

北京电影学院专业教材

影视表演形体动作 基础教程

宗德新 汤旭丽 编著



CFP 中国电影出版社



影视表演形体动作 基础教程

ISBN 978-7-106-02963-0




9 787106 029630 >

定价：45.00 元



宗德新 汤旭丽 编著

影视表演形体动作 基础教程

 中国电影出版社
2008·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

影视表演形体动作基础教程/宗德新, 汤旭丽编著.
北京: 中国电影出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 106 - 02963 - 0

I. 影… II. ①宗…②汤… III. ①电影表演—表演
艺术—教材②电视—表演艺术—教材 IV. J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106572 号

影视表演形体动作基础教程

宗德新 汤旭丽 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/787 × 1000 毫米 1/16

印张/15.5 插页/2 字数/270 千字

印 数 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02963 - 0/J · 1067

定 价 45.00 元

序

形体动作训练是影视表演艺术专业基础课之一,它的教学内容包括基础技能与基础理论两部分。《影视表演形体动作基础教程》是为该课程基础理论教学部分编写的教材。

由于形体动作训练的边缘学科性质,在课程开设之初的50年代,几乎没有可供直接参考借鉴的任何经验与资料。作为课程的奠基者,原形体教研组组长侯寄南教授在长期的教学实践中,通过潜心的研究与探索,在该领域取得了开创性的成果,尤其在基础理论研究方面奠定了扎实的基础。时至今日,在经历了几代形体教员辛勤耕耘之后,该课程的建设日趋完善。《影视表演形体动作基础教程》的编写首先体现着对前辈专家学术成果的继承。

《影视表演形体动作基础教程》在承袭前辈专家相关成果的基础上,也融入了我们在长期教学实践过程中的观察思考与总结,既传承了老教员传统训练方法中的精华,也突出了中青年教员在教学方法与教学内容上的探索与创新。

《影视表演形体动作基础教程》按照本科教学大纲的要求与进度编写,可以与教学大纲配套使用,目的在于使本课程的理论课教学趋于规范。编写的初衷是,一方面,为教师的理论课授课提供一个思路;另一方面,也为本科学生的基础理论学习与考试提供一本内容相对集中的参考书。

附录中《形体素质基本训练》是我们平时部分课堂训练方法的介绍。

附录中的教学研究论文汇集是近几年我们在国内刊物上发表的论文。这些论文的关注点包括演员培养过程中形体训练的价值、风格化动作技能的教学探索、演员形体训练内容的多元化等等。

《影视表演形体动作基础教程》同时可作为表演专业的大中专学生形

体动作课的教材,也可作为影视表演爱好者的学习参考书。

在此,我们要感谢在教材编写出版过程中院系领导给予的大力支持;感谢前辈专家侯寄南教授给予的悉心指导与授权;感谢电影出版社领导及刘仰宁与李春妹编辑给予的热情帮助。

同时还要感谢为本书的出版奉献了辛勤汗水的表演学院的部分学生,他们是,照片摄影:朱丹、傅博杰;照片动作示范:高小迪、唐甜、焦俊艳、于美含、习习、常晟、芮伟航、刘小磊、王海洋、刘颀、白洁、贡米等。

作者

目 录

序	1
绪论	1
第一章 认识身体	5
第一节 身体结构	5
第二节 身材体型	8
第三节 人体运动基本规律	9
第四节 身体自然形态与不良体态	9
第五节 不良体态形成原因	11
第二章 形体素质	15
第一节 解放身体	16
第二节 端正体态	18
第三节 身体塑型	24
第四节 增强能力	30
第五节 放松	34
第三章 形体技巧	43
第一节 形体表现力	45
第二节 形体开掘	48
第三节 形体感觉	53
第四节 形体造型	57
第五节 形象捕捉	65
第六节 音乐感受	66
第四章 形体语言	71
第一节 身体姿态与信息	71
第二节 形体语言	81
第五章 形体动作技能	91

