「做了什麼事」（練習、步驟、課程結構安排），而非討論了什麼。因此，課程前中後的討論，除重要釋疑，個人感受性的部分未予記錄。

【觀念】——指的是身體結構的說明、練習的要領，或是特別點出的觀念。

【練習】——許多練習是有累積、進階變化的。相同部分不再贅述，新增部分會再說明。

「說明」——在解說練習時，老師示範或者提點之要領。

「引導」——說明完各自練習時，有時老師會引導或提點步驟（原則是Hang-over會有引導）。引導跟說明很類似，仍錄出供參考。

【走路，感受】——幾乎所有練習後，都會有走路，感受的部分。幾天下來感覺基本是類似且持續累積的，常見的感覺包括：輕鬆、輕巧、延長、空氣感、重心更下沉、集中等等，常常乍看之下矛盾的感受也同時出現。故不再個別作記錄。

【休息】——練習後到走路前，常有一小段或大段休息。

DAY 1

【總綱】

克萊因技巧，是為了幫助所有人、任何人增進協調性，因為我們的身體都會動。舞者、非舞者都需要更流暢的、輕鬆的協調。

我們創造「輕鬆」、利用骨骼的架構，據此理解身體在空間裡該如何動。我們會從骨盤與腿的連結性開始，了解在重力的作用下，如何最簡單地直立。這是開始的第一課。

【觀念：髖骨(Hip bone)】

髖骨的構造，是由髂骨(ilium)、坐骨、恥骨、髖關節，環繞一整圈，與薦椎相連組合成的。從背後看，薦椎是脊椎的一部分，髖與薦椎中間是有可動空間的。

參考(Wiki)：髖骨為人體腰部的骨骼，共左右兩塊。幼年時，髖骨分為髂骨，坐骨和恥骨以及軟骨連接。成年後，它們之間的軟骨會骨化，成為一個整體，即髖骨。左髖骨、右髖骨、骶骨、尾骨以及它們之間的骨連接一起構成骨盆。髖骨與股骨構成髖關節。

【練習：釋放後腰】

說明：

兩人一組，分為操作者和體驗者。體驗者屈膝側躺，操作者沿髂骨、髂骨上緣往腰後按（通常關節中間會有些許張力，影響上下半身的連結性）。當理解薦椎如何運動時，就會與地面有更好的連結。後側肌肉較多，按揉，直到坐骨。往回按，到後上髂脊(PSIS, Posterior superior iliac spine)，找到三角形的薦椎。

雙手環繞握住髂骨（一手髂骨前上緣，一手腰間），輕輕地往下半身方向扳（老師用“lean”，傾斜），將骨盆往反方向移動。停留數秒，放回時極慢。

幫助體驗者躺平，觀察左右半身、雙腿的差異。伸展側已較為釋放、延長。以手觸摸、想像整體骨骼構造，當身體吸收這些資訊，有助於整合，協調如何移動。

體驗者在操作過單側後，可以先起身走路，感受一下（註：這是課程中唯一一項僅操作單側後就走路感受的練習）。之後操作另一側。

注意：老師說，這項操作「不是練習」，而是為了讓我們感受骨盆。

【觀念：腿骨的構造】

股骨的形狀，從髖關節往外至大轉子，會再微微往內側到膝蓋。

腿後腱(Hamstring)：共有三條。想像它們從上方往下，連接到膝蓋內外側。當身體前傾時，腿後腱就會工作。重力會經由坐骨、經過膝蓋，到達腳踝，腿後腱會參與。

坐骨：腳跟連結，要學習坐骨、膝蓋、腳跟在同一條垂線上。

參考(Wiki)：

腿後腱：曲膝的一組肌肉。

腿後腱由三種肌肉組成。分別為股二頭肌、半膜肌和半腱肌，半腱肌及半膜肌位於大腿後方內側，而股二頭肌位於大腿後方外側。此三者可使膝彎曲或屈曲，並輔助使腿伸直。坐在椅子上並伸直雙腿,就可感受到這個強而有力的腱。

【練習：Hang-over(垂掛)】

引導：

腳跟放在坐骨正下方，雙手沿著後上髂脊，找到薦椎、尾椎，雙手放在尾椎上，閉眼，深呼吸，想像呼吸在坐骨和腳跟之間，穿過尾椎到地面。打開眼睛，頭慢慢前掉，放開雙手，頭帶動脊椎一節一節往下走，尾椎自然往後轉移重心。放鬆頭、肩膀，持續深呼吸。

