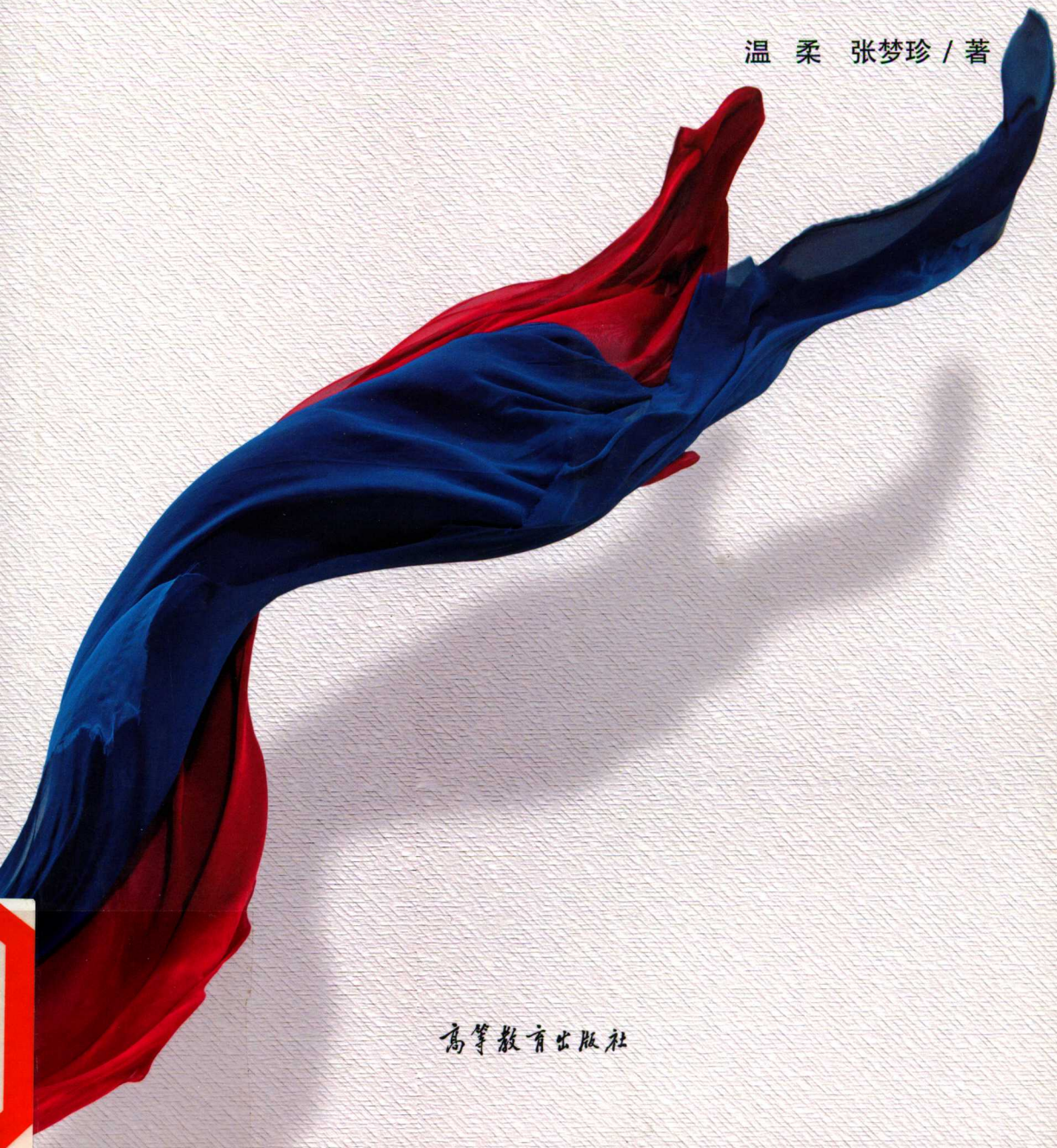




北京舞蹈学院六十周年献礼
北京市教委科研基地——科技创新平台项目
北京舞蹈学院科研水平提高经费资助

舞者身心训练理论与实践

温 柔 张梦珍 / 著



高等教育出版社



北京舞蹈学院六十周年献礼
北京市教委科研基地——科技创新平台项目
北京舞蹈学院科研水平提高经费资助

舞者身心训练理论与实践

Wuzhe Shenxin Xunlian Lilun yu Shijian

温 柔 张梦珍 / 著



高等教育出版社·北京

内容提要

本书为国内首部系统介绍舞者身心训练的著作，作者在多年舞蹈训练科学理论与方法研究成果的基础上撰写而成。本书力图反映舞蹈与科学，乃至与哲学和美学的交叉与融合趋势，体现前沿性、先进性和实用性，其中不乏关于舞蹈训练的崭新理念与手段、方法。

全书分为理论篇和实践篇。理论篇重点针对身心学、体能训练学、人体运动科学等理念及方法在舞蹈中的运用进行理论探讨；实践篇则具体介绍在融合上述先进理念和方法的基础上进行的舞者力量、柔韧、平衡、专业基训动作，以及热身和放松等方面的练习方法。

本书理论与实践并重，并具有较强的目的性、针对性、实用性和科学性。本书内容丰富新颖，图文并茂，不仅可作为舞蹈院校的教材，还适合于舞蹈教师、科研人员、演员及舞蹈业余爱好者作为训练与研究的参考用书。

图书在版编目（C I P）数据

舞者身心训练理论与实践 / 温柔，张梦珍著. -- 北京：高等教育出版社，2015.5
ISBN 978-7-04-041248-2

I. ①舞… II. ①温… ②张… III. ①舞蹈-训练-方法-高等学校-教材 IV. ①J712.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第297076号

策划编辑 张卓卓	责任编辑 张卓卓	版式设计 于 婕
责任校对 孟 玲	责任印制 韩 刚	封面设计 赵 鑫