第一节	武术动作技能	92
第二节	军事动作技能	102
第三节	风格动作技能	104
第六章	形体创作应用	111
第一节	形体表现基本规律	111
第二节	形象创造准备	116
第三节	形象创造要点	120
第四节	形体动作小品编创	122
附录一	形体基础理论名词术语	131
附录二	形体素质基本训练	141
附录三	教学研究论文汇集	189
附录四	教学大纲	235
	参考书目	243

绪 论

影视演员形体动作训练的目的与任务是什么？形体动作训练与影视演员的艺术创作有什么关系？这是决心从事影视表演艺术工作的演员必须明确的问题。

演员的艺术是表现的艺术，表演艺术水平的高低，取决于演员的学识和功力，作为表演艺术专业的两大基础——形体动作和语言技巧，犹如表演艺术的两条腿，缺一不可。演员的形体动作训练，绝不是压腿、踢腿、活动筋骨的一般性身体训练，它是影视演员形象创作前的身体准备。摸、爬、滚、打、拳术、舞蹈等各种动作技能的学习，对演员来说是必要的、有益的，但这些并非是演员形体动作训练的目的。形体动作训练的目的在于培养演员能够运用形体动作去刻画人物。而运用形体动作刻画人物最基本的要求，则是演员要有灵活可控和能传情达意的形体器官。具体地说：演员要具有传神的眼睛、听从创作意志支配的身躯、富有韵味的动作以及准确传递内心信息的形体运动能力等等，这些是演员塑造人物必备的形体动作基本功。

电影与电视是视觉的艺术。影视艺术作品情节和主题的揭示，都是通过鲜明、生动的感性形象来展现的。正是这种视觉形象——画面上运动着的形体影像，在展现着人物的个性、命运，在“讲述”着故事。观众就是从这些运动着的形象身上受到感染和启迪。从这个意义上讲，影视表演实为一种形体动作的艺术。作品中人物形象独特的外形状貌，以及复杂的内心世界与细致的心理动向，只有通过演员的形体动作准确地体现出来，人物才能成为可见可感的银屏形象。观众也正是通过人物外在所表现的一切，去认识人物的个性，领悟和感受人物内心的隐秘，了解人物的精神世界。因而，影视演员需要具备用形体动作创造出具有鲜明个性的人物、形象地揭示作品主题的能力。

形体动作,概括地讲是指富有形态特征的身体动作。从影视表演艺术的角度讲,形体动作又有演员的形体动作与角色的形体动作之分。

演员的形体动作,是指演员本人的体型、体态、形体素质与动作素养。任何艺术创作,都有它特定的创作材料和工具。影视演员,是运用自己身体的运动创造出各种各样的、生动感人的人物形象。这就是说,演员自身的形体与形体动作是他进行艺术创作的材料和工具。

角色的形体动作,是指银幕形象的外部形态和动作,它是演员凭借自己的形体动作素养,按角色的特点,运用技巧创造出来的成果。

现实生活中,人们都有自己独特的形体状貌、动作习惯和行为特点。艺术作品中,人物形象同样应是各具特色的。影视演员的艺术创作,正是以真实生活为依据,通过对角色的外部形态和内心世界两个方面的刻画,创造出形神兼备、富于个性的艺术形象。

外部形态的刻画,指的是把演员本身独具特色的形体状貌和动作特点,变成人物应有的形体状貌与动作特点。这个“变”,就是塑造。在人物形象的塑造中,要求演员将自身的形体动作特点加以抑制,甚至摒弃,使自己变成角色的形象。或者利用演员本人的特点,按照角色的特点去充实、发挥,最大限度地接近角色,使演员与角色重合。演员不能只会以自己不变的形体状貌,去应付各种各样的角色形象,这样创造出的形象是不真实的,也不符合艺术创作的要求。按照人物形象的特点,改变自己的形体动作,因人而异地符合角色外貌特征的形体动作能力,就是我们常说的影视演员的形体可塑性。

内心世界的刻画,指的是在影视艺术作品中,演员要以角色的身份去生活,去思考,去行动。从情感表达、性格禀赋,到举手投足,都应是角色所应有的状貌,都能表达角色的个性和内心情感,而不应是演员本人的原样展览。这种能够准确揭示人物个性和复杂细致的内心活动的形体动作能力,则是我们常说的影视演员的形体表现力。

