



北京舞蹈学院科研成果
出版资助计划项目
Beijing Dance Academy Research and Publication
Fund Project

北京市2015优秀人才项目

动作的瞬间

舞蹈即兴

琳恩·安妮·布洛姆 「·塔林·卓别林」著
赵知博◎译



北京日报出版社



北京市2015优秀人才项目

北京市2015优秀人才项目

动作的瞬间

舞蹈即兴

琳恩·安妮·布洛姆
「塔林·卓别林」著
赵知博◎译

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

动作的瞬间：舞蹈即兴 / (美) 布洛姆, (美) 卓别林著; 赵知博译.
—北京: 北京日报出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5477-1628-1

I . ①动… II . ①布… ②卓… ③赵… III . ①舞蹈创作
IV . ① J704

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 300843 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2015-7693

The Moment of Movement: Dance Improvisation

Published by the University of Pittsburgh Press, Pittsburgh, Pa., 15260

Copyright © 1988, University of Pittsburgh Press

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Beijing Daily Press Co. Ltd.

All rights reserved.

动作的瞬间：舞蹈即兴

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年12月第1版

2016年12月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 11.375

字 数: 190千字

定 价: 49.80元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

→ 序言 Preface

得知赵知博的译著《动作的瞬间：舞蹈即兴》即将问世，真为她高兴！这不仅仅因为我是她的老师，更是因为作为她的长辈，我见证了一个年轻人对舞蹈的执着。在此，我为她持之以恒的学习和进步终于凭借一部精彩的译著来呈现而由衷地祝贺。

起初，她曾向我谈及有关舞蹈即兴的国内现状，同时提到我国关于舞蹈即兴的书籍比较欠缺，此类的课程也较少，所以她想从翻译一本国外的相关理论书籍作为研究舞蹈即兴的开始。当时，我就很赞赏她的想法并鼓励她用心去做这件事。如今可谓心愿成真。我相信这本书的出版一定会给对“舞蹈即兴”感兴趣的老师和学生们带来十分有益的帮助。

知博是由北京舞蹈学院培养的一位跨界、跨艺，参与国际间交流合作较多的优秀舞者，拥有开阔的国际视野、丰富的舞台经验以及较前沿的艺术实践经历。近年来，她逐渐将重点转向教学与科研领域，并专门针对我院的本科生和研究生开设了即兴的课程。课程受到了学生们的欢迎。同时她的努力和诚意也给予我院即兴课程的建设莫大推助。从一开始，我看她对于课堂教学的专注，逐渐拓展到专题的研究，到后来发现她愈发自觉地将理论和实践紧密结合的大胆探索，从而使她的舞蹈即兴课呈现出了某



种新角度和新方式。我为她这样严谨的治学和投入的执教深感欣慰。

我们知道，“即兴”的本质就是发现和创造。从20世纪60年代西方后现代运动以来，在不同的表演艺术中，即兴都有参与，并已然确立了自身不可被轻忽的价值。正是即兴的这一特质，使得舞蹈即兴成为了一个充满乐趣的身体探索活动。在舞蹈中，即兴的过程是始于人的潜意识冲动，尤其是在动作的发生方式上，似乎介于有意识与无意识之间，这就赋予了舞蹈身体无限的可能。我以为，这个充满艺术直觉的领域是需要更多的人去勘探和发掘的。

如今，这位善舞的年轻人终于亲历了一场文字语言逻辑的洗礼，并乐于把她的所思所获分享给我们。在此，作为她的老师，我建议任何一位对舞蹈怀有初心的人，都可读一读这本从理论到实践的书。我由衷地希望你们能够通过《动作的瞬间：舞蹈即兴》这本译著，寻找和发现更多舞蹈即兴的意义以及相关问题的解决方法，甚至是有助于知博在未来更趋成熟和优秀的质疑或异议。

北京舞蹈学院院长

→ 简介 Introduction

即兴，它一直以来都是舞蹈和戏剧的一部分，在 20 世纪 60 年代的艺术和后现代舞蹈中更加多见，尤其是在现代舞大师史蒂芬·帕克斯顿（Steve Paxton），伊冯娜·赖（Yvonne Rainer），崔莎·布朗（Trisha Brown），以及安娜·哈普林（Anna Halprin）的作品中你都可以见到即兴的身影。同时即兴的治疗价值也引起了心理医疗师的关注，并在以即兴为主题的聚会中发现了它的社会用途。这一关注使得学术界重新对即兴产生兴趣的同时也使它得到尊重。