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	涿州市星河印刷有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	18.75	版 次	2015 年 5 月第 1 版
字 数	320 千字	印 次	2015 年 5 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	49.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 41248-00

前 言

目前,随着科学和技术的不断进步,以及舞蹈艺术和教育自身的发展,舞蹈训练科学研究呈现出融合、交叉与拓展的趋势。其他相关领域的研究成果越来越多,逐渐进入我们的研究视野,为我们带来更多可借鉴与运用的理论与方法,以及一些新的启示与研究路径。面对这样的发展趋势,作为一名从事舞蹈科学研究的学者,如何立足舞蹈发展所需,瞄准学术前沿,拓展与深化研究内涵,是需要认真思考和探索的问题。有鉴于此,我们对以往自己多年来在舞蹈生理学、舞蹈力学、舞蹈辅助训练、舞蹈人体科学理论与实践等方面的研究成果进行梳理与总结,全面分析了近年来相关学科领域的先进理念与实践,力图探索出舞蹈科学研究的新路径,确定新的研究任务。而《舞者身心训练的理论与实践》便是在这一背景下,进行课题立项并研究完成的。

本书为国内首部系统介绍舞者身心训练理论与实践的著作,积多年舞蹈训练科学理论与方法研究成果撰写而成的。其中重点借鉴与运用了人体运动科学、心理学、身心学、现代体能训练学,乃至哲学和美学等多学科的最新理论和方法,并加以有机的交叉与融合,全面、多元、立体地探讨舞者身体能力训练的理论和方法问题,力图体现出研究成果的前沿性、先进性和实用性,以开阔视野,启迪思路,创新方法,其中不乏一些舞蹈训练的新理念与新观点。尤其探索了将身心学和体能训练学的一些先进理念与技法,融合运用到舞者的训练体系中的可能性,并研究设计了一系列具体可操作的动作练习方法范例。本书对于拓展与深化舞蹈教学训练的科学理论体系,进一步丰富舞蹈教学训练的手段与方法,具有重要的理论价值和实践意义。希望通过本书能够为舞蹈领域对于舞蹈教学训练的多元思考与发展有所启示。

