

21 Shiji Quanguo Gaoshi Yinyue Xilie Jiaocai • Jichulilun

21世纪全国高师音乐系列教材

21 SHIJI QUANGUO GAOSHI YINYUE XILIE JIAOCAI

THEORY
|||||||

舞蹈形体教程

姜兰 著

WUDAO XINGTI
JIAOCHENG



教育部体育卫生与艺术教育司
审查通过
全国高等学校音乐
专业课程教材

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

21世纪全国高师音乐系列教材

21 SHIJI QUANGUO GAOSHI YINYUE XILIE JIAOCAI

舞蹈形体教程

Theory ■■■■■■■■

WUDAO XINGTI JIAOCHENG

教育部体育卫生与艺术教育司审查通过
全国高等学校音乐专业课程教材

姜 兰 著

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈形体教程 / 姜兰著. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5621-5363-4

I. ①舞… II. ①姜… III. ①形体—舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 107890 号

教育部体育卫生与艺术教育司审查通过
全国高等学校音乐专业课程教材

21 世纪全国高师音乐系列教材

舞蹈形体教程

姜兰 著

责任编辑: 王菱 周松

封面设计:  周娟 钟琛

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

网址: www.xscbs.com

邮编: 400715

经 销: 新华书店

印 刷: 自贡新华印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

版 次: 2011 年 8 月 第 1 版

印 次: 2011 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5363-4

定 价: 35.00 元(含光盘)

选用正版书 保护著作权

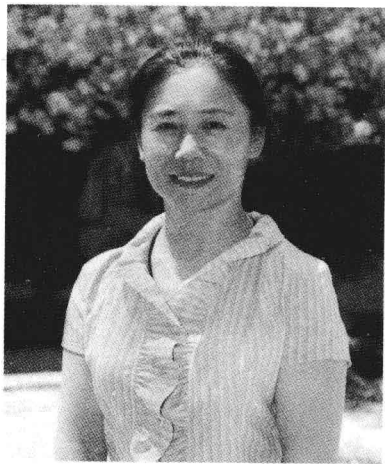
正版图书封面选用特种纸
正文选用淡黄色胶版纸
封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品, 因未能联系上作者其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址: 重庆市江北区洋河一村 78 号
国际商会大厦 10 楼
电话: 023-67708230 67708231

作者简介

姜兰，1958年出生于武汉，中国舞蹈家协会会员，辽宁省舞蹈家协会会员，沈阳音乐学院中国民族民间舞舞蹈副教授。1976年毕业于沈阳音乐学院舞蹈学校并留校任中国民族民间舞教师，1997年毕业于沈阳音乐学院舞蹈系，分别师从于马龙霞、战肃容、李瑞林、张立华、娄桂梅等教授。自2000年起，从事演唱专业舞蹈形体教学至今，现任沈阳音乐学院民族声乐系形体教研室主任。



在舞蹈专业教学方面，培养了大批优秀的舞蹈艺术人才。1991—2003年，荣获辽宁省青少年“桃李杯”舞蹈比赛指导教师二等奖3项、三等奖1项，新创剧目二等奖1项、三等奖2项；1994年，参与创编的《关东金秋》荣获第四届沈阳国际民间舞蹈（秧歌）节金奖。

在学术研究方面，曾在国内各级艺术类刊物上发表学术论文十余篇。1995年，《再谈朝鲜族民间舞蹈的特征》荣获辽宁省专业舞蹈教学论文

评选二等奖；2002—2010年，《关于高等艺术院校声乐表演学科舞蹈形体训练课的构想》《试论舞蹈与音乐的关系》《论声乐表演与舞蹈表演的共性》《如何营造舞蹈课堂的和谐氛围》《舞蹈中的“艺术想象”》《舞蹈人才“综合素质”培养刍议》《重寻乡土人文风情——学院派民间舞教学探析》以及《论女性舞蹈中的“三道弯”》等文章相继发表于国家级学术性刊物《乐府新声》，其中《论女性舞蹈中的“三道弯”》被中国人民大学书报资料中心《舞台艺术（音乐、舞蹈）》（2010年第8期）全文转载；2009年6月，参与全国教育科学规划“十一五”课题《当代学校美育发展研究》，荣获优秀科研成果一等奖；2009年，《重寻乡土人文风情——学院派民间舞教学探析》荣获全国文华艺术院校奖第九届“桃李杯”舞蹈比赛舞蹈学术论文一等奖。