关于即兴，几乎没有文字来记录它，其中一部分原因是把它用文字写出来会变得很难懂，让人难以捉摸。因为即兴不仅是转瞬即逝的，而且它的表现方式是一种不断发生变化的现象。如果你试图想用语言来精确地描述什么是即兴的话，那么这似乎会违背了它的媒介本身，因为语言是线性的而即兴不是。这就是为什么即兴中那些非常真实的并可以理解的过程，没有必要用语言来准确描述的原因。奥尔德斯·赫胥黎（Aldous Huxley）把此现象比喻成古代点金术中可能会出现逆转危险。我们本来想要把它点成金子，可最后它却变成了铅；同样的，当我们想以经验来



解释最纯粹的诗歌时，有时为了达到言语上与诗歌本身的完全对应，却没想到唯美的它们会被解释成了一堆平淡无奇的口头话。但不管怎样，我们的目标是可以清楚、具体的不是抒情浪漫的文字来表达关于即兴的真实。

本书提供了一些关于如何做即兴以及为什么做即兴的基本信息，它的关注点包括理论和实践两个层面。我们探讨了动作作为媒介的作用、在创作过程中的各种元素、即兴创作的全新想法以及改编现有作品的手段。我们回答了一些初学者的疑惑，在解决这些问题的同时也为如何能成功地来引导即兴提供了一份列表。如果没有这些实例，光有想法是毫无意义的。这本书的最后一章包含了对两百多个即兴练习的建议和想法。

本书适合每一个对舞蹈即兴感兴趣的人，每个人都应该了解即兴的魅力，这不应该是只有即兴引导者才知道的秘密。事实上，以即兴的基本概念来进行讨论不仅可以迅速加深对其认识，而且可以使我们进入问题的核心，并解决一些在不知不觉中被阻止或被限制的如何来实现即兴的认知问题。这本书同样也适合那些对其他媒介形式的即兴创作过程感兴趣的读者，还有那些对抽象概念、舞蹈本身和舞蹈理论方面感兴趣的人。无论你对即兴表演的哪个方面感兴趣，这本书都值得一读。为了让大家了解怎样才能做好即兴，从而进行更好的探索，我们需要阐明前面的内容来为以后的探索做好铺垫。

在《编舞的艺术》一书中我们写道：“舞蹈即兴将创作和执行连接在一起。舞者在没有预先安排的情况下同时进行创作和表

达，因此这是瞬间的创造性运动。它是一种利用潜意识中未知的创造能力，同时允许舞者进行自发地探索、创造和表演的方式。在即兴中的创作就好比思想中的自由联想，这是一个“最自发的、最原始的、最自然的创造性过程。”这种动觉本身也会和想象的冲动进行自由合作。即兴意味着将突破时空界限，这些多样的可能性才能让动作者得以寻找自己内在目标，同时取得新的收获。在日常生活中我们需要学着辨别虚幻和真实，而在戏剧和即兴中我们要承认这一切都是具有真实性的，即便是虚假也要当它如同地心引力一样真实，甚至可以更具有说服力。

艺术家经常谈到相信自己的直觉会指引他们，甚至可以更加肯定地将直觉当成一个通道，只有通过这里，宇宙中巨大的创造力才可能被表现出来。因此创造性行为也呈现出它自己的生命价值。通过使用直觉这种手段工具，而不是去主宰它，我们便可以到达更广阔的领域。随后创作冲动会喷涌而出，并在这个过程中变得丰富起来，然后产生更多的冲动和想法。这个时候，我们需要做的是自己去收集这些冲动，并且驯服它们，把它们合理化以便使其符合自身的想法。也正是在这个错综复杂的驯服过程中开始出现更多的可能性。正如一个像阿波罗一样的角色我们要平衡它的热度，还要平衡酒醉的酒神狄奥尼索斯，驯服都在发生作用，它可以防止强大的冲动导致的混乱，同时也避免一些问题的形成，这是艺术创作的最终满意结果以及创造性行为的终极实现目标。这种冲动的力量不仅是令人兴奋的，而且在它的形成过程中甚至还可以给出更大的能量来释放出更多的创造力。

