



# 声 势

音色、节奏与身体

## Sound Gestures

Timbre, Rhythm and Body

陈 蓉 ◎ 著



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

20 CD  
(附 CD 两张)



# 声 势

音色、节奏与身体

Sound Gestures

Timbre, Rhythm and Body

陈 蓉 ◎ 著



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

声势：音色、节奏与身体 / 陈蓉著. -- 上海：上海教育出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5444-7367-5

I. ①声… II. ①陈… III. ①音乐教育 IV. ①J60-059

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第304286号



出品人 范慧英

特邀编辑 陈茜

责任编辑 梁丽红

封面设计 刘昕旻

编辑部热线 021-62797755

编辑部邮箱 shijiyyinyue@163.com

官方微博



官方微信



关注“上海世纪音乐”

声势——音色、节奏与身体（附CD两张）

陈蓉 著

- 
- 出版 上海世纪出版集团教育出版社  
(200031 上海市永福路123号 www.ewen.co)
- 出品 上海世纪出版集团世纪音乐教育文化传播公司  
(200235 上海市钦州南路71号7楼 www.ewen.co/centmusic)
- 发行 上海世纪出版集团发行中心
- 经销 各地新华书店
- 印刷 江阴金马印刷有限公司
- 开本 787×1092 1/16 印张12.75
- 版次 2016年12月第1版
- 印次 2017年7月第1次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5444-7367-5/J.0511
- 定价 98.00元
- 

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

# 前言

关于音色、节奏和身体之间的关系是声势的核心构架,这些关系是需要特殊的技术予以实现的,并依赖于不断的训练习得。通过寻求身体的各种音色,或借助外界物件探索而得的声音,让我们惊奇地发现自身的神奇,身体可以被视为“打击乐器”,我们可以在协调身体运动的同时听到动感的节奏,从而实现“可见的声音”。

本书着重从对身体音色的探索、身体与节奏的合理结合,以及动作的恰当分配等角度,来介绍声势教学的各个阶段、过程以及重点和方法等,旨在给广大的声势爱好者提供更多的教学与表演素材。第一章介绍声势的缘起以及和节奏教学之间的渊源。第二章分析节奏的内涵以及声势的基本概念和内涵,梳理声势三大要素之间的关系。第三章分别从脚、手、腿等单一音色开始讲解节奏组合的演奏技巧,并逐步发展为多种拍号变化的演奏技巧。本章中还介绍了丰富的流行风格的演奏技法和多声部声势片段。第四章中提供了八个声势作品,以供舞台表演参考。所有练习以及作品都配有演奏 CD。第五、第六章着重讲解了课堂声势教学的要旨、方法,分析针对不同年龄的初学者进行声势教学的心理学、社会学、方法论基础等,旨在帮助教师形成更为系统的教学体系和缜密的教学逻辑,实现有效教学。

声势在近年来受到音乐家、舞蹈家、音乐教育研究者和实践者以及音乐教师的广泛关注,笔者力图不断完善声势实践教学,将这一活泼的表现形式介绍给国内外同仁以及孩子们,期望他们的身体永远充满活力。