全书分为理论篇和实践篇。理论部分重点针对身心学、体能训练学的理念及其

技法在舞蹈中的运用进行理论探讨；实践部分研究介绍了在融合上述先进理念和方法的基础上，进行舞者力量、柔韧、平衡、专业基训动作，以及热身和放松等方面的练习方法。两部分内容有机衔接与合理呼应，使理论论述有的放矢，实践方法有据可依。而实践部分的每一章节，也将介绍相应的理论和原理，以便使读者能够理解动作设计的原理和练习方法的依据，从而在此基础上能够做到举一反三，进一步开发设计更加丰富的动作和方法。

在本书的研究和撰写过程中，北京舞蹈学院舞蹈学系的温馨老师以及我的研究生任妍静、孙睿清、周效仪、张蕊等同学，参与了一些动作设计及撰写工作，书中所有动作都是大家一起反复讨论并重新设计而成。动作图片全部由北京舞蹈学院传播系的任崇斌同学拍摄，动作图片的后期处理由我的研究生张弥同学完成，动作意象图由北京舞蹈学院艺术设计系的研究生王雪莹同学绘制，动作模特为中央民族歌舞团的舞蹈演员肖蓉浩和北京舞蹈学院附中 2011 级芭蕾舞专业的欧梦儒同学。在此，感谢他们为此书付出的辛苦劳动！

虽然我们在舞蹈训练的科学理论与实践研究方面取得了一些成果，但以跨学科视角，尤其是融合身心学和现代体能训练学进行多学科的研究，目前仍属于探索阶段，有许多的问题还需要进一步深入系统的研究。因此，真诚希望本书中的不妥之处能够得到专家学者的批评和指正。

温 柔

2014 年 7 月

— 目 录 —

上篇 理论篇

第一章 绪论·····	003
第一节 舞者的身心训练·····	004
一、舞者的身体能力训练·····	004
二、舞者身体能力的辅助训练·····	005
三、舞者的身心训练·····	006
第二节 身心学与舞蹈训练·····	009
一、身心学·····	009
二、身心学与舞蹈·····	013
三、身心学在舞蹈中的运用·····	014
第三节 现代体能训练理念与舞蹈训练·····	018
一、核心训练及其在舞蹈中的运用·····	019
二、本体感觉功能训练及其在舞蹈中的运用·····	022
第二章 舞者身心训练的理论基础·····	025
第一节 舞者身心训练意动法的运用·····	026
一、意动法的理论基础·····	026
二、意动法及其内容·····	029
三、意动法在舞蹈训练中的运用·····	038
第二节 舞者身心训练的普拉提方法运用·····	043
一、普拉提训练理念及方法·····	044
二、普拉提在舞蹈训练中的运用·····	048

第三章 舞者身心训练的内容与方法	057
第一节 舞者身心训练的阶段与任务	058
一、基础练习	058
二、应用练习	059
第二节 舞者身心训练的步骤与方法	060
一、基础练习的步骤与方法	060
二、应用练习的步骤与方法	061

下篇 实践篇

第四章 舞者的肌肉力量训练	069
第一节 肩部肌群力量训练	071
一、肩部前侧肌群力量训练	071
二、肩部后侧肌群力量训练	078
三、肩部外侧肌群力量训练	083
四、肩部肌群力量综合练习	086
第二节 躯干肌群力量训练	090
一、躯干前侧肌群力量训练	090
二、躯干后侧肌群力量训练	104
三、躯干肌群力量综合练习	108
第三节 骨盆及大腿肌群力量训练	111
一、大腿前侧肌群力量训练	111
二、骨盆及大腿后侧肌群力量练习	118
三、大腿内侧肌群力量训练	126
四、骨盆及大腿肌群力量综合练习	131
第四节 足踝及小腿肌群力量训练	133
一、足踝与小腿前侧肌群力量训练	134
二、足踝与小腿后侧肌群力量训练	140
三、小腿外侧肌群力量训练	144
四、足部肌群力量训练	148