即兴是舞蹈活力四射的女儿，她有时任性，有时简单而坚定，但总是在不断发展和变化着。她拥有一个自由的灵魂，所以我们理应在一个明确且灵活的界限里给予她自由自在的权利。



→ 目录 Contents

序言 \ 1

简介 \ 3

第一章 动作是基础 \ 001

第二章 认识来自身体的经验 \ 019

第三章 回答初学者的 53 个问题 \ 039

第四章 创造一个有利的环境 \ 071

第五章 引导者的关注点 \ 083

第六章 总体安排 \ 121

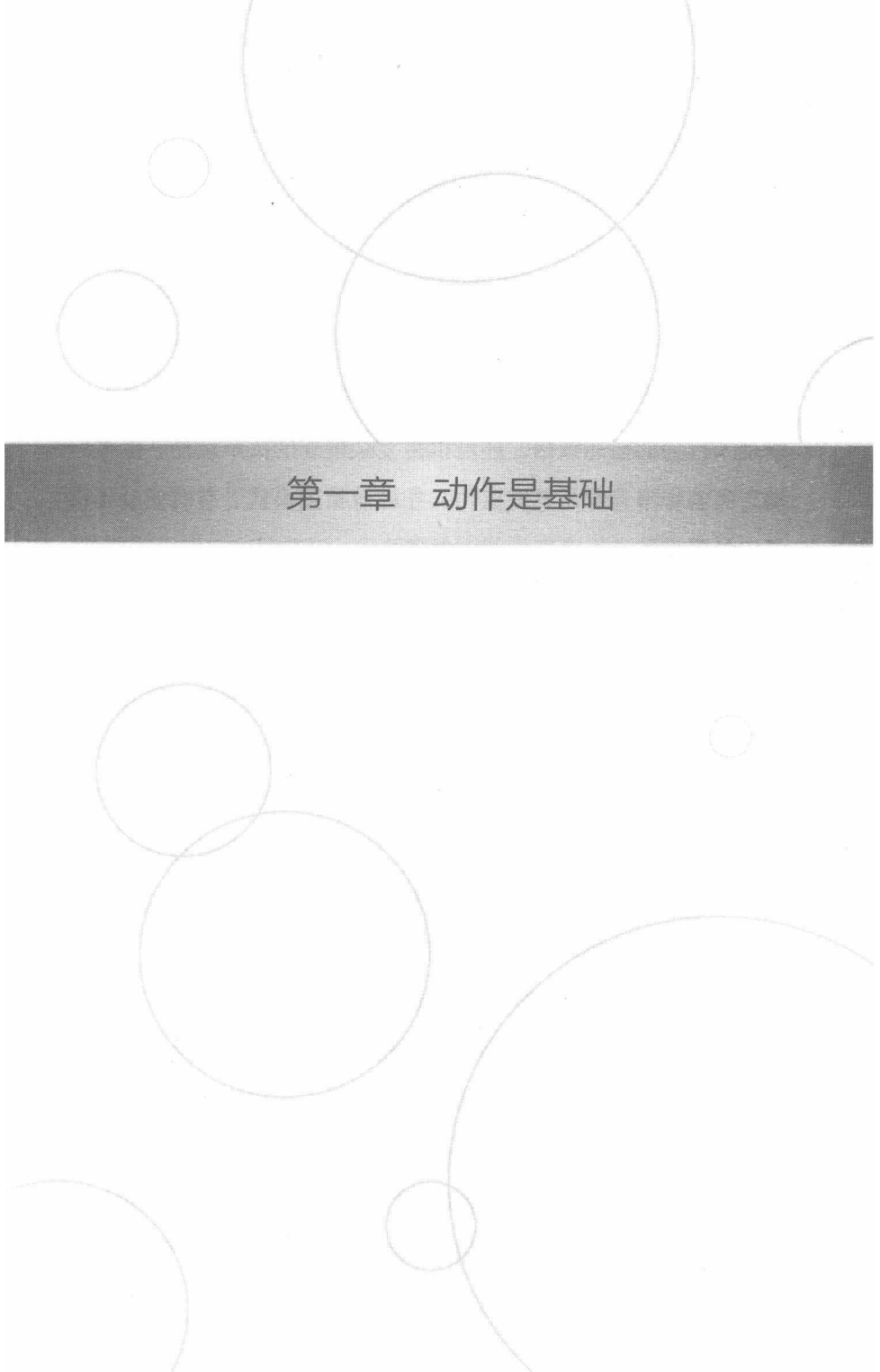
第七章 关于音乐 \ 129

第八章 创造你自己的即兴 \ 139

第九章 高级挑战 \ 153



第十章	在表演中	\ 173
第十一章	特殊情况	\ 183
第十二章	特定人群	\ 195
第十三章	学术问题	\ 225
第十四章	来源	\ 233
索引		\ 337
后记		\ 349

The page features a decorative design of thin, light gray circles of various sizes scattered across the white background. A solid dark gray horizontal band is positioned across the middle of the page, containing the chapter title.

第一章 动作是基础



人的动作类型有很多，有反应、手势、姿势等，这些动作可以是人行为的变通策略，还可以是复杂精准的关节运动，随机行动，而动作本身都是具有实用操作性兼审美模式。有时候动作会是向外展现的（一个拥抱或一个敬礼）；但有时候它们是隐藏的，或者是微小的，以至于只能在内部被识别出（例如在胃里的一个跳动）。所有的动作都可以从空间、时间和能量力度的角度去分析诠释。空间、时间、能量力度这些元素可以将一个动作从另一个动作中分离出来，并赋予每一个动作独特的定义。不同性质动作中的某一个元素可能会占据主导地位，但是其他的元素也在支撑动作并为动作的精准做出了贡献：比如在手指轻轻敲击这个动作中，我们限定了动作的空间并且明确使用轻柔的力量，这样一来剩下的时间元素就可以被强调了。

