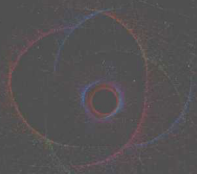


王世芳

编著

演员的形体训练



YANYUANDEXINGTI
XUNLIAN

中国传媒大学出版社

影视艺术基础课教材

演员的形体训练

王世芳 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

演员的形体训练/王世芳编著. —北京:中国传媒

大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-81127-984-9

I. ①演… II. ①王… III. ①演员—形体—训练

IV. ①J812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 132793 号

演员的形体训练

编 著 王世芳

策 划 朱华祥 阳金洲

责任编辑 阳金洲

封面设计 孙 鹏

责任印制 范明懿

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编:100024

电 话 86-10-65450532 或 65450528 传真:010-65779405

网 址 <http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 730×988 mm 1/16

印 张 8.5

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-984-9/J·984 定 价 27.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

总序

雏凤凌空 十载奋飞

赵 健

香港回归祖国,促使香港、内地文化艺术界的交流合作异常频繁活跃。适逢新旧世纪交接良时,香港亚洲电视台与曾在电视连续剧《三国演义》中扮演刘备的表演艺术家孙彦军集思创建一所新型的演艺学院。

拟建成的学院将是一所围绕电视生产开设各相关艺术与技术专业的综合职业高校,突出产、学、研结合的特色;并以成品教学的理念使教学与生产紧密相衔、高度结合;师资配置上则采取聘邀有丰富创作与艺术生产经验的专家艺术家和专业艺术教育家的方式,突出双师型特点。曾在中戏、上戏、北电、北广、军艺、吉艺等校工作过的资深教育家和来自北影、长影、珠影、峨影、中央与地方电视台、青艺、实验、上海、哈尔滨、广州等话剧院、团的艺术家长们纷纷加盟办学。

2000年金秋,以孙彦军为院长的亚视学院正式建成,至今已逾十载。

十年来,在科学发展观指导下,在全院同人齐心协力奋斗下,年年攀登新台阶:由不断地明确目标、调整定位,使学校由成专而普专,由非学历而国家承认学历。

2007年通过了教育部专家组严格的人才培养水平评估;2009年又顺利通过了广东省教育厅思想政治理论课的建设教学评估。这对一所民办院校殊非易事。

办学十年,一路艰辛;办学十年,成绩斐然,真可谓“雏凤凌空、十载奋飞”!而今,这所以电视为中心的高职高专层次、多门类综合艺术院校,已成为在国内有一定影响的华南地区的一个艺术教育品牌。

艺术院校的办学成果应体现在以下几个主要方面,即出人才、出作品、出



教材……

广东亚视演艺职业学院办学十年来已毕业学生8届三千余人,他们多数工作于各地基层广播电视台站、文化企事业单位、广告公司、演出公司等相关职业单位,也有校友任职于高端文化与电视部门及剧组,并有不少文化产业创业者。作为实用性高专人才,就业状况是良好的。

学校“重视基础、强调实践、采用成品、快速培养”的教学方针中,成品教学的理念是为领导者所格外推崇的。办学头年,即以20集电视剧《秋风瑟瑟》的拍摄进行综合教学、综合实训。此后,每年都有数部实训教学剧目诞生。

师资建设与教材建设是学校可持续发展的关键与大计!亚视学院正为此而不懈努力。难能可贵的是,学院花大力气组织了以下教材编写:

- 1.《电视编导基础教程》(邢益勋撰)
- 2.《影视镜头前的表演》(孙彦军、于滨撰)
- 3.《演员的形体训练》(王世芳撰)
- 4.《化装造型与实操技巧》(李金祥撰)
- 5.《实用音响录音技术》(朱慰中撰)
- 6.《境界——广东亚视演艺职业学院十周年文集》(孙彦军主编)

这类可适用于高职高专层次专业院校教学的、操作性很强的系列教材,在全国范围亦属稀缺,因此它的诞生,便是一种创举与贡献。理应当向作者们致敬致贺。

诚然,编撰仓促,不足难免,热忱希望同道指正。同时也希望青年读者提出反馈性意见与建议,因为这套丛书是奉献给你们的!