五、足踝与小腿肌群力量综合练习·····	152
第五章 舞者的柔韧性训练·····	155
第一节 肩部柔韧性训练 ·····	157
一、压肩练习·····	157
二、拉肩练习·····	158
三、转肩练习·····	162
第二节 躯干柔韧性训练 ·····	163
一、躯干向后拉伸练习·····	164
二、躯干前屈拉伸练习·····	166
三、躯干侧倾拉伸练习·····	169
四、躯干旋转拉伸练习·····	172
五、躯干柔韧性综合练习·····	174
第三节 腿部柔韧性训练 ·····	176
第四节 足踝部柔韧性训练 ·····	186
第六章 舞者的平衡能力训练·····	191
第一节 平衡能力训练的理论基础 ·····	192
一、平衡稳定的影响因素与练习动作方法设计·····	192
二、平衡训练的身体排列·····	196
三、平衡训练的意象运用·····	196
第二节 平衡能力训练方法 ·····	198
一、坐位平衡练习·····	198
二、卧位平衡练习·····	201
三、跪位平衡练习·····	205
四、立位平衡练习·····	207
第七章 舞蹈专业动作技术的身心训练·····	221
第一节 舞者基本站姿的意象练习 ·····	222
一、芭蕾舞基本站位练习·····	223
二、中国古典舞基本站姿练习·····	224

第二节	把杆基本动作的意象练习	226
第三节	舞姿的意象练习	232
第四节	中间动作的意象练习	234
第八章	舞者的热身活动	241
第一节	舞者热身活动的生理学原则	242
	一、全面性原则	242
	二、针对性原则	243
	三、循序渐进原则	243
	四、身心整合原则	244
第二节	舞者的热身活动练习	244
	一、局部活动练习	245
	二、全身活动练习	262
第九章	舞者的肌筋膜放松	265
第一节	肌筋膜放松练习的理论基础	266
	一、肌筋膜放松的作用	266
	二、肌筋膜放松的方法	268
	三、肌筋膜放松的意象	269
第二节	舞者肌筋膜放松练习	270
	一、颈肩部肌筋膜放松练习	270
	二、胸部肌筋膜放松练习	272
	三、背部肌筋膜放松练习	273
	四、髋部肌筋膜放松练习	276
	五、腿部肌筋膜放松练习	279
	六、足部肌筋膜放松练习	285
参考文献		287

上篇
理论篇



第一章

绪 论

身体，作为舞蹈传情达意的载体、舞蹈动作技术的执行体和表现体，一直以来都是舞蹈教学、训练及表演等实践活动的重要研究对象和内容。而身体的复杂性，使舞蹈训练呈现多维度、多层面的现象，这就需要我们与身体相关的自然科学与人文科学交叉、融合来进行研究，内容涉及训练的哲学观念、人体的自然科学等方面，还包括人体的结构、机能、心理、平衡等内容，需要解剖学、生理学、力学、身心学、心理学、体能训练学等多个学科理论作支撑。正是基于这一跨学科视野，本书将以多学科角度切入并整合，观照舞者身体及其运动的多元化和复杂化，力求使舞者身心训练的理论和方法研究更趋于全面、深入和系统。

本章作为绪论将对舞者身心训练进行总体概述，阐述其基本内涵、特点、目的与意义，同时，对其科学理论基础进行探讨，重点介绍身心学和现代体能训练等学科理念和方法在舞蹈中的运用价值，以便为本书后面章节提供理论支撑。