概括地说,影视演员的形体可塑性是对角色外部特征的刻画能力;影视演员的形体表现力是对人物个性及内心世界进行表达与揭示的能力。良好的形体可塑性与优秀的形体表现力是影视表演艺术对演员形体动作创作能力的基本要求。因而,提高形体可塑性与发展形体表现力便是影视演员形体动作训练的主要任务。

影视演员的形体可塑性和形体表现力,只有通过专门性的训练,才能得到提高。古语说:“工欲善其事,必先利其器。”为了培养和提高运用形体动作塑造人物形象的能力,演员必须改造、加工自身形体动作这个材料,磨

练自己的创作工具。通过训练,充分发挥演员形体的机能活力和表现潜力,掌握必要的形体动作技能,唤醒你的感觉器官,使形体动作处于创作意志的控制之下,这些是演员创造人物形象的物质基础。

所谓磨练自己的创作工具,就是说,为了提高影视演员的形体可塑性与形体表现力,首先要矫正自己体态和动作中的习惯性弊病,改善体型、体态,使每一个人从自己特有的形体动作烙印中解放出来,消除这些进行人物塑造的障碍。然后,全面地进行提高演员专业形体素质的训练,扩大身体各关节的活动幅度,提高肌肉工作能力,发现掌握排除自身多余紧张的放松技术,发展形体感觉、感知能力和形神统一的动作能力。这是影视演员的专业基本功。一个演员应当重视自身修养,并应常年坚持专业基本功训练,以不断地提高自身的艺术功力。

除此之外,影视艺术作品的题材多样化,向演员的形体动作提出了很高的要求。为了适应各种题材创作的需要,演员必须掌握一定的形体技能动作。如:为适应历史题材的创作需要,学习我国传统兵器的使用技法及擒拿格斗基本技术,以及掌握好将各种形体技能动作运用于人物塑造的技巧。为适应不同历史时期、不同民族特点的人物塑造,学习我国古代人物形体动作身段、步法、礼节和我国某些民族的、富有代表性的民族民间舞蹈,以丰富演员的形体素养,等等。

形体素质全面发展的基本功训练,是发展灵活可塑、表现力强的形体动作能力的根本途径,必须常年坚持不懈。形体灵活性的提高,有助于各种形体技能的掌握;而学习形体动作技能,又可以促进和推动形体素质的增长。没有这些最基本的训练,运用形体动作塑造人物是无法实现的。但是,只有灵活的形体动作,不明事理,不仅会使训练产生盲目性,走弯路,达不到预期的效果,而且,在艺术创作中,也难以发挥形体动作的创造力。因此,在刻苦训练、实践的同时,还必须注意理论知识的学习。通过理论课教学,明确形体动作课的目的与任务,比较系统地掌握训练方法和科学知识,掌握形体动作造型的基本规律,了解与掌握形体语言的相关知识以及运用形体动作塑造人物的基础知识。形体动作课的学习,只有做到“知其然”,也“知其所以然”,能举一反三,理论与实践结合,才能真正收到效益,才能为运用形体动作塑造人物形象打下坚实的基础。

有人把演员这个职业,当作是轻松愉快的职业,却不知道演员创作中的“轻松”,获得创作成功的“愉快”,是辛勤劳动、刻苦磨练的结果。实践经验告诉我们,演员这个职业,是一个依靠勤奋、耐劳和有追求、有毅力才能成才的职业。靠形象,靠运气,都是不能长久的。只有辛勤耕耘的人,才会

得到丰硕的果实。

磨练好自己的形体器官,掌握必要的专业知识与技能,是演员从事艺术创作、攀登艺术高峰的基石。但是,对一个刚刚迈进演员行列的人来说,要想改变自身十几年,甚至几十年形成的体态与形体动作习惯,要想使自己已经发育成熟、基本定型的身体,变得灵活可塑,富于表现的能力,并不是一件轻而易举的事。因而,为了使形体动作的学习与训练达到预期的效果,必须要树立明确的奋斗目标,增强学习自觉性、主动性,只有这样,才能真正做到学有所获。