2010年春 于广东东莞塘厦湖景度假村

序

美从肢体来

朱华祥

关于人类的情感“表达”方式,应该说有无数种。《诗·大序》中说:“言之不足,故嗟叹之。嗟叹之不足,故咏歌之。咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”如此说来,最能表达人的内心深处最细腻情感的,竟还是人自己的身体。可谓大爱无言。这就难怪一群有声音语言障碍的舞者,竟可以把名为《千手观音》的舞蹈演绎得那么完美、那么庄严、那么动人、那么令人难以忘怀。

艺术离不开审美。而艺术审美的本质,其实就是使艺术的创作者、欣赏者同时产生美的感觉,即所谓的“艺术感”。这种感觉最不可思议的是,能够将表演中的行动与动作,转为非表演状态下的精神与力量。当演员的“醉”,与观众的“清醒”相对时,艺术认识世界的本质,便从“自然王国”转化为“必然王国”了。而使之转变的根本,主要是技术。就表演艺术来说,转变的根本是“有规律的行动与动作”,这也是技术。

表演艺术所谓的“动于衷,而形于外”是指有规律的“形”。正是“规律”(或者叫技术,抑或叫技巧),才使得原始的“舞之蹈之”变成了人类最早产生的、可供表演的艺术——舞蹈。当一个人,想用他的头、颈、肩、上肢、躯干、下肢去创造角色,并且使观众通过他的外部动作,了解他所扮演的角色,以及他要传达的情感故事时,就不可能离开有规律的行动与动作。

王世芳先生撰写的《演员的形体训练》教程,便是要告诉想从事表演职业的人们,如何进行“有规律的行动与动作”的训练。该教程告诉我们:那些在规定情境中,好看的、合理的动作是如何产生的?肢体所展现的美从何而来?



演员为什么要在肢体语言的训练上下工夫？肢体语言在全部的表演语汇中，为何举足轻重……

王世芳先生在教程中提到：表演艺术的创造材料和工具，是演员本身。它不仅是演员的身躯，也不仅是演员的心灵，而是心灵和身体不可分割的有机统一。

为了这个“统一”，演员在一切表演中，必须将动作、节奏、表情三个基本要素融会贯通，形成技巧，才可能在一定的时间与空间之中，将表演转化为让观众产生美感的视觉艺术。这也是《演员的形体训练》教程的核心内容。

此教程介绍的是一套系统的演员形体训练方法，从宏观的“感知”，到具体的“技巧”，均有从易到难、循序渐进的表述。王世芳先生将自己近40年的表演、教学经验进行了理论化的梳理和提升。此教程经历了多年的教学试验，也总结了多年的教学体会。可以说，它对演员的形体训练是一大贡献。

王世芳先生在广东亚视演艺职业学院担任形体教师多年。课堂上，学生们无不对她这套既严格又科学的教程感兴趣；课堂下，学生们又会对一堂课下来汗流浹背的她亲切地喊一声“王妈”。

由此，我们可以思考，和谐的师生关系来自哪里？可以肯定地说：并非来自彼此之间的小恩小惠，而是建立在一种良好的学术氛围之中。这种氛围如同艺术，它是个体的、自由的、形象的，同时又是集体的、规律的、审美的。

以上文字，尊嘱而作，是为序。

2010年5月

于东莞塘厦

目 录

总序 雏凤凌空 十载奋飞	赵 健(1)
序 美从肢体来	朱华祥(1)
第一章 表演形体训练概述	(1)
第一节 表演专业形体训练的基本内容	(1)
第二节 演员应具备多元化创作素质与能力	(3)
第三节 表演专业形体训练的课程设置	(5)
一、表演专业形体教学的教学任务及教学特点	(5)
二、形体训练的课程及设置	(6)
第四节 表演专业形体课程的训练内容	(7)
第五节 表演专业形体训练应解决的几个问题	(9)
一、松弛与控制	(9)
二、感觉与想象	(11)
三、表现与节奏	(13)
第二章 身体语言与肢体感知的训练	(15)
第一节 身体语言训练的重要性	(15)
第二节 内心感受和外部动作的训练	(17)
第三节 动作小品及音乐、音响感觉训练	(23)
第三章 形体动作技能训练	(33)
第一节 概述	(33)