21世纪全国高师音乐系列教材 编委会

BIANWEIHUI

主任: 周荫昌 (教育部艺术教育委员会)
副主任: 黄璐莹 (首都师范大学音乐学院)
俞子正 (南京师范大学音乐学院)
刘 辉 (沈阳音乐学院)
高奉仁 (北京师范大学艺术与传媒学院)
张友刚 (西南大学音乐学院)

编委:

| | |
|---------------------|------------------|
| 王一川(北京师范大学艺术与传媒学院) | 尹爱青(东北师范大学音乐学院) |
| 高晓东(华东师范大学艺术学院音乐学系) | 臧艺兵(华中师范大学音乐学院) |
| 田大成(陕西师范大学音乐学院) | 徐建栋(天津音乐学院) |
| 彭志敏(武汉音乐学院) | 易 柯(四川音乐学院) |
| 赵季平(西安音乐学院) | 唐永葆(星海音乐学院) |
| 杨 青(首都师范大学音乐学院) | 成露霞(河北师范大学音乐学院) |
| 赵富平(山西师范大学音乐学院) | 郭德刚(内蒙古师范大学音乐学院) |
| 陶亚兵(哈尔滨师范大学音乐学院) | 李 聪(上海师范大学音乐学院) |
| 田耀农(杭州师范大学音乐学院) | 王自东(安徽师范大学音乐学院) |
| 叶松荣(福建师范大学音乐学院) | 邓伟民(江西师范大学音乐学院) |
| 李海鸥(山东师范大学音乐学院) | 段 续(河南师范大学音乐学院) |
| 朱咏北(湖南师范大学音乐学院) | 黄汉华(华南师范大学音乐学院) |
| 黄小明(广西师范大学音乐学院) | 曹时娟(海南师范大学音乐学院) |
| 张礼慧(重庆师范大学音乐学院) | 胡郁青(西华师范大学音乐学院) |
| 龙德云(贵州师范大学音乐学院) | 郭亚飞(云南师范大学艺术学院) |
| 张君仁(西北师范大学音乐学院) | 张连葵(青海师范大学音乐系) |
| 刘 明(宁夏大学音乐学院) | 张 欢(新疆师范大学音乐学院) |

丛书策划: 宋乃庆 谯述琼 贾 晖
修订主持: 李远毅 周 松 王 菱





本科科研项目参与人员

姜 兰 赵丽敏 张 淼 张蓉芊
张晓蕾 孔 越 张宏宇 马 颖



水墨丹青与妙曼之音的绝妙统一

倘若说这是一个追寻的过程，那么她所追求的则是一种完美的结合，一段舞与声之间的交融，一幅绚丽的水墨丹青与妙曼之音的绝妙统一。

良久不能释怀，不为姜兰女士这本《舞蹈形体教程》的辛苦编撰过程，而为身为舞者的她对舞蹈形体教育的一种内在的挚爱与突破精神。与其说是我为之赋序，不如说是以序为由，聊叙我对舞蹈教育多年的情愫。这本集子倒是让我看到了舞蹈的另一层境界，一种形体、声乐、舞蹈间的蜕变，一种歌唱、舞蹈、吟诵“三位一体”的新思路。

古代教育家认为，舞蹈与诗、礼同样是道德修养的要素，三者融合，用以陶冶人的性情。作为具有“艺术之母”美称的舞蹈艺术，伴随着人类发展纵横千年。阅罢此卷，深感欣慰，这不是为自己而创作的关乎舞蹈教学的单一的套路式书籍，而是笔者从教近四十年的舞蹈教学经验与心路历程的抒发，是对舞蹈、律动与演唱之间关系的新诠释。她以舞蹈为本，以形体为基础，以树立艺术表演者良好的气质、表演、达意、表现为目标，构建了科学、实用、合理、有效的训练方式与手段。它具有很强的结合性与针对性，从大概念来讲，涵盖了三种唱法的不同形体训练要素，其音乐作品选段典型，舞蹈形体教学内容详实；从具象来讲，规范的教纲对舞蹈形体教学的新模式进行了鲜明地推进与展示，这种尝试可谓革新与迈进。

言之凿凿，我们可以从多个角度，也包括从美育的角度来探索怎样才能使舞蹈形体与演唱结合得更完美、更有效。正是由此出发，这本《舞蹈形体教程》的编写与出版意义重大。本书立意高、起点实，关键在于创新性地将声乐作品与舞蹈形体动作进行了案例式的教学编排，这不仅为声乐教育工作者提供了很好的表演范式，更为艺术院校舞蹈形体教学的宽泛性提供了可借鉴的依据。理论与实践结合相得益彰，适合声乐专业的形体教学之需，极尽舞蹈之价值与功效，相信教益颇深。