陈 蓉

2017年4月于上海

## 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1 节奏教学的历史 .....             | 1  |
| 1.1 开端:达尔克罗兹教学法 .....       | 1  |
| 1.2 节奏教学中存在的问题 .....        | 3  |
| 2 从“节奏”开始的音乐教学 .....        | 4  |
| 2.1 节奏的内涵 .....             | 4  |
| 2.1.1 自然中的节奏 .....          | 6  |
| 2.1.2 人类的节奏 .....           | 7  |
| 2.1.3 音乐中的节奏 .....          | 8  |
| 2.2 音乐教育中的节奏教学 .....        | 8  |
| 2.2.1 节奏教学的过程 .....         | 9  |
| 2.2.2 节奏教学对教师的要求 .....      | 11 |
| 2.2.3 通过身体和节奏的结合获得的技能 ..... | 11 |
| 2.3 身体与节奏结合的形式——声势 .....    | 13 |
| 3 身体打击乐的组合练习 .....          | 20 |
| 3.1 脚 .....                 | 20 |
| 3.1.1 全脚掌的身体打击乐技巧 .....     | 21 |
| 3.1.2 全脚掌和脚跟练习 .....        | 23 |
| 3.1.3 脚尖音色练习 .....          | 24 |
| 3.1.4 行走中脚部的身体打击乐变化练习 ..... | 26 |
| 3.1.5 脚的各类动作组合练习 .....      | 27 |
| 3.2 手 .....                 | 29 |
| 3.2.1 掌声 .....              | 29 |
| 3.2.2 手部的身体打击乐练习 .....      | 29 |
| 3.2.3 手部的翻转技巧 .....         | 32 |
| 3.2.4 手部的特殊音色和演奏技巧 .....    | 32 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 3.2.5 捻指的音色和演奏技巧 .....             | 33  |
| 3.2.6 其他方式的拍手演奏 .....              | 34  |
| 3.2.7 拍手游戏中的节奏和音色 .....            | 38  |
| 3.3 脚和手的身体打击乐组合 .....              | 40  |
| 3.3.1 脚和手的基本练习 .....               | 41  |
| 3.3.2 脚和手的组合——风格性节奏型 .....         | 43  |
| 3.4 腿部的音色 .....                    | 45  |
| 3.4.1 拍手、拍腿的身体打击乐组合 .....          | 46  |
| 3.5 拍击身体其他部位的音色和节奏组合 .....         | 48  |
| 3.5.1 围成圆圈进行的身体打击乐组合 .....         | 51  |
| 3.6 基本拍号的身体打击乐组合 .....             | 52  |
| 3.6.1 二拍子 .....                    | 52  |
| 3.6.2 三拍子 .....                    | 60  |
| 3.6.3 四拍子 .....                    | 69  |
| 3.6.4 改变拍号 .....                   | 81  |
| 3.7 流行音乐中的身体打击乐组合 .....            | 83  |
| 3.7.1 ROCK .....                   | 84  |
| 3.7.2 FUNK .....                   | 97  |
| 3.7.3 HIP-POP .....                | 98  |
| 3.7.4 REGGAE .....                 | 98  |
| 3.7.5 BOSSA NOVA .....             | 99  |
| 3.7.6 TUMBAO .....                 | 99  |
| 3.7.7 BOLERO .....                 | 100 |
| 3.7.8 CUMBIA .....                 | 100 |
| 3.7.9 MERENGUE .....               | 101 |
| 3.7.10 SAMBA .....                 | 101 |
| 3.7.11 JUBA .....                  | 101 |
| 3.8 身体打击乐中的空间移动 .....              | 104 |
| 3.9 身体打击乐的基本语汇——“3”“5”“7”“9” ..... | 106 |
| 3.9.1 “3”和“5”的组合作品 .....           | 109 |
| 3.9.2 “5”“7”“9”的身体打击乐组合 .....      | 110 |
| 3.9.3 “3”“5”“7”“9”组合的音色变化 .....    | 114 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 3.9.4 脚部的变化 .....                   | 115 |
| 3.9.5 “3” “5” “7” “9” 组合的节奏变型 ..... | 116 |
| 3.9.6 “3” “5” “7” “9” 组合习作 .....    | 119 |
| 4 声势作品 .....                        | 123 |
| 5 声势教学中的方法与意义 .....                 | 159 |
| 5.1 声势学习的多元性和教学方法 .....             | 160 |
| 5.2 循序渐进的教学过程 .....                 | 166 |
| 5.3 声势教学中的心理学基础 .....               | 167 |
| 5.4 声势教学中的感官系统 .....                | 171 |
| 5.4.1 视觉系统 .....                    | 172 |
| 5.4.2 听觉系统 .....                    | 173 |
| 5.4.3 肤觉(触觉)系统 .....                | 174 |
| 5.4.4 运动觉系统 .....                   | 176 |
| 5.4.5 平衡系统 .....                    | 177 |
| 5.4.6 嗅觉系统 .....                    | 178 |
| 5.5 培养身体意识——声势教学中的“行走” .....        | 179 |
| 5.5.1 儿童的声势教学 .....                 | 180 |
| 6 声势教学的社会性意义 .....                  | 182 |
| 6.1 社会学的基础 .....                    | 183 |
| 6.2 社会学习的强调 .....                   | 184 |
| 6.3 社会技能的获得 .....                   | 184 |
| 6.4 教学对象的年龄特征与教学特点 .....            | 185 |
| 6.5 通过社会学习促进声势教学 .....              | 186 |
| 6.5.1 声势教学中的团队合作 .....              | 186 |
| 6.5.2 声势教学中的常见问题 .....              | 188 |
| 7 结 语 .....                         | 191 |
| 附 录 .....                           | 193 |
| 光盘目录 .....                          | 195 |