总之,在演员的形体动作训练中,要从表演艺术的需要出发。通过这样的训练,使形体可塑性、表现力得以增强,这就为演员运用形体动作从事形象创造发掘出更多的潜能。再加上丰富的感性形象素材和形体动作语言的积累,使演员如同给自己建造了一个储存丰富的创作宝库。有了这样的基础,神采各异、姿态万千的人物形象,必将生龙活虎地出现在银屏上!^①

注释:

① 参阅侯寄南著的《演员的形体动作和形象创造》,中国电影出版社,1988年版,第1—5页。

第一章

认识身体

第一节 身体结构

在进行形体动作训练之前,我们首先要对自己的身体有一个全面而正确的认识,目的是使形体动作训练建立在科学的基础之上。人的身体有着复杂的组织结构,这里我们从运动解剖学的角度仅对人体主要关节部位的结构及其功能做一些简要的分析。



图 1-1 脊柱侧面观

1. 脊椎

人体躯干的中轴称为脊椎,亦称脊柱,它是人体的“中流砥柱”。脊椎由 33 块自上而下逐渐增大的脊椎骨组成,其中骶骨以上 24 块脊椎骨共同形成一根可以弯曲的圆柱体。(图 1-1)椎骨之间有厚薄不同的椎间盘相连,形成软骨结合,在人体承重和运动时起缓冲作用。椎骨之间由韧带连接,韧带的紧张程度影响椎关节的运动范围。脊椎这个独立承重的柱体,全靠肌肉力量来保持平衡、产生活动。肌肉是成对的并对称着附着在脊椎的两侧,人的躯干之所以能够挺直而且不左右摇晃,就是靠脊椎中心线两侧的肌肉间歇收缩来维持的。每一侧肌肉同时又起着抵消倒向另一侧方向趋势的作用。人体直立的姿势并不是一动不动地僵硬着,而是由一系列连续的动态调整准确合成的结果。这种调整,是依靠发自肌肉、肌腱、韧带和眼球等运动器官的动觉反馈来

完成的。

脊椎作为躯干的中轴,上连头骨,中附肋骨参与胸廓的构成,下连髋骨构成骨盆和腹腔。由于骨结构上的差异,与胸、腰部分的椎间关节相比,颈部关节的运动是相当自由的。由颈椎和通过颈部的肌肉共同构成的颈项(俗称脖子),是人体的最微妙的生命通道,血管、神经、气管、声带、食道等都集中地通过这里。颈部关节的灵活可控,肌肉运动的自如有序,不仅有益于机体生命活动的正常运转,也是使发声器官有效工作和调控自如的重要保障。

躯干是由脊椎的胸、腰一段和肋骨、胸骨为支架组成的。(图1-2)躯干的直立和运动靠腰、背、腹等部位肌肉力量的协调工作来维持,而韧

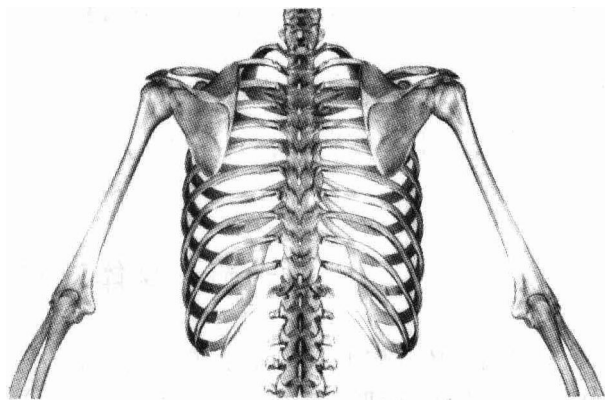


图1-2 胸廓与上肢

带又常常限制着躯干关节运动的范围。由于胸椎的椎间软骨薄、弹性小,再加上肋骨的限制,因此胸廓部分的运动幅度很小,这样可以使呼吸运动少受干扰,并对心、肺器官起到保护作用。腰椎间软骨比胸椎的软骨厚五倍,再加上腰椎的形态等因素的差异,腰部的运动幅度要比胸部大得多。从人体构造上讲,躯干是人体的中间带,它是身体各个部分进行运动的主轴与枢纽。