注意力放在坐骨穿過腳跟（送氣），把雙手放在坐骨，想像坐骨如籃球一般的弧線運動，將上身一節一節滾動回來（直腿）。重複共三次。

【走路，感受】

（如果覺得混淆，很好。如果不覺得混淆，也很好）

〔午休〕

【練習：Hang-over】

【觀念】移動骨盤時，其實只有一點點，順著結構調整。很微小的調整，很大的改變。

說明：

髖關節附近，有很多的肌肉、肌腱。要把它們放掉，往內折進去。通常舉腿時，這是最容易收緊的地方。雙手放在尾椎上，感受移動的回饋。所以頭往前掉落時，先在半路(Halfway)停一下（骨盆、尾椎還不往後移動之處），尾椎和恥骨的關係明天會講到，上下關節互相支撐，前側肌群儘量放鬆。在垂掛最底處，做一點脊椎旋轉(spiral)。捲回時膝蓋微彎，注意膝蓋和第二腳趾連線，不偏外不偏內。想像尾椎像滾動的籃球，將脊椎滾回，重心可能比你想的略為往前。尾椎慢慢向下，將脊椎帶起。

引導：

感受坐骨和腳跟，以及腿後腱。稍微按摩一下後上髂脊，舒緩張力，雙手放在尾椎上。感覺雙腳完全伸展在地面上，開始垂掛。往前到髖關節準備要移動的位置，停留一下（半路，Halfway）。將一手移到恥骨（一手尾椎一手恥骨），深呼吸數次。髖關節保持安靜，放置在腿上方，雙手雙肩放掉，停留一會。可能會感覺到後腱肌，可能不會。脊椎慢慢往下，頭、肩膀、手儘可能放鬆。

抵達最底後，手心朝地。持續深呼吸數次。右手到左邊腳踝，脊椎微轉，持續深呼吸數次，完全放掉。同樣動作換邊，持續深呼吸數次。回到中間，將手放到坐骨上，手從坐骨往腳跟滑下去，三次。第四次把手留在腳跟。持續深呼吸。把手放在尾骨，骨盤往前，一個大搖擺的划動，慢慢推地站直。

站直後，雙邊肩胛往後劃四個圓，反向四個圓。感受坐骨與腳跟直直往下的連結，膝蓋的連結。骨盆保持安靜，以頭頂帶動，劃四個圓，反向四個圓。精力從坐骨和尾椎往下放。

重複（第二次略微不同）。

垂掛到最底之前，暫停，很容易感受到腿後腱。到底後，雙手環抱手肘。骨盆微微往前，重心移到腳趾，再往後移，重複數次。膝蓋伸直，從尾椎啟動，脊椎慢慢捲回到站立。

重複肩膀劃圓、頭頂劃圓。

【走路，感受】

【討論】

【休息】

【練習：腳跟Down & Back】

說明：

平躺，屈膝，膝蓋平行朝上，腳跟與坐骨同寬。雙手放在髌骨前側，感受。將一隻腳慢慢往下伸直。髖關節放掉。伸直的腳，從腳跟慢慢帶（拖，Drag）回來。儘可能保持安靜。雙腳反覆數次。只想著腳跟移動，不想肌肉。

【休息】

【走路，感受】

【討論】

【練習：走路】

引導：

慢速走路。有時抬單腳、單腳直腿前後搖擺。一樣想著坐骨和腳跟的連結。感受後腱肌。

【討論】

DAY 2

【觀念】這些經驗，不是用「腦」或「智識」去理解的，先把「問題」放在外面，把對身體的理解，自身能力的意念，都先放掉。

【觀念】從坐骨到腳跟，有一大組肌群、肌膜支撐包覆，支持著人體的運動（站、走、跑、跳）

【觀念】尾骨和恥骨中間，有一組肌肉（骨盆底肌）。

【練習：Knee Drop】

說明：

平躺，屈膝，膝蓋平行朝上，腳跟與坐骨同寬。將雙膝慢慢往一側倒下，只想著頭頂和尾椎的連結。開始只跟髌關節有關。尾骨和恥骨的連結，會因為膝蓋的關係，開始向側邊轉動，後腿腱會參與。如果不用尾骨的話，腰會後翹。將上腳先帶回，再帶回第二腳。調整一下，接著另一側。並非放鬆，而是伸展。再運用整片髌關節，兩腳一前一後地帶回來。若覺得腳有點卡，就調整一下再來。