## 节奏教学的历史

历史不仅是指过去所发生的事件,也指那些在过去所取得的成就和实现的愿望,更包括那些从过去到现在所不断获得的进益及与时俱进的思想。这些思想的变革都证明了历史的存在,并在时间的推移之中得到了升华。我们看待历史或看待历史中存在的某个事物,不能仅仅停留于它的本体,而应从历史的长河中去探究它的渊源和发展脉络。这些历史的经验不但能帮助我们重新审视自己,也能给予我们警示和建议,使我们能明确事物未来发展的方向。

我们在看待音乐的发展时,需要回顾音乐的起源,以及诸多音乐元素(如节奏、音色、速度等)的产生、发展及其关联性,从中可以发现在各个社会和各种文化中,音乐有着非比寻常的作用和功能。音乐源于生活而高于生活,音乐的历史能让我们发现人类的文明,发现音乐与文明之间密不可分的微妙关系。

### 1.1 开端：达尔克罗兹教学法

节奏是音乐的重要元素之一,存在于自然的周而复始中,也存在于人类的语言、运动、舞蹈等行为方式中。音乐家、音乐教育家们对节奏的探究倾注了极大的心血。节奏教学是音乐教育研究者们最先尝试和探索的教学方法,即从节奏这一音乐元素开始获得“计算”时间

的经验,感知稳定和变化、有序和无序。从音乐元素角度出发的节奏教学,主体集中在节奏的本体上,当然其形式多样也体现在与其他的音乐元素的交织上,如节奏本身包含稳定的节拍、时值长短的变化、重拍的位置等音乐元素,但当节奏用于表情达意时便可以与音色、速度等结合。20世纪,瑞士音乐教育家埃米尔·雅克·达尔克罗兹(Emile Jacques-Dalcroze)<sup>①</sup>在欧洲的文化背景下提出并实现了新的音乐表达的方式,在表现主义思潮的推动下形成了对节奏的新思考。同时,勋伯格和他的新古典主义所使用的无调性、十二音体系以及鲁道夫·拉班(Rudolf Laban)<sup>②</sup>表现派舞蹈等多种艺术形式的出现,使得达尔克罗兹在对待身体、节奏及音乐上提出了与过去不同的看法,从此开启了节奏教学的大门。在对节奏教育进行改革的这段时期,艺术和科学的相互作用给我们带来了崭新的启示:节奏是可以被感知、被听到的,更是可以被看到的。于是,身体的介入似乎就顺理成章了。我们也可以在古老的文化中找到根据,如在非洲文化中,对于节奏的表现就是以身体动作作为呈现方式的。如此这般,身体的介入又成为一种对人性的回归,自然、流畅。

当然还有其他一些智者对节奏有类似的看法,比如捷克教育家约翰·阿莫斯·克门柳斯(John Amos Comenius)<sup>③</sup>,他呼吁老师们多多考虑节奏的感受、学习或传播的途径,诸如在非洲文化中是用头部、手和脚来表现节奏的方式,用身体去感受节奏,用模仿去传播节奏的。在文化的沉淀中,非洲人将一些固定的节奏和音色的组合冠以名称,如在后面的第二章中将介绍的“JUBA”<sup>④</sup>,也形成了自己民间舞蹈,如传统的“靴子舞”<sup>⑤</sup>。同样的,西班牙有弗拉门戈(Flamengo),爱尔兰有爱尔兰踢踏舞等,他们将这些看作是优美的舞蹈,但同样也是对身体和节奏的精准把握。

再次回顾历史,艺术之间相互丰富、相互融合的观点早在2500年前的古希腊就已出现,诗歌、音乐、舞蹈、绘画等等都是艺术的形式,古希腊的戏剧就是多种艺术形式的综合。因此,节奏也一样,不能被孤立地看待。达尔克罗兹从古希腊对于“艺术是综合的”<sup>⑥</sup>这一思想中得到启发,开始实践他的全面音乐教育的思想,并着力于“节奏教学”。他带动了整个瑞士乃至欧洲对音乐教育的革命,使人们意识到音乐之所以“流动(plastic dance)”<sup>⑦</sup>是因其源自于血液、脉搏和身体的运动。他开始尝试在运动过程中记录和创作音乐。

① 埃米尔·雅克·达尔克罗兹(1865—1950),瑞士音乐教育家,达尔克罗兹教学法创始人。

② 鲁道夫·拉班(1879—1958),匈牙利表现派舞蹈的先锋人物,现代舞之父。

③ 约翰·阿莫斯·克门柳斯(1592—1670),捷克哲学家。

④ Joseph H.K wabena Nketia, Die Musik Afrikas, Wilhelmshaven 1979, S. 90F.

