

針對繩手 (Rigger) 的技術培訓建議

針對 繩手 (Rigger) 的技術培訓，不僅僅是學習如何打結，更是一場關於物理力學、解剖學、風險管理與心理感測的綜合修煉。

以下是針對 Rigger 成長路徑的系統化培訓重點：

1. 物理力學與繩索技術 (The Mechanics)

Rigger 必須理解繩子如何與重力互動。

- **張力管理 (Tension Control)**: 練習「穩定的拉力」而非「死力」。好的 Rigger 能讓繩索在皮膚上保持服貼卻不產生勒痕。
- **摩擦力與鎖點 (Friction & Locks)**: 掌握各種繞繩 (Wraps) 與鎖扣 (Bights)，確保在受力時繩結不會滑動。
- **負重路徑 (Loading Paths)**: 學習如何讓重量透過繩子垂直傳遞到地面或吊點，避免側向拉力造成受縛者關節脫臼。

2. 生理安全與解剖學 (Anatomy & Safety)

這是 Rigger 的核心責任。你不需要成為醫生，但必須像地圖一樣熟悉神經與血管的走向。

- **神經分佈認知**:
 - 腋下 (臂神經叢): 高風險區，不當束縛可能導致手臂暫時或永久癱瘓。
 - 手腕 (橈神經、尺神經): 單圈固定結最常受傷的地方。
 - 腹股溝與頸部: 大動脈匯集處，嚴禁直接壓迫。
- **感官監控**: 培訓中會要求 Rigger 練習**「捏手測試」**。觀察受縛者末梢神經的反應、皮膚溫度的變化以及指甲床的血液回充時間。

3. 空間感與結構美學 (Space & Aesthetics)

繩縛被稱為「人體建築」，Rigger 需要具備空間規劃能力。

- **對稱性與幾何**: 學習如何在人體不規則的曲線上創造對稱的菱形 (Hishi) 或平行線條。
- **身體引導**: 不只是綁住對方，而是利用繩子的拉力「引導」受縛者做出優雅、扭曲或展現張力的姿勢。

- 長度預算：進階培訓會練習「一繩到底」，即如何預估繩子長度，在不浪費、不短缺的情況下完成一個結構。

4. 心理素質與連結 (Mindset & Connection)

Rigger 與 Bunny(受縛者)之間存在權力不對稱，這需要極高的自律。

- 意圖 (Intent)：培訓中常會問：「你為什麼要下這一手？」每一條繩子的走向都應帶有目的，無論是為了支撐、為了美觀，還是為了給予感官刺激。
- 壓力測試：在受縛者出現情緒波動(如 Sub drop 或 Panic)時，Rigger 必須保持冷靜，迅速且安全地解開繩索。
- 非語言溝通：練習透過受縛者的呼吸頻率、肌肉張力的微小變化，來判斷對方的體力極限，而非僅依賴口頭安全詞。

5. 建議的培訓步驟 (Roadmap)

階段	訓練重點	建議工具/環境
手感養成	練習單/雙圈固定、平結、摩擦鎖。	自己的大腿或椅腳。
地面實操	完整的 Takate Kote(後手縛)結構練習。	信任的固定夥伴、安全剪刀。
風險模擬	練習在 15 秒內迅速解開/剪斷複雜繩結。	模擬緊急狀況。
進階力學	學習滑輪系統(Karabiner/Ring)與承重結。	專業教室、吊環設施。

專業建議

身為 Rigger，最忌諱的是「過度自信」。

建議在學習初期找一位**「受縛經驗豐富」**的夥伴練習，因為有經驗的 Bunny 能提供最精準的回饋，告訴你哪裡的繩子太緊、哪裡的壓迫感不對。

或是找一群有多年經驗的繩手一起學習。