先兩人一組，互相觀察、提醒。先一邊一次。

在骨盆移動之前，髌關節只會動到一點點。腹肌不工作。

幫助同伴時，可以按/觸摸/包覆他的大轉子、髌骨、髌肌前側，協助他傾倒或拉回。操作者稍微引導一點力氣，體驗者跟隨，兩人一起完成。

「看看只做單側後，腰腿兩側的差別」。

【走路，感受】

（下背、腳延長與否）

【觀念】這個練習並不會讓腳「延長」，而是在練習分開腿和髌，練習使用後腿肌而非腹肌。需要長期練習去喚醒、整合。

補充：膝蓋傾倒，髌的空間用完後，骨盆會開始轉動。當雙膝一起到底後，下腿的髌可能還有空間繼續往下。到不到地無所謂，此也並非「放鬆休息」的狀態。

【練習：坐姿Knee Drop】

說明：

坐姿，雙腿屈膝，腳跟與坐骨同寬，雙手反手斜撐在正後，不塌腰不挺腰，胸口展開。其餘操作要領與躺姿相同。左右數次後骨盆應該會些微往腳前移動。

【練習：躺姿Knee Drop】

【練習：腳跟Down & Back】

【練習：躺姿Knee Drop】

【走路，感受】

〔午休〕

【觀念】坐骨與腳跟的連結，放掉肌肉，想著骨骼間的關係。

【練習：Hang-over】

引導：

腳跟在坐骨正下方。閉眼，呼吸，從尾椎底端畫一條到地面的線，找到脊椎的長度，穿過頭頂，經過脊椎，到尾骨，畫一條線。從尾骨底端畫另一條弧線往前到恥骨。把重量往雙腳下放。呼吸，呼吸。睜開眼睛，把手經過骨盆前端、上端、後端、後上髂脊、薦椎，留在尾椎，頭往前掉，到「半路」，留一陣子。一手在尾椎，一手到恥骨，尾椎還是垂直往地面。深呼吸數次。把手放掉，垂掛著，讓身體工作多些，所以骨盤能直立。

吐氣，脊椎慢慢往下。持續深呼吸。重心略微在腳後方，呼吸，連結坐骨和腳跟。深呼吸數次。右手到左腳踝外，深呼吸數次。經過中間，到另一邊。回到中間。慢慢屈膝，把身體放在腿上，休息。用腿，不用手。推地，腿伸直，坐骨仍在後方。手放到坐骨上，屈膝時用坐骨往下帶。用腿後腱彈動(bounce)，往左、往右，回中間。推地，腿伸直，大腿放鬆。手放在坐骨上，利用坐骨的重量往下，緩慢地把身體滾回來，推地，一節節回來。

肩膀畫圈，四前，四後。骨盆安靜，腿後腱工作中。頭劃四圈。

注意：彈動(bouncing, pulsing)是由腿後腱發動，並非膝蓋。

【走路，感受】

【練習：Hang-over，同伴輔助】

說明：

操作者將雙手放在體驗者的尾骨和恥骨，提醒他重心的移動和不移動（骨盆的位置，尤其是「半路」）、彈動、尾椎的啟動，以及直立時的頭頂、脊椎劃圓（骨盆不動），要領如獨自操作。

【走路，感受】

【休息】

【走路，感受】

【練習：Hang-over + “Ball”】

引導：

垂掛部分與Hang-over相同。彈動後，加上Ball兩次——垂掛到底，微蹲，由尾骨發動，想像走一個大弧線至蹲姿（細節見Day 5）。垂掛一陣，加上左右spiral，再垂掛一陣，接著彈動。手放在尾骨，屈膝，尾骨慢慢帶回全身。手仍在尾骨上，頭劃圈，胸口打開。

【走路，感受】

【練習：Hang-over，前後移動重心】

引導：

垂掛部分與Hang-over相同。垂掛到底，雙手環抱，前後移動重心數次。將手放到身前撐地，雙手伸直，將重心在手與腳之間前後推移。重心推回到腳，屈膝，上身放在大腿上休息。彈動。到Ball的動作。然後坐下，接著躺下，屈膝。