⑤ Joseph H.K wabena Nketia, Die Musik Afrikas, Wilhelmshaven 1979, S. 90F.

⑥ Carl Orff, Dokumentation Band 3/Schlwerk. Tutzing 1976.S.17.

⑦ Carl Orff, Dokumentation Band 3/Schlwerk. Tutzing 1976.S.17.

学生们在达尔克罗兹的引导下获得了运动觉的刺激,在课程中他们学习对身体的控制和对听觉的反应等。达尔克罗兹指出,任何的乐器演奏(包括声乐)都是一种对身体的控制,对力量的把握。因此,学会对身体的大肌肉控制有助于演奏者小肌肉精细动作的发展。如果身体能有节奏、有韵律地感受和表达音乐的基本元素直至音乐的精神内涵,那么对于任何人来说,音乐就不仅仅是聆听而是充满全身的体验。达尔克罗兹将他的教学手段称为“Eurhythmic”,译为“节奏律动”或“体态律动”,通过身体来进行的体态律动教学实现了准确的音乐运动,诸如人们对时值、力度、乐句等的把握,使得音乐元素出现了可见的动态画面。学生从身体和精神两个方面都得到了深刻的感受和体验。如此看来,在达尔克罗兹时期,节奏律动教学的地位“并不只是达到目的的手段”而已。

1911年,达尔克罗兹在德国德累斯顿(Dresden)开始了“节奏与音乐教学”,并初见成效,也得到了很多支持者和效仿者。1912年,整个欧洲都开始认识到这种新的教学方式。自此,整个欧洲在20世纪对于音乐教学法的探索就从达尔克罗兹开始了,也为之后形成的德国奥尔夫教学法、美国戈登音乐学习理论等提供了很多资源。

## 1.2 节奏教学中存在的问题

现今,教育机构中最为重要的是学校,这里指的是“普通学校”。学校从孩子们最初的音乐体验开始,就帮助他们建立起系统的学习体系,发现其音乐才能,激发出他们的音乐性向(music aptitude)<sup>①</sup>,使他们的这些能力在体验与经验的积累中得以发展,从而转化为越来越多的音乐成就(music achievement)<sup>②</sup>。从最初的达尔克罗兹为解决专业音乐表演者的音乐表达与技术的问题开始至今,节奏教学越来越明确地成为一种体系化的教学方法,从学习者的年龄结构上就显而易见。当然,有了幼儿园的基础,节奏教学进一步延伸到小学、中学、大学,从幼儿延伸到青少年、成年人甚至是老年人群,其功能也从音乐本体的教学目标,辐射出诸多针对特殊人群需要的目标。如此,节奏教学的重要性就不言而喻了。但是在节奏教学中存在着以下几个方面的问题:

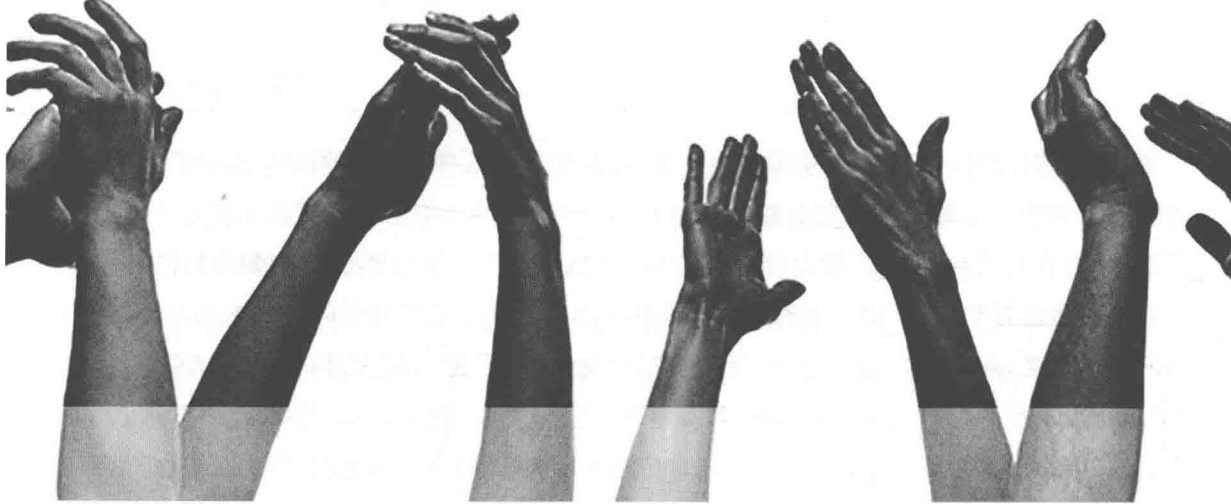
- 节奏教学中有哪些艺术的综合?
- 何种情况下进行的节奏教学是最为合理的?(教学手段的使用)
- 在节奏教学中如何激发创意性?
- 如何把握节奏的风格?