第二节	毯子功	(35)
一、团身前滚翻	(35)	
二、鱼跃前滚翻	(36)	
三、高猫	(36)	
四、跺子高猫	(37)	
五、吊猫	(37)	
六、后翻滚	(38)	
七、后滚翻呈倒立	(39)	
八、叠筋	(39)	
九、倒三点叠筋	(40)	
十、抢背	(41)	
十一、蹁子抢背	(42)	
十二、扑虎	(42)	
十三、单腿扑虎	(43)	
十四、转体跳起扑虎	(44)	
十五、串扑虎	(44)	
十六、翻身扑虎	(45)	
十七、平串肘扑虎	(45)	
十八、中穿腿	(46)	
十九、硬绞柱	(46)	
二十、软绞柱	(47)	
第三节	摔、爬行、击打、抢救	(47)
一、摔	(48)	
二、爬行	(52)	
三、击打	(54)	
四、抢救	(54)	
第四节	在规定情境中的摔和对打	(61)
一、摔	(61)	
二、对打	(61)	
第五节	感应训练	(63)

第六节	中国武术	(64)
一、太极拳	(64)	
二、南拳	(65)	
三、剑术	(65)	
第四章	中国历史剧仪表、礼节与中国舞部分动作训练	(67)
第一节	仪表	(68)
第二节	礼节	(69)
一、男士	(69)	
二、女士	(69)	
第三节	动作组合的训练	(70)
第四节	中国舞部分动作训练	(71)
一、方向图	(71)	
二、基本手势动作	(71)	
三、手的部分基本动作姿势	(72)	
四、脚的基本位置	(72)	
五、手的基本姿势	(73)	
六、手臂的基本动作	(74)	
七、基本舞姿动作(选择性的介绍)	(76)	
八、部分难度动作	(77)	
九、部分跳跃动作	(81)	
第五章	欧洲代表性舞蹈及礼节	(85)
第一节	学习的目的	(85)
第二节	16 世纪孔雀舞	(86)
第三节	16~18 世纪小步舞	(89)
第四节	18 世纪波罗涅兹舞	(95)
第五节	19 世纪玛祖卡舞	(100)
第六节	19 世纪波尔卡舞	(103)
第七节	19 世纪华尔兹舞	(106)



第八节	西班牙舞(音乐 3/4)	(111)
一、塞维亚娜	(111)	
二、保来罗	(111)	
三、巴拉尼克	(111)	
四、霍它	(112)	
五、塞巴吊克	(112)	
第九节	礼节	(112)
一、鞠躬礼(男士)	(112)	
二、屈膝礼(女士)	(113)	
三、吻手礼	(113)	
四、吻裙礼	(114)	
五、仆人礼	(115)	
 第六章	 欧洲古典戏剧击剑、佩剑	 (117)
第一节	戏剧击剑与体育击剑的区别	(118)
第二节	持剑礼节	(119)
第三节	击剑进攻与防守练习	(120)
第四节	佩剑的使用	(122)
 后记		 (123)



第一章 表演形体训练概述

第一节 表演专业形体训练的基本内容

我国著名艺术家欧阳予倩曾说：“形体、台词是表演艺术的两大支柱。”任何一个演员不可不为心理、形体和气质的塑造打好灵活运用肢体的基础。因此，全国各大中专院校表演专业，包括各省、市表演专业团、院，都设置了有关形体训练的课程。

我国戏剧影视表演专业形体教学以及形体训练的内容和方法大多是从借鉴其他艺术的训练方法开始的。早期从苏联、日本请进专家上芭蕾舞课，引进了形体基本训练及舞台技能技巧课，并保留民族化的中国戏曲及中国古典舞、民间舞，为了适应国外剧目的上演，又加进了欧洲代表性舞蹈和礼节。