动作本身是既有丰富的表现力，又具有实用性的，它会帮助人的成长和发展。当内在本能的力量、直觉、速度和激情激发着我们时，我们的身体就会对潜在的需求和欲望做出相应的回应，因为它会根据内部和外部给予的信号来决定，并确定出一个适当的行为形式来形成动作的连续流动。我们的神经肌肉系统是包括肌肉收缩、神经刺激、感官触觉、肾上腺素的形成，

这会使肌肉产生疲劳，氧气进行消耗，并且让我们对重力、压力、呼吸、紧张给予了直接敏感的反馈。我们身体的综合能力会根据实际的情况（比如墙，楼梯，移动的身体），然后相应地来调整动作。

运动员和舞者的共性就是能把动作发挥到极致。但过度的运动会产生很多不同的结果，这取决于所从事的运动类型。出汗是一种简单并实实在在的现象，这会产生出一种直接的身体意识，并且这种存在于身体里的自我肯定的意识（活着）因身体内在的构成导致更多动作的产生。生理性的动作密度引发了心理的动作密度，两者一起造就了一个强有力的内在变化，从而产生了一种纯粹的自我感知。但是如果千篇一律的过多重复，也会造成截然不同的结果，主要因为它往往会促使一个焦点深化。因为有的运动会引起头晕或恶心，一旦有超过体能三分之一的过度疲劳就会使人体的界限感被改变，但同时也有可能造成一种平静的超脱感。

有时候我们会因身体的局限性而感到失望，因为它会阻碍我们内心的幻想，但在有些时候当我们超越了这些局限，达到了某种高度进步，就可以创造出我们连做梦都从来没有想到过的事。这样的身体极限（就好比让过去的一切瞬间枯竭，并从此刻进入下一个新阶段）所带来的兴奋，远远超出身体本身所达到的兴奋点。在舞蹈即兴中，动作者可以通过实现身体的挑战来获得这种快乐的兴奋点，同时也正是因为他们一直都在追求超越某种物质的东西，所以在这个不由自主的创作并形成独特动作的过程中，