这些问题都有待于我们进一步探索与解决。

---

① 音乐性向,指人在学习音乐之前所具备的潜能。

② 音乐成就,指人外化的音乐行为和表征。



## 从“节奏”开始的音乐教学

### 2.1 节奏的内涵

当我们用手指轻抚脉搏的时候可以感觉到微微的跳动,这种脉动在通常情况下是稳定的。在生活与音乐中,我们感受到的节奏的快慢,都是将自身的脉搏跳动作为基本衡量标准予以判断。而当情绪发生变化时,如紧张情绪产生时,心跳速度会加快,判断外界速度的标准也就发生了变化。因此,对节奏的判断是由内而外的,音乐中的节奏也应该是通过内化的感受再到外化的表现。我们必须首先观察和了解自己,通过尝试做以下几点,使自己获得不同的节奏感受:

- 感受自己的脉搏。
- 感受其他人的脉搏。
- 关注自己的呼吸。
- 深呼吸,感受气息从体内释放的感觉。
- 在团体活动中,通过抚触,去感受别人的呼吸,并努力使自己与其一致。

要控制节奏的绝对准确和平稳是困难的。音乐中的节奏把握需要高度集中注意力进行身心的控制。

“节奏(rhythmosn)”一词在希腊语中具有以下内涵<sup>①</sup>：

- 流动。
- 过程。
- 均匀。
- 结构的运动。
- 周期性的变化或经常发生的自然过程。

《牛津音乐词典》中提到的“节奏”也可以具有以下内涵<sup>②</sup>：

- 语言。
- 动态化的画面、情景。
- 视觉艺术中的光学轮廓(明亮与黑暗的对比度)。

在这里可以看出,节奏本身有不断前进之感,预示着方向,是动态的、灵活的,也包括结构的组合和安排。节奏需要平衡和有比例地控制,节奏在或多或少的变化中不断地为追求平衡而发展。当事物达到一个平衡点时,并不是意味着停止,而是在酝酿着下一个平衡点的发展方向。

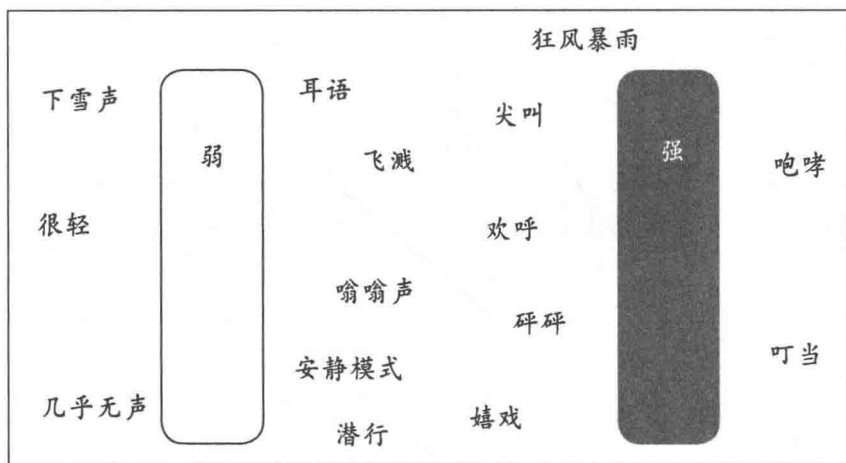


图 2-1

世界上所有的声响都是音乐的来源。如图 2-1 所示,在地球上,下雨的沙沙声、脚步声、机械的轰隆声以及人的低语声等,都证明着这是我们生活着的“家”。正如一个管弦乐队,也可以被看作是一个缩小的充满不同声音的“家”,每一个声音都是演奏家们在每一件乐器上通过认真思考之后演奏出来的,这些声音都是有意义的。

① Wilhelm Keller, Ludi Musici Band 2 - Schallspiele, Fidula - verlag.S.42.

② Ein Begriff von Keith Terry, erwähnt in seinem artikel, Body - Music ( Percussivon Notes, Vol.23.NO. 1 1984 )USA.