第一节 舞者的身心训练

一、舞者的身体能力训练

身体能力是舞蹈活动的基础，是学习与掌握舞蹈动作技巧以及提高技术水平的前提。常言道“工欲善其事，必先利其器”，培养一个舞蹈演员则首先要让他具备一个运用自如的“工具”，即一个符合舞蹈专业要求的身体。舞蹈专业人才的培养离不开长期、系统的专业训练过程，而且因舞蹈是以身体为载体并通过其运动来呈现文化与审美内涵的艺术形式，则无疑又使其中的身体训练显得尤为重要，且成为基本任务之一。舞蹈动作技术对舞者的身体运动能力要求较高，只有具备良好的身体能力，才能更好地运用和控制身体完成舞蹈动作技术技巧。如今，舞蹈表演内容的日益丰富及舞蹈技术技巧水平的日益提高，对舞者的身体能力提出了新的、更高的要求，舞蹈训练将面临新的挑战。

舞蹈的身体训练就是一个使舞者的身体形态和机能与舞蹈活动相互适应的过程。所以，舞蹈训练在训练内容、训练方法和训练强度等方面都有其自身的特性。因此，如何根据舞蹈专业的特殊需求来合理地进行身体训练，有效地发展与提高身体

能力，从而为舞蹈活动创造良好的身体条件，就成为舞蹈教学与训练中的一项重要内容。

二、舞者身体能力的辅助训练

毋庸置疑，现有的舞蹈训练体系已经积累了丰富的理论和方法，为舞蹈专业人才的培养起到重要的作用。在本书中，不再讨论和介绍这些已有的传统训练方法，而是重点研究如何运用相关学科理论和方法进行舞者的身体能力训练，因此也可以称之为辅助性的舞者身体能力训练。舞蹈的辅助训练与传统训练相辅相成，它往往通过运用相关学科理论和借鉴吸收其他训练体系的理念和手段，结合舞者身体能力所需而进行针对性训练，以作为学生基本功训练的辅助或补充，从而解决学生身体能力中相对薄弱的环节，或巩固与提高已有的身体能力，全面提高舞者的身体能力。

舞蹈辅助训练对于舞蹈专业人才的培养具有不可替代的作用。首先，舞蹈辅助训练是课堂基本功训练的必要补充，以弥补在有限的一个半小时的舞蹈课堂训练中，在训练内容、训练负荷、训练手段等各方面难以实现的“面面俱到”。其次，舞蹈辅助训练是提高舞者身体能力的必要辅助手段。辅助训练往往不同于传统的基本功训练，在训练内容、方法手段等方面往往具有一定的特殊性，同时可以借助其他训练体系的理念和手段，以及各类监测和训练器材来进行，以此达到课堂训练无法实现的条件和效果。如通过增加支撑面不稳定因素，往往能够强化本体感觉，进而增加身体神经协调控制能力和平衡稳定能力，辅助训练可以通过使用一些诸如瑞士球、半圆垫等不稳定支撑的小器械练习，来增加本体感觉训练的效果，而在基本功训练中，这一方法却难以实现，此时支撑面的变化只能通过舞者自身与地板的接触情况而决定。再次，就力量练习而言，常规的传统训练往往是徒手练习，动作过程中的阻力主要来自于自身的肢体重力。而辅助训练则可以通过器械设定一些外加的阻力负荷，如利用普拉提床（Pilates Reformer）进行力量训练，能够通过调整弹簧增加或减少动作阻力，使机体接受更加适宜的刺激，同时还能够练习到基本功课上练不到的肌群，从而提高力量训练的效率。另外，舞蹈辅助训练能够满足考试、比赛、排练、演出等特殊时期和事项的需要。在这些特殊时期，对于舞者的身体能力是一个特殊的挑战，此时学生或演员经常会感觉体力、柔韧性等方面的不足。因此，在这些特殊时期就更需要考虑做何种课外辅助训练可以满足这些情况的特殊需要。最后，辅助训练除了可帮助舞者提高身体能力外，另一个重要的功能就