【休息】

（屈膝平躺）

【練習：Knee Drop】

說明：

基本要領如前。膝蓋墜落，頭轉反方向。以視線掃描空間，將頭帶回，先收回一腿，再收第二腿。左右操作數次後，伸直腿。

【休息】

【走路，感受】

【練習：Knee Drop + 手掌劃弧】

說明：

雙手平伸向旁，掌心向下，胸口打開。其餘基本要領如前。膝蓋墜落，頭轉反方向。對角的手掌，帶動手臂，從水平划動（可以滑、也可爬）到斜上方（45度），與雙膝成對角線延長。手反向回來，頭轉回，先收回一腿，再收第二腿。左右操作4-6次。

【休息】

DAY 3

【觀念】Knee Drop，要把腿跟上身先分開，才會先工作到腳。尤其坐姿時，注意胸口(鎖骨)要保持展開。動膝蓋、腿的時候，上身不移動。在練習關節與關節的連動性時，要注意對角線的延長。

【觀念】在動的時候，去想像到底是怎麼動的，是很重要的技巧。因為身體未必知道它正在做什麼。最單純，也較容易學習的方法是，專注在同一時間所有部位運動的方向性，而非只專注在單一部位。

【觀念】在薦椎和尾椎之間，有一個關節。昨天雙人一組時，同伴將手放在尾椎上，是否帶給你一種「中心」的感覺？

【觀念】今天的練習，可以都想想這件事：當骨骼都排列在對的位置時，特別是骨盆，你可能會覺得腿後腱挺放鬆的。它並不需要工作得太辛苦，才能讓你站立，因為重力會作用。有這種可能。

【觀念】想像一下，當你在走路時，骨盆是跟著一起移動的，或者是稍微留在後面？

【觀念】從尾椎到腳跟的連結，其實並非連到腳跟的最後端，而是在中間甚至偏前——腳跟是一塊很大的骨頭。

【練習：靠牆，走路】

說明：

屁股靠牆，雙腿伸直貼牆，腳在髖關節上方。從骨盆開始，腳跟拉回。它可能不會想走直線，練習。膝蓋內外側肌肉幫忙。可以用手幫忙，或者想著放鬆髖關節。想著膝蓋的後側。一腿，一腿的拉回。一腿往上滑回一點點（小半步），手放在坐骨上，像走路一樣，尾椎往上推一點。可以感覺到腿後腱。接著走另一步。尾椎發動，骨盆離開地面。走三步左右。兩腳走到一起後，把膝蓋送上天花板。慢慢走下來。重複。告訴你自己，坐骨——腳跟——坐骨——髖關節。

引導：

兩腳在坐骨正上方，前側肌肉放鬆，上身放鬆，雙腿平行。一隻腳腳跟慢慢拉回，注意動線保持垂直（膝蓋、腳跟）。可以小步，但務必直線。接著走另一隻腳。腳掌在牆上，也是垂直的。一隻腳走回一點，一步，那側的髖關節跟著移動，離開地面，坐骨跟腳跟往上，看著膝蓋往前。站在那隻腳上，然後走另一隻腳，滑上去，小步，膝蓋保持垂直。感受一下腿後腱。兩腳走到水平同高，骨盆推得更上、更多。接著如後退一般地走回，骨盆回到地面。重複數次。

【走路，感受】

走路時，輪流抬起單腳（如Day 1下午）；後退走

注意：一般來說，腰會痛的人，骨盆動得不夠，腹部再放鬆點試試。利用牆，多練習，會花不少力氣的，往上拉抬(Pulling up)。

【觀念】尾椎跟恥骨的結構是圓弧的，順著結構走。

【練習：靠牆，走路】

說明：

要領如前，重複練習數次。手放在髖關節上，保持掛腿休息一陣。

【走路，感受】

【練習：走路，同伴輔助】

說明：

雙人一組，將一手放在同伴的尾椎，另一手放在髖關節上（代替恥骨），提醒同伴從尾椎啟動，跟剛剛在牆上走路的練習一樣。

〔午休〕

【練習：尾椎起落】

說明：

屈膝平躺。骨盆放鬆，身體找到最輕鬆的姿勢。跟走牆壁有點像，有時走牆比較難，有時這個練習比較難。深呼吸，吐氣穿過整條脊椎，穿過薦椎，從尾椎底端，很小地，慢慢往恥骨方向抬起，會用到腿後腱，一點點就夠。下來時想著骨盆放下就好。重複數次。累的時候可以改做Knee Drop，再回來。