节奏有广义和狭义(在音乐中)之分:

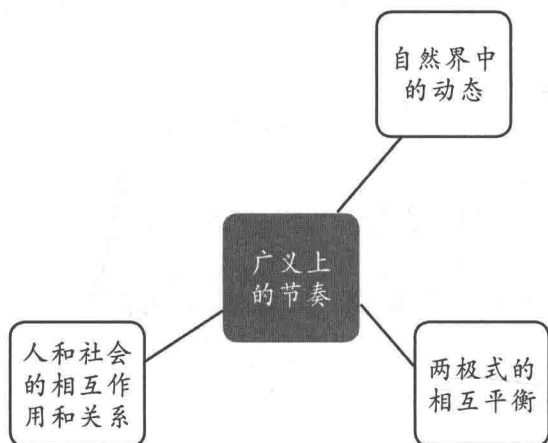


图 2-2

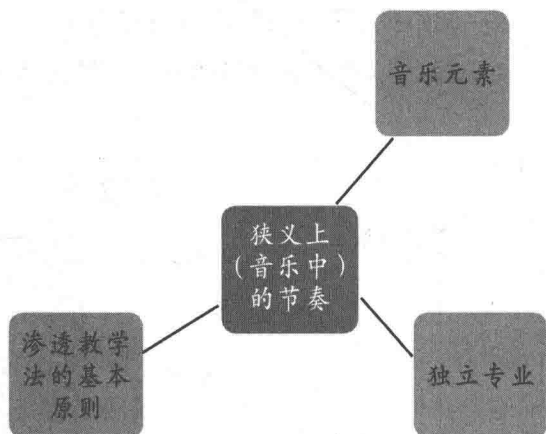


图 2-3

### 2.1.1 自然中的节奏

柏拉图说:“每个人都有自己的节奏,每种生活都拥有自己的节奏,每个社会都拥有自己的节奏。”节奏是一种自然现象,春夏秋冬的变化、昼夜的交替、节气的排列等自然现象都是一种节奏的体现。月有阴晴圆缺,海水有潮起潮落,我们从自然生态的节奏中领悟出生活的节奏。仔细地观察这些奇妙的自然变化,你会发现:自然的存在本身就给予了我们一种美学上的节奏。人类用自然中的这些节奏来获得艺术的灵感。千百年来,包含着艺术元素的花纹砖、建筑的对称与平衡、数学上的多种奇妙的排列组合以及太极两仪等,都无一不渗透着在自然中周而复始的规律带给人类的启示。这种周而复始就是节奏,它意味着无穷的运动,揭示了生命的孕育、存在和消亡。

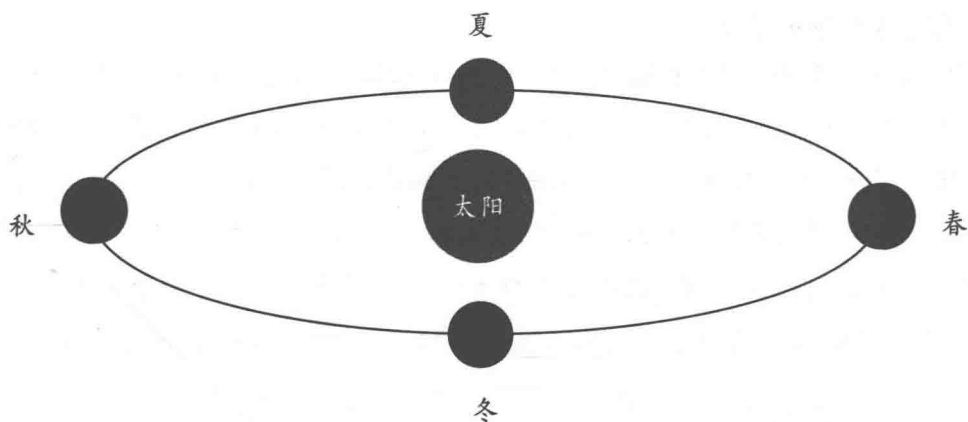


图 2-4

### 2.1.2 人类的节奏

生活中,节奏无处不在。胎儿自孕育在母亲腹中开始就已经在感知一个有节奏的“世界”——母亲,我们在生命之初就拥有最为“原始”的感受节奏的经验。妈妈的心跳、血液的流动、妈妈的呼吸等就是胎儿世界中的节奏。当妈妈因一些意外产生特殊情绪时,这个“世界”中的节奏就会发生变化,胎儿即会感觉不安,甚至会出现危险。可见,即便当我们还没有来到这个世界时,节奏对于我们的影响就已经如此强烈了。当然,并不是说改变节奏都会带来消极的因素,有很多出其不意的“惊喜”也是因为节奏的变化而产生的。因此,节奏规律的稳定和变化,都会给我们造成很大的影响。