接着人们又开始将这些西洋的、中国的、古典的、现代的、包括舞蹈、戏曲、体育、武术、杂技等的训练融为一体。随着时间的推移，形体训练的内容越来越丰富，吸收其他艺术的门类也愈来愈广泛。同时，也给形体训练提出了如何借鉴和吸收的问题，其重点是应该如何从遵循戏剧影视表演艺术的特征和创作规律出发，选择、借鉴和再创造适合培养表演艺术人才的形体教学体系。

当学生刚入学时，形体教学中的一大任务是改变和纠正学生自身在长期生活中养成的不良以及不正确的肢体习惯。有的同学长期背单肩书包以至养成一肩高一肩低，有的同学有扣胸习惯，有的同学走路送胯或翘臀，等等。这时采用芭蕾训练中的舒展、挺拔、控制等的训练方法，吸取中国古典舞中的



古典身韵、周身协调、刚柔并济、以神领形、以形传神、内外结合的风格特点，可以解决形体训练的初级问题。

形体训练首先要进行技能、技巧的训练和肢体感知、肢体语言的训练。

比如，训练武术、体操、戏曲中的摔、爬、滚、打、翻的技能，以便合理地运用到影视剧或舞台戏的人物创作中，进行技能、技巧动作的真实再现。在特殊形体变形、摔跤、伤残、中弹等的表演中，可以将武术、擒拿、打斗或骑马、驾车、游泳、射击中的技巧以及各种生活、生产、劳动技能融入表演中。

技能、技巧的训练主要是帮助演员在创作角色时做到既有真情实感，又能确保自身安全；既要切实从人物情节出发，又要做到不留痕迹地运用技术。

现代舞训练主要借鉴其主张透过舞蹈语汇来自由表达思想与情感，以肢体语言协动心灵，找到人体一心灵一音乐的最佳结合点的创作理念。技能、技巧的训练是提高学生的肢体感知能力，丰富学生的肢体语汇，提高肢体语言表现力的一种行之有效的手段。

中国拥有 56 个民族，每个民族都有鲜明的个性特征、生活形态、生活习惯以及特色的艺术风格。因此，我们把有一定训练价值、有代表性的中国四大民间舞“藏”、“蒙”、“维”、“朝”和三大秧歌“东北秧歌、山东秧歌、安徽花鼓灯”纳入形体教学训练中。学习民族舞蹈，不但可以训练学生肢体语言的表现力，还可以通过舞蹈的形式，更形象、直观地了解中国各民族文化背景下的人们不同的个性、体态、审美取向。同时，还可了解不同地域文化下少数民族鲜明的个性特征。

借鉴和采用外国代表性舞蹈，如波罗涅兹、小步舞、玛祖卡、波尔卡、华尔兹等，来训练学生的气质。外国舞蹈中高贵、端庄、华丽十足的王子，公主的风范以及柔和多变的舞姿，活泼轻盈的跳步和滑跳步，都可以训练学生文雅、帅气的礼节。如此增强学生排演国外剧目时创作人物形象的基本素质和能力。

无论哪个阶段的训练，所借鉴和采用的手段、内容及每项练习，都有相通之处，具有相辅相成的作用。重要的是所选择的训练内容都是为戏剧影视表演而服务，它的“根”是表演艺术。

第二节 演员应具备多元化创作素质与能力

演员多元化能力中的“多元化”，就是指表演类型的多元化、导演风格的多元化和市场需求的多元化。由此可见，加强和提高演员多元化创作素质和能力是多么得重要。

表演具有多元化的属性，不同风格的剧本、导演对演员表演的要求有很大的差异。演员的多元化能力就是具备适应各种风格、各种类型的剧本及导演要求的能力。也就是演员在塑造角色中，能够迅速抓住各种类型和风格角色的核心特点，通过演员的性格化表演把它表现出来。当下的市场给演员带来了前所未有的机遇，同时也给演员自身多元化的能力提出了更高的要求。