2. 上肢

人的上肢,是由包括锁骨与肩胛骨构成的肩带和游离的上肢骨与手骨组成。上肢各关节周围的肌肉、韧带,既加固了关节,又是使其产生运动的原动力。上肢各关节的构造和包围它的肌肉,决定了肩带的灵活性很大,它是人体最为灵活自由的关节。由六块肌肉将肩带和人体骨骼的主干(以脊柱为中心的躯干)联系起来,使肩带能稳定在正常的位置上,保证了人体正常姿态的维持。

人的一双手,每只是由27块骨骼、20多个关节组成,手的活动涉及了33块肌肉。手是感觉灵敏的、高度专门化了的器官,大脑中有相当大的区域管理着手的运动。在日常生活中,手是最好的效力者,能准确而精细地完成各种劳作。(图1-3)



图 1-3 手

重心稳当、肢体平衡地完成姿势直立、身体移动、行走、跑跳、屈蹲等各项运动。

膝关节是人体构造中最为复杂的关节(一个关节腔内有着三个独立的关节),膝关节的运动是屈还是伸,它对人体维持直立,完成行走、跑、跳、屈蹲、身体承重等都有着重要的意义。

足部关节是由形态和机能都很不一样的许多关节组合而成的,它们由复杂的韧带装置连接在一起的,从而使足部可以产生屈伸、内旋、外旋等运动。足弓是足底具有弓形结构的运动支撑能力的器官,它有较强的坚固性,并保证足部有良好的弹力。

下肢的运动,主要是髓、膝、踝和足部的运动。踝关节是足部活动的枢纽。作为支撑和移动身体的运动器官,下肢的使命是由包裹在整个下肢骨骼和关节周围的肌肉、韧带的工作来完成的。包括腰肌在内的下肢肌肉群,在稳定关节和脊柱中起着至关重要的作用。

4. 眼睛

人的眼睛虽然不是身体上的关节部位,眼睛的运动也不属于关节运动,但它是人身体上的一个重要的运动器官,它的运动是靠肌肉的工作来实现的。同时它又是人体的重要表情器官,是形体训练中需要关注的重要部位。(图 1-4)因而,我们需要对眼睛的结构有所了解。作为运动器官,人的外眼是由眼球、眼睑(俗称眼皮)组成。眼睑由一块上睑提肌控制着,对眼球起着保护

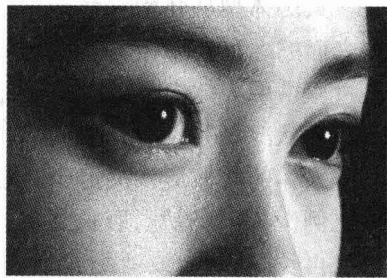


图 1-4 眼睛

3. 下肢

人的下肢由骨盆带,大、小腿骨和足骨构成的游离下肢骨组合而成。骨盆由两侧的髋骨、骶骨、尾骨以及他们所属的韧带共同构成。人在直立时,骨盆就像架在两根支架——下肢股骨上的一根横梁。它除了具有保护内脏器官和支持体重的功能之外,又有连接下肢和调节运动的作用,使人体能够

的作用。眼球的运动是由眼球周围的六条(三对)眼肌操纵,通过相互对抗和协同的复杂运动来调整视线、扩大视野、传递情感和信息。

以上我们对人体主要关节部位及其结构功能做了一些简要的分析。只是为了便于分析,我们才将身体的各个部位分别进行叙述。应当明确指出:人体是一个有机统一的整体,身体的任何一个局部,都是整体中相互关联、不可分割的一部分。

第二节 身材体型

匀称的身材是一个人最明显的自然特征,它可以在很远的距离中被人观察到,在给他人造成的“第一印象”中,是一个醒目的重要因素。

人的身材有着高、矮、胖、瘦的不同。不同的身材体型,主要表现在身高、体重和身体各个部分的比例和形状上。美国心理学家谢尔顿等一些学者从胚胎学的原理出发,将人的体型分为内胚叶型、中胚叶型和外胚叶型三种基本类型。