人类的生理需求也是一种节奏,疲劳需要休息,饥饿则需要进食。这些生理需求带动了意识的需求,大脑左半球负责处理和分析信息的逻辑,右半球则多为感受,处理直观的信息,只有当大脑的左右半球有机地结合起来,才能作出合理的判断,它们的协调运作也是一种节奏。人的生命更具有节奏的特点,即便是病症的复发,也可以视为一种节奏。当然,节奏是在发展和变化的,每个人的一生中,其身份、学历和地位的变化,也是标志着一种节奏的变化,这些变化既有很多可控的因素,也会存在突兀的骤变。情感是一种尤其特殊而又特别强烈的节奏,但我们可以通过各种方法使情感节奏的变化得以控制。如当婴儿啼哭的时候,母亲能通过抚触、歌唱或摇摆摇篮等方式来安抚孩子,使孩子恢复平静,等等。

任何现象或事物的节奏皆是一种现实的自然常态。静态和动态也是相对的,生命、时间本身就是在不断运动的。人们为了满足各种需要而出现的行为,会帮助构建下一种新的节奏模式,实现新的自然状态,如同太极两仪一样,在不断寻找新的平衡。

### 2.1.3 音乐中的节奏

提到节奏,多数人都会直接联想到音乐中的节奏,认为“节奏”是音乐术语。当然,音乐中的节奏是有其意义和内涵的。音乐是时间的艺术,时值是节奏的基本,时值的长短变化构成了节奏的变化。音乐中的节奏可以单独作为创作素材,但我们往往对节奏的理解过于单一。节奏的学习,需要掌握和区分以下几个概念:

- 节拍:是一种稳定的持续的脉动,它作为一个基本计算单位存在于音乐中。
- 拍号:存在“组”的概念,把音符均匀地细分为一个个组,这样每组就会出现重拍,如:



- 固定节奏型(ostinato):又称固定音型,即指不断反复出现的节奏型。
- 打击乐:包括身体打击乐(body percussion)、嗓音打击乐(vocal percussion)和打击乐器。

节奏教学的研究内容还可以包括:

- 自然现象中的节奏包括哪些?
- 在上一个问题的基础上描述自己对节奏感知的经验和体会。
- 节奏在艺术中的作用。
- 节奏在音乐中的意义。

## 2.2 音乐教育中的节奏教学

节奏是人生命中的一部分,也是音乐的一部分。节奏可以通过诸多形式表现出来,其中身体的节奏是极为重要也是最为基本的一种形式。音乐教育有自己的教学原则,尤为重要的是对音乐元素的感知、体会和表达。通过身体进行节奏教学,能帮助学生控制自己的身体,无论是在演奏还是在歌唱中,这种对身体的控制都是不可或缺的。节奏可以作为单一的音乐元素存在,和其他音乐元素的整合则是更高的阶段。格式塔心理学(Gestalt psychology)<sup>①</sup>认为不应该孤立地去看待音乐元素,而应该将音乐作品整体地聆听、欣赏和分析。戈登音乐学习

<sup>①</sup> 格式塔心理学(Gestalt psychology),又称完形心理学,诞生于20世纪的德国。

理论认为:要从“整体——部分——整体”<sup>①</sup>的概念看到音乐的内部,要由外到里和由里到外地分析音乐。在实践教学过程,“整体——部分——整体”的方式非常有效,从单纯的时值的变化,到节奏与音色、肢体动作的结合,节奏教学能促进感知觉的发展以及意识、行为的建立,同时也发掘了创造力,打开了更多体验和表达的通道。

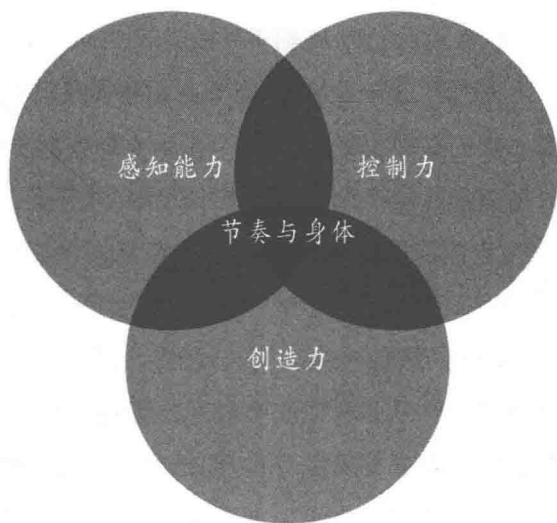


图 2-5

### 2.2.1 节奏教学的过程

在身体的节奏教学中,要注重教学步骤,让学生逐渐建立起节奏感。节奏教学能发展学生以下几个方面的能力:

- 如何控制自己身体的能力。
- 内心对节奏的感知如何更快、更准确地转化为身体的反应,从而发展意识到行为的快速转化的能力。
- 身体动作的可能性以及自由表达的能力,以更好地培养创造力。

古希腊人提倡“词韵原则”,崇尚诗歌、戏剧等,他们发现了语言的节奏和韵律能使音乐、诗歌、戏剧更具美感。这些语言的韵律影响了当时的人们,于是他们开始关注“节奏”,发现节奏中有张有弛,有紧有缓,而这些“张、弛、紧、缓”是有原则、有规律的。他们也发现并非稳定不变的节奏才美,变化的节奏更美、更精致和贴切,尤其当合理地运用节奏的“张、弛、紧、缓”时,能为情绪的表达锦上添花。

<sup>①</sup> Hans Walter, Spielmannstänze des Mittelalters ( Rote Reihe ).

身体运动可以被看作是一种艺术,是视觉艺术和情感艺术,舞蹈、戏剧等艺术形式都离不开身体的运动。身体需要一种“力量的平衡”<sup>①</sup>。在节奏教学中,无论是教育实施者还是接受者,都需要不断建立这种平衡。平衡,不仅表现在个人自身内部的平衡,也表现在自身与他人、个人与集体之间的平衡。当节奏与身体结合时,这种平衡表现在对时间、空间和力量的把握。我们的身体一直在为节奏提供一个相对稳定的环境,在这种环境中,身体和节奏不断寻求时间、空间和力量之间的平衡关系。如,在拍手或拍腿时,由于空间上的距离有差异,因此,当要完成一个节奏时,如果“时间”是一个定量,那么就需要在空间和力量中找到平衡。身体的平衡有其稳定性,也有一定的独创性和灵活性,节奏教学在人们掌握身体平衡的基础上慢慢地发展起来。当然,人的身体总是不断地在动作经验中寻求平衡,身体运动使人们不断地了解“自我”。无论是达尔克罗兹的体态律动教学法,还是在本章之后着重介绍的声势(Sound Gesture),我们单纯依靠头脑来理解节奏是不够,更重要的是能够通过自己的身体准确地体验和表达。于是,必须强调三个非常重要的关键词——稳定性、灵活性和创意性:

- 稳定性:虽然节奏教学中会有多种可变因素,但是其稳定性仍然是非常重要的。从节奏本体来看,无论节奏的时值组合怎样千变万化,但稳定的节拍仍然是必要的。尤其,当拍号、速度等发生变化时,节拍的稳定就显得更为重要。稳定性表现在内心,身体动作的多种变化都依赖于内心对于稳定节拍的把握,不受任何的干扰。

- 灵活性:这里所提到的节奏教学,在后文中主要集中在声势教学上,声势教学中的身体打击乐部分更是对身体灵活性有很高的要求。节奏的时值准确性是重中之重,在很多情况下,我们需要灵活地改变身体的动作路径、方向、高度等等,以达到节奏、音色的准确。

- 创意性:这里并不提出“创造性”,是因为“创造”的概念指有不同于以往的新的内容或思想的出现。然而,真正的“创造”是极少的,教学中更多的是将以往的材料重新进行组合,使其呈现出不同的形式或状态。因此,这里使用“创意性”来表述。每一个人的身体基本机能和结构都是具有共性的,但同时又有自己的个性。所谓身体的“协调”,并不是通过模仿经验得到的,而是通过自我的体验,不断地尝试和探索,才能发现个体本身的协调。在这个探寻的过程中,创意性就被体现出来了。

以上这些关键词都是在体验中获得的。节奏教学,尤其是本书中着重提到的声势教学,不能仅限于动作记忆,更重要的是使身体和大脑之间形成一种更为紧密的关系,让大脑中清晰的节奏准确无误地在身体上表现出来,这是需要通过不断地实践和练习才能达到的。通过节奏教学,我们会发现节奏是鲜活的,它跳跃在身体里的,无论是怎样的节奏组合,都仿佛有

<sup>①</sup> Bersenbrücker Kreisblatt vom 24.5.1997.