形体技术在表演艺术中起着十分重要的作用。外部形体之所以重要就是因为它是传达人的精神生活的。正如斯坦尼斯拉夫斯基所说：“在表演中，行动永远是第一位的。”影视戏剧表演的行动一定是心理和形体的统一。所谓“动于中，而形于外”。在表演艺术中演员把在生活中为实现自己的理想、愿望、要求的感官、思维和肌体活动统称为动作。所谓动作，就是表演者运用自己的肌体和情感再现生活中人的行为，并以此来塑造角色。观众通过外部一系列行动，了解演员所扮演的角色以及他所传达的故事情感。因此，演员必须是身体力行者。

表演艺术中的动作是心理、形体两方面的结合，是内、外部动作的统一。而外部动作是激起演员真情实感和信念的有力手段。在学生刚刚学习表演时，老师会首先让他们能够动起来，要求他们不说话，做一些简单的动作练习，学会观察生活。演员要抓住典型动作，遵循演员行动的三要素：做什么？为什么？怎么做？关键不在于动作本身，而在动作能否成为激发自身情感的踏板。实践证明，一切外部动作必须有内心体验作为依据。

演员首先要在熟悉剧本、分析事件、规定情境及任务的基础上，由寻找人物外部动作入手，由外而内地激发起内心的真情实感。正如斯坦尼斯拉夫斯基晚年总结形体动作方法——“心理—形体动作方法”所讲，形体动作是由内而外的，是看得见、摸得着的。有时哪怕是很平常、很细小的形体动作，都能



让演员从中找到或激起演员内心的真情实感和信念,帮助演员进入创作状态,使演员从角色形体动作的真实过渡到角色精神生活的真实,帮助演员把握和塑造人物性格和形象。

形体是表演艺术的重要支柱,当今“多元化”的表演艺术走向,要求演员必须具备形体的可塑性和高超的技艺,才能得心应手、轻松自然地塑造好各种各样的人物形象,适应“多元化”的艺术需求。

什么是形体素质和能力?

素质是构成人的生命这一物质实体的先天性的基本要素,是人类为适应生产,在不断进化与自我完善的过程中得以发展进化,并相对稳定的有机天性。素质是人能够得以进行各种精神或物质运动及活动,并能顺利完成其运动或活动的必要的本能条件和生理基础。素质是能力发展的自然前提和基础。

形体素质是指演员为适应塑造各种人物形象而必须具备的身体活动的技能和技巧。特别是演员在塑造不同人物时形体动作的易变性和可掌握、操纵及控制的能力。

能力强必须是身体的综合素质较高。而具备一定的素质,未见得就具备了一定的能力。因为能力的形成,除了依赖于一定的素质之外,更重要的在于后天的知识与技能的学习和积累。因此,掌握与运用身体的综合素质是一条不可跨越的重要途径。

从学生入学时的形体训练开始,教学就要注重培养与提高学生以下几个方面的素质和能力:

一、教学要从改变学生原有的、不正确的体态开始,在训练学生身体的柔韧性、灵活性、协调性的过程中解决体态问题。加强综合素质训练,使其身体各部位具备一定的能力。

二、由此延伸到形体动作技能、形体感知控制力、形体适应力、形体可塑性、形体表现力、形体记忆以及松弛等素质和能力。这些素质与能力不是孤立的,而是彼此交织且互相渗透的。由此可见,素质不能预先决定能力的发展。而决定能力发展的是后天的学习与实践、教育与积累。只有当素质和能力达到一定的水平,才能成为才能。

第三节 表演专业形体训练的课程设置

表演艺术的创造材料和工具是演员本身,它不仅是演员的身躯,也不仅是演员的心灵,而是心灵和身体不可分割的有机统一。

一、表演专业形体教学的教学任务及教学特点

表演专业的形体课程是表演专业的基础课,它的特点及其特殊性促使形体课程的设置也是较特殊的,不同于艺术院校的其他专业基础课程。特别是三年制的职业学院与本科院校,在课程设置及内容上也存在着差异。