可以获得极大的满足感和喜悦。

我们在研究动作作为即兴的专属媒介时，有三点需要考虑：动觉即肌肉的运动感知，手段工具（特定的舞者），还有就是形式。动作是将获取的节奏以重力、动力、速度以及语句进行接合的。此外，一个动作会对下一个动作做出要求，比如在跳起以后是必须回到地面的，你可以对自己落地后的失衡大胆地用动作来平复，也可以以一连串快速转身后完全停下来。作为一个动觉的事件，动作是身体上的感知、体验和认知。

其次，在即兴中手段工具是动作密不可分的一部分，这就是指特定的舞者：他的身体类型、自我形象、个人可能性、动作风格和他的审美选择。用舞者来定义这个手段，因为这不仅需要知道如何用身体来回应整个即兴，还需要用经验的积累、价值观、品味和欲望来完成。当然技术在这里也会发挥作用，因为它可以调整身体的技能，将优势和弱点在实践模式中整合到一个协调一致的反应系统中。但技术本身同时限制了选择性。某些动作被认为是笨拙的、丑陋的、无趣的，或者是不可能的，但它们都是根据对反应系统的响应而出现的。每个舞者的身体都有它的复杂性和细微的差别，每一个舞者的身体都是一个独一无二的表现力工具。

第三个方面是形式，它是从一个正在发展的结构中到最后渐渐体现出来的。动作者可以对动机进行选择，看是否符合实际并在一种整体的形式中将它实现。这可以被看作是一种意向或是一种倾向的形成，它可能是一种情感的沟通交流或者是一个戏剧性

的想法，再或是一个简单的自身对美的表达——从搜集动力到高潮，然后将它概括。人类天生具有一种可以给予形式的经验。通常形式是没有踪影的，它只是简单地与自身有关，当动作成为主题，其余完全都是自给自足的（见下一章的抽象化和抽象概念的讨论）。

这三个方面是相互支持、相互补充的，通常的情况是通过一个给定的动作或者一系列的动作来决定首要因素。

作为交流的动作

当代文学中充满了非语言交流的力量和具有参考价值的信息。从动力学家的研究到我们日常生活中的观察，再到小说和戏剧表演，我们的身体表达能力不断地在支持与口头表达发生矛盾。据估计，百分之七十的日常沟通交流都是发生在非语言交流的基础上。除了电话，大多数的语言交流都发生在非语言的框架结构里，而非语言的框架结构是语义最错综复杂的那一部分。我们都知道有些强有力的经历和感受是很难用几句话来表达出它的力量的。这些跟审美或者情感有关的体会可以通过身体表现的投入而变得增强，尤其当它是一个自发的讲述时会更加强烈。就好比一个优秀的作家或者诗人都擅于用某种身体的感知来编织他的作品。

从日常的人际互动情况来看，这和即兴本身有着相似之处。

在日常生活中：



听者的动作是对说话人语音模式（即信号）的注意。

共有的观点会导致共同的话题和态度立场。

一个团队的状态反映出成员之间的地位和关系。

在即兴中：

在一个双人组合的练习里，越不自信的人在动作的过程中往往更加信任他的合作伙伴。

动作者的相互反应可以作为彼此共享动作的影子，分享动作的质感和基本设计（即涟漪）。

如果参与者的水平都是对等的，一致的概念将会在即兴中形成；如果有一个引导者，会将它们在空间、时间和能量力度区别开来。

当其他人（合作的动作者或观察者）要回应普遍性的表达时，即兴利用了动作可作为交流的元素。比如，我能够理解你的动作，并且可以通过你的动作联想到你内心的担心害怕。你的恐惧可能是来自于你满口粗话的父亲，即便我个人能体会你的担心害怕，它也可能是失败的体验并且不是百分百的体验。我能够随你而移动，并参与到你的即兴中，当恐惧已经还原至它的本质时，它的动作和它原始的状态是真正存在于我们所有人身上的。这种基本形式形成了人类的普遍经验，因为我们知道事情真相的动态和动觉，也了解它们的意图和具体所指。所以当通过动作来实现它时，我们允许这样的真实变得抽象，但不是远离自己的情绪，而是要远离它们特定的触发点。这种动作是贯穿主线的，并在我加入你以后产生了相互连接，对于舞蹈中过往经验的恐惧，