是减少损伤的发生。我们知道,舞者的多数慢性劳损和急性损伤大多与体能下降有关。例如很多损伤一般出现在紧张的考试前期和排练期,或者持续一段时间的训练后,这往往是由于体能消耗过大及精神注意力下降所致。另外,身体中某一环节的能力不足,往往会引起身体其他环节的代偿性工作,久而久之引发该环节的损伤。例如一些舞者往往侧重于股四头肌的训练,造成腘绳肌的力量相对较弱,这样在一些需要腘绳肌力量的动作技术,如阿拉贝斯舞姿中,由于腘绳肌的力量不足,需要下腰背肌代偿性过度收缩,久而久之造成腰肌损伤。所以通过辅助训练提高舞者的体能,并加强薄弱环节的练习,可以帮助舞者身体能力的提高和均衡发展,从而避免损伤。

一直以来,在舞蹈专业教师、学生以及舞蹈科学研究人员中,或课堂或课下、或理论或实践、或多或少,以不同角度、不同层面、不同方法进行着舞蹈辅助训练的研究与实践。人们在总结舞蹈实践经验的基础上,在不断丰富与发展着舞蹈自身的训练方法体系的同时,也从其他相关的身体训练体系中不断吸收和借鉴先进的训练理论和方法,从而形成一些舞蹈辅助训练的方法。其中,在主要吸收融合中国传统运动体系,如武术、太极等,以及体操、现代体能训练等经验和方法的基础上,近年来也在借鉴和运用国外的一些训练体系,如瑜伽、普拉提及其他身心学训练技法等。当然,也包括根据人体解剖学、生理学、力学等人体运动科学理论,结合上述相关训练理念和方法进行多方面研究开发的一些辅助训练手段和方法,如牵拉收缩环练习、PNF练习、抗阻力练习等。无论从舞蹈专业学生的基本功训练课、早晚功、武功课,或是太极、武术、瑜伽、普拉提等训练选修课,还是并非运用某一具体的完整的训练体系,而是自行摸索形成的一些训练动作和方法,都或系统或局部、或多或少地融合运用了上述理念和方法。现在,过去经常用于辅助身体能力训练的沙袋、体育健身器械等,已逐渐被舞者们淘汰,取而代之的是弹力带、瑞士球、泡沫轴、平衡垫、CFR、reformer等适合舞者需要的各种器械。支撑舞蹈辅助训练的相关学科理论和方法已不再只局限于体育领域,而是更加丰富与多元,这为舞者身体能力训练提供了更多的选择。

三、舞者的身心训练

身体是舞蹈训练的出发点也是目的地,而身体、身与心等基本概念和关系的界定,是舞蹈训练的哲学基础。因此,对这些本体性的追问与基本问题的厘定,必然

决定着我们将舞蹈训练时的理念与方法,从而决定着舞蹈训练研究的方向及结果。一直以来,人们往往基于“身体”的生物学、医学属性,将其视为“神经、肌肉、骨骼、细胞的组成(body)”,将其运动视为骨骼、关节和肌肉的力学运动。而作为舞蹈训练研究的主要视角,我们的训练往往更多地关注“力量”“软开度”“协调”等肢体层面的身体能力,而对于其“本身有其运作的智慧和感知的能力”还未能给予足够的认知,对“心”的训练也未给予足够的重视。然而,人的身体是有别于“非生命体”的物体。作为舞蹈载体的身体,不仅由骨骼、关节和肌肉等组织和器官构成,更离不开人的思想、情感、观念、意志等心理因素,是肉体与精神的高度结合。正如汤姆斯·汉纳(Thomas Hanna)指出的“身体是存在于当下当刻之拥有自我感知、觉察、调整和改变能力的生命有机体”,这个身体不仅只是神经、肌肉、骨骼、细胞的组成(body),它本身有其运作的智慧和感知的能力,可称为有心性的身体(thinking body)。秉承上述身心哲学思想并将其在舞蹈教学训练中加以实践的美国身体教育学者弗朗克林认为,“身体训练是身体与心理的持续对话”。