形体教学的教学任务是通过对学生身体的全方位训练,增强对自身形体语言的感受、展现、表达、创造和适应能力,最终将所学的内容轻松、自如、准确地运用到不同风格、不同体裁的影视、戏剧的人物创造中去。尤其是当代多元化的影视、戏剧的表演形式,更加注重拓展人物肢体表现空间的深度与广度。同时又注入了大量的现代美术元素和现代高科技声像技术的运用,使得当今影视镜头前及舞台戏剧与传统的形式及处理方法相比,极具鲜明的时代特征。

多元化的艺术风格产生了多种多样的形体语汇,它正以独特的艺术魅力展现着当代社会生活多层面、多角度的折射,给人以感悟和启迪。随着人们对艺术品位及精神需求的提高,以及对人生、对社会快速发展的认识和思考的提升,带给表演艺术创造者的要求也越来越高。同时观众对演员的要求、对剧本的深度及导演的构思、处理手段都有相当高的期待。由此更高、更强烈地要求演员发挥自身功能,将所掌握的技能 and 技巧,精彩自如地运用到塑造不同的人物中去。于是如何体现培养和训练学生的形体教学,课程如何为表演创作服务,如何适应并符合表演专业的形体教学特殊要求更紧密辅助于表演教学,都是教师亟待研究的课题,也是形体教学的意义所在。

形体教学的目的是围绕培养演员身体——创作的材料和工具这一教学核心,通过丰富多样的教材和科学有机的训练方法,帮助学生摸清肢体语言的表达规律,掌握肢体语言的表达技巧,从而提高学生运用外部形体动作展



现人物性格、揭示人物内心情感的能力,最终任务是使演员具备极强的综合素质与能力,即自如的形体感知与控制能力;精准的模仿能力;极强的可塑性及适应能力;高超的动作技术;极致的身体表现能力。

要完成此任务,形体教学除了在训练内容上具有选择性和针对性,还应该从教学理念、教学模式、教学内容、教学方法乃至教学程序等方面,必须具备科学性和系统性。形体教学应该是一套渐进式的,在不同阶段、不同学期的训练中发挥出功能与作用的教学体系。

表演专业的特殊性,构成形体教学的特殊教学特点,需要在教学目的、授课方式、教学课时量、授课内容等方面加以注意,特别是面对学生不同的形体基础。符合表演条件的学生不一定都受过形体训练,有些学生有一定的形体基础,而有的则没有形体基础,也有的曾经学过舞蹈数年,还有的甚至没有看见过或没有受过一天形体训练。这种参差不齐的形体基础给形体教学带来了一定难度。另外,由一位教师授课,势必要求这位形体教师具有较强的综合能力,教学内容需要广泛吸纳、有机融合、多种手段合理运用,要全面地多元化融合多种艺术形式、艺术风格。这也能检验教师的综合能力和教学水平。

二、形体训练的课程及设置

教学课时量:表演专业的形体课是基础课之一,肯定不同于舞蹈专业的课时量。而且艺术职业学院只有三年学制,形体教学课程设置一般分为三个学期,每周四课时。时间短、任务重,有限的课时量给形体教学提出了更高的要求。虽然表演形体不可能像舞蹈学院和戏曲学院那么专业,而是更侧重于“高”、“精”、“尖”的专业技能培养。尽管都是创造身体动作美和训练身体语言美的课程,但是表演专业的形体教学成果不只是反映在技术水平的高低和个别动作完成的优劣上,而是体现在整个人物形象的创作之中。它要求学生更加全面地、综合地、多元化地通晓和掌握肢体动作语言,如舞蹈、武术、戏曲等,要将多种艺术形式中丰富多彩的肢体动作语汇有选择地教授给学生,使学生能够具备“全、通、杂”的舞台综合应用能力。

学制三年的职业学院的表演形体教学,可大体作如下设置:

第一学期 认知与改变

认识了解身体结构,改变身体固有的、不良的生活习惯动作,进入严格的