【觀念】探索、嘗試，不想對或錯。

【休息】

【走路，感受】

【練習：Knee Drop + 手劃圓】

（需要的話手指可套襪子）

說明：

屈膝平躺，雙手平伸向旁，膝蓋倒向一側（要領即Knee Drop）。把身體分上下半，肩胛和骨盆。讓肩胛活動到最遠，尾椎不動，手指尖保持在地上。手指走最遠，劃大圓，正反各四圈。有些位置會較緊繃，沒關係，慢慢試著減緩即可，手指不離開地面，不為了好做而轉動上身過多。若從正上方鳥瞰，可看到完整的圓形軌跡。要照顧很多地方，但我們只移動一個地方。可以想像推沙或推土。

手走打開的方向時，掌心朝上；走關的方向時，掌心朝下（即在身體外側時掌心朝上，覆蓋身體時掌心朝下。在身體正上方和正下方時轉換）。

【休息】

【走路，感受】

【觀念】 肩胛的結構：髖關節更偏向固定用，肩關節更偏向活動用。肩胛與軀幹的連結只在鎖骨，與肋骨沒有連結，所以可以有很大的活動度（連結指的是骨骼與關節）。

【練習：理解肩胛】

操作：

雙人一組。體驗者站立，操作者將一手放在體驗者肩關節前方（提供抗力），另一手從背面肩胛的上緣開始，按摩一圈。包覆肩胛的肌肉很多，可能會很難感覺，迷路重來即可。正面的話，沿著鎖骨開始摸到肩胛。

【練習：Port de Bras（二位、五位）】

操作：

兩人一組。體驗者，想像肩胛骨帶動手臂，從手指尖往外帶出去，走正旁到水平高度（類似芭蕾舞第二位置手），掌心向前。大拇指帶動手掌，經過關節，帶動手臂，向內旋轉。向外旋轉則以小指帶動。操作者則以手掌包覆體驗者肩胛，幫助他感受從肩胛發動的感覺。先輪流單手，再換雙手一起。（五位手則以感受為主，沒有加內外旋）。

DAY 4

【練習：Hang-over + “Ball”】

引導：

在「半路」停一下，試著更放鬆肩胛、頭，下半身穩定，花些時間跟自己工作，更瞭解自己的身體。很重要，因為不是隨時都有老師。腳在坐骨正下方，緩慢地開始，花點時間，眼睛閉起。呼吸，把氣送到整個脊椎的長度。在尾椎跟頭頂之間，不斷呼吸。在脊椎的最底端，尾椎是往前彎曲的，跟恥骨連結，一直往下連接到雙腳中間，跟腳跟連結（再略微前端而非腳跟最後面）。在坐骨跟腳跟中間，有一條由骨頭連成的、重量和連結的線，重量進入地面。提醒一下自己肩胛的位置，往下垂吊，鎖骨保持寬度。眼睛打開，視線投射入空間。手放到尾椎底端。頭往前垂吊，往前走直到感到尾椎即將移動。

停留一下，一手在尾椎，一手在恥骨。深呼吸數次。一手一手放開，手垂掛、肩胛垂掛，視覺化這個垂掛的想像，慢慢往前。重量微微往後。深呼吸數次。膝蓋微微向前彎曲，髖關節移動，在此休息，放掉肩胛。深呼吸數次。往地面推進，骨頭依次排列。再次深呼吸，顫動，掌心朝下。找到尾骨，從尾骨啟動，朝膝蓋與腳尖方向移動，來到「球」的姿勢。感覺腳趾的後方在地上，腳往地心推，腳跟往下，頭頂往下，尾骨一路往後回來。深呼吸數次。膝蓋微彎，再次到「球」的位置，頭、肩胛都放下。如前要領，再次回來。手放到髖關節，釋放肌肉。顫動，坐骨-腳跟連結。左右交替重心，回到中間，數次。從尾骨啟動，用十六拍慢慢回到站立。在八拍處停留一下，膝蓋還是彎的，頭、肩胛都放掉。尾椎繼續往前，再用八拍到站立。肩胛往前、往上、往後、放下，數次。尾椎往下送。反圈進行。手放到尾椎，耳朵到右邊（開始繞頭），脊椎拉長，頭到左邊、到前。反向進行。肩胛放掉。來回數次。深呼吸，站直。感受到雙腳，搖一搖，走一走。

【走路，感受】

【練習：走路，同伴輔助】

說明：

雙人一組，將一手放在同伴的尾椎，另一手放在髖關節上（代替恥骨），提醒同伴從尾椎啟動。

【概念】如果站立時，感受到不需要的緊張，試著想想移動，而非放置它，很快就會變得不一樣。移動雙腳，就像能量流經身體一般。

(1:03')