目前,在舞蹈领域,人们并未能对身心整合状态下的训练的重要性有充分的认识。一些舞蹈训练更多的是关注肢体训练,训练舞者的身体、肌肉或某一身体区域,忽视心理训练的结合与融入,缺乏单独的针对性心理训练,身体与心理的处理过程在两条不同的轨道,从而身体与心理逐渐分开。例如,当舞者做不到某个动作时,往往会被认为是由于某一主要工作肌群的力量不足,但实际上可能是因为不当的体位排列、不平衡、柔软度的缺乏或不适当的动力来源等原因影响了动作技巧的质量。要改善一个动作,舞者需要了解协调关节肌肉的方法,加上一种新的察觉、新的意象,清楚身体感觉的信息,再用心去感受空间、节奏、舞句和身体排列等,从而创造良好的协调性。可见,舞蹈训练应是身体与心理的共同投入,对舞者而言,这样的身心结合训练是必需的。一个舞者需要以全身效应去体验每个练习,让训练更有效,而不是只关注训练的肌肉或身体区域。将与肢体能力紧密关联且直接影响其效果的心理因素加以结合的训练形式,对于让学生、老师拥有更多的身心技能,避免舞蹈训练的单一性,从而提高舞蹈训练效果,是非常重要的。

(一) 舞者身心训练的内涵

作为一个有机生命体,身体的运动能力是“身”与“心”合二为一的呈现。因此,我们还需在关于身体的哲学思想下观照我们的舞蹈训练,亦即我们需要将舞者的身体训练视为一项身心并重的训练,用身心训练的整体观念来探索其具体的理论

和实践方法。

舞者的身心训练是指在训练中融入了身心的理念及技法的练习。该训练不同于传统意义上的舞蹈基本功训练和以往的辅助训练，它基于身心一元的训练理念，强调“在动中的感觉”和“在感觉中的动”的练习方式，以达到以感觉和想象带动肌肉运动的效果。

舞者的身心训练通过开发和提高学生在舞蹈动作中的身体察觉以及身心整合能力，来辅助舞者的身体能力训练，通过强化心理及神经的调节与控制作用，加强心与身的联系及作用，从而提高舞蹈教学及表演的训练效果。当以提高身体察觉为主要训练目的时，则以呼吸与放松、表象与意念想象等为主要练习重点，同时结合身体动作加以强化，以发展对身体变化的察觉能力、身体对动作的认知能力以及准确控制与协调动作的能力；而当以发展身体的肌肉力量、柔韧、平衡能力、心肺功能、耐力等身体素质或者动作技术为主要训练目的时，则以体能训练理念和方法为练习重点，结合运动机能学和身心整合调节技法。无论如何，舞者的身心训练皆在身、心两者不可割裂且相互结合与互动的前提下进行。

（二）舞者身心训练的特点

舞者身心训练的基本目的在于提高舞者身体对动作中身体变化的察觉以及准确控制与协调动作的能力，进而在此基础上能够更加有效地挖掘身体运动能力，发展各种身体素质，从而将身与心在动作中的功能加以开发调用，使两者相互作用，共同促进，从而提高舞者动作技术水平。由此不难看出，舞者的身心训练不同于传统的身体素质训练，它是一种身心并重、身心结合的练习。该训练重视舞者的身体内在经验，强调对身体的正确使用及开发其内在的觉察能力，利用身体感官意识和生物力学特性的技巧，提高动作的有效性和表现力。

一是强调身体对运动的感觉。即不只是单独的肌力或柔软度的训练，而是在动作练习中关注平衡感、时间感、节奏感、方向感、力度感等方面的感觉与平衡。

二是强调动作中对呼吸的控制。不一样的内心意象会有不一样的呼吸，身体也就会有不一样的效果。如放松的心境则能产生沉稳的呼吸，而沉稳的呼吸则有助于抻拉的效果。

三是强调内心的投入与控制。内心投入与控制是身心协调训练的重要基础。动作上的投入是指在整个训练过程中，身体的每一个部位时时刻刻去体验身体形状和动力的转变。动作投入有助于产生较有效率的动作，因为改善了专注力和聚焦点，