内胚叶型的身体特征是:内脏,尤其是消化系统发达,身体外形丰满,脂肪易于沉积,腹大,身体躯干的前后径大于横径,四肢相对短小。

中胚叶型的特征是:肌肉、骨骼和心血系统发育良好,骨骼坚实,肌肉发达,四肢较为粗大,身体躯干宽阔厚实,但前后径不大,身体线条鲜明。

外胚叶型的特征是:和身体体积相比,体表面积相对更大一些,皮肤面积大。与体重相比,脑的重量相对较大。躯干短,四肢长,胸廓瘦窄,肌肉不够发达,几乎没有脂肪层。

此外,还有介于上述三种基本类型之间的均衡型(外、中、内胚叶均衡发展)、外—中型、内—中型和内—外型等四个中间型。当然,上述基本分类是典型化了的,在实际生活中,由于各种因素的影响,人们多数是属于混合的中间型。

人的体型从胚胎发育开始就各有不同,各种体型的最终形成,原因是多方面的。种族遗传、胚胎发育,对一个人体型的形成有重大的影响,而生长过程中的人体内分泌机能、生活环境和条件、饮食和营养状况、从事劳作和运动状况等等,也与一定体型的形成有显著的和直接的关系。

人体的整体形状决定于骨骼构架,人体一旦发育成熟,已经生成的身体比例(身高与肩宽、肢长之比)是不会再有改变了。比如,成年人无法使自己再长高一些,或者腿再变长一些。然而,影响体型的另一个因素——身体的结构,则可能随着肌肉发达的程度,脂肪沉积的厚度,以及由脊柱和

胸廓的形状所决定的身体姿势的改变而有所变化。由于人体发育成熟之后,肌肉发达程度、脂肪沉积厚度以及身体姿势性改变仍是体型发展中的可变因素,因此,通过形体训练来改变人的体型是可能的。^①

第三节 人体运动基本规律

从生物学、解剖学的角度讲,人体的构造是最适合活动的。人体的运动是在大脑神经的支配与控制下,以骨骼为杠杆和支架,以关节为轴或支点,以肌肉运动为原动力,并以大关节带动小关节来实现与展开的。而补偿性动作,又是运动中维持人体平衡的关键因素。

人体的骨骼支架,在运动中起着杠杆的作用;关节则在运动中起着轴和枢纽的作用。关节的灵活性,是决定人体活动是否灵活易变的基础。而关节的稳固和运动的灵活性,又是靠肌肉和韧带的工作来实现的。作为人体运动的原动力,肌肉、肌腱和韧带的力量、弹性和张弛能力,是影响人体运动是否灵活可控的关键因素。同时,由于肌肉紧张与松弛的协调工作,使整个身体或某些局部发生改变,形成某种姿势或动作。肌肉用力的不同,不仅表现在动作的刚柔色彩变化上,也是引起动作速度改变的原动力。

人体肌肉群中,离躯干近的肌肉群大、力量强,离躯干远的肌肉群小、力量弱。人体在运动时,主动加强大关节的活动,会使动作易于完成和取得较好的效果。如果运动中违背了大关节带动小关节这个基本规律,人的动作有机感会被破坏,从而产生动作不协调的感觉。

在动作中,小关节的活动也不可忽视。许多动作的“最后用力”,都是由小关节完成的。如走的每一步,都是由脚部的最后用力一蹬地、推送完成。最后用力的大小、强弱、缓急,直接影响着每一步的大小、力量和速度。

人体各部分的构造各有其机能,各种机能协调作用,人才能进行正常的生活和运动。这些存在于人体运动中的有机变化的客观规律,是具体指导演员形体动作训练的科学依据。

第四节 身体自然形态与不良体态

人的生活都是要通过身体运动来实现的。反过来,生活实践的经历又会不断地改变着人的身体,在人的外表上留下生活的印记。生活的过程实际上是每一个人和生存环境相互适应的过程,其结果使得每一个个体都有着各自不同的身体形态,表现为社会生活中,人各不同的直立形态和动作