阅后之兴奋，执笔草序，聊言不拘，冀中国之舞蹈教育蓬勃发展。
是为序。

吕艺生

填补空白 彰显艺术

《舞蹈形体教程》即将付梓出版，作者姜兰老师将这一省级科研成果的书稿捧在我面前，嘱我为之作序，当然我也很想为此书说几句话。

“舞蹈形体课”作为音乐院校演唱专业学生的必修课已开设多年。就沈阳音乐学院来讲，如果从东北音专声乐系就有的形体课算起，至今已有半个多世纪了。但是由于任课教师人单影支，且流动性大，加上此课本身的特殊性等多种主、客观原因，致使这门课程在教学积累、教材建设和教学研究等方面一直非常薄弱。如今看到这本全面、系统、规范、实用、丰满成型的《舞蹈形体教程》即将面世，作为音乐学院的老教师由衷感到欣慰，深受鼓舞。这本教程不但填补了沈阳音乐学院演唱专业教学中半个世纪以来舞蹈形体课教材、教学的空白，就全国音乐艺术院校同类教学领域来说，恐怕也算得上是历史性的突破！即便是对专业团体的演员或是社会广大声乐爱好者来说都是十分有益的。

演唱专业学生的培养与提高，是个系统而复杂的过程。简单地说，就是学生不但要有“唱”的基本功，还要具备“演”的综合能力。即使是将美声、民族声乐、通俗演唱学生分类，也都要遵循艺术表演的规律。不管是音乐会演唱还是歌剧表演，或其他场合与形式的演唱，都必须具备“唱”、“演”相得益彰的能力。这正是我们将声乐主科和表演课、舞蹈

形体课并列为主干课的原因。尽管在课时安排与授课方式上与“演唱”主科有所区别，但它对学生综合艺术素质与表演能力提高的重要性不容忽视，也提醒我们今后要更加重视这门跨舞蹈与音乐两个学科，又必须水乳交融般结合起来的必修课程，把它建设好，发挥其应有的作用。

我之所以欣赏这本教程，不但是它的内容、进程和总体框架具备了科学性、系统性、实用性和对不同类型演唱的针对性，更看重的是它已经通过了教学实践的检验。记得在2004年沈阳音乐学院与上海音乐学院的学术交流会上，在2005年全国民族声乐论坛会议期间，我们沈阳音乐学院举行过两次舞蹈形体课教学展演，得到全国专家和同行们的一致好评。最近几年姜兰老师本着“一个核心、两个结合、三个侧重”的教学理念，又对教材进行了一系列革新，作了很多有益的尝试，使得即将出版的教程更臻充实与完善。

人们常说“十年磨一剑”，作为从事民间舞蹈专业教学近三十年的姜兰老师，能够另辟蹊径，在演唱专业的舞蹈形体教学课堂上摸爬滚打整整十年，经过不断地实践、探索与总结，终于取得了丰硕的成果，以这本《舞蹈形体教程》的完成、出版作了阶段性小结。我为她的勤奋努力和执着追求而感动，更向她耕耘后的收获表示祝贺！

王瑞江

最伟大的音乐不会离舞蹈很远

“最伟大的音乐不会离舞蹈很远。”初阅姜兰老师的《舞蹈形体教程》的手稿，瞬时想到的就是当代最著名的芭蕾编导家乔治·巴兰钦对舞蹈与律动的诠释。仔细阅读每个章节后，更是为我多年从事演唱教学中对学生肢体语言训练长惑不解中找到答案而感到欣慰。它是一部教学目的指向性强、教学思想构架性实、教学手段设置性广、教学规律遵循性详、教学结果预见性高的音乐与舞蹈表演相结合的范本教材。

据我所知，改革开放三十多年来，中国艺术教育呈现出空前的繁荣，舞蹈教育与其他艺术教育一样，更是异常活跃。而有关舞蹈教育的教材编写则从单一的大纲衍生至现在的种类详全、创新异想、涵盖面广、学而不失张力、繁茂而不哗众取宠。但与声乐表演“如影随形”的形体训练的教程却是少之又少，尤其是以“演唱中的形体与形体变化中的演唱”相结合的视角来述写教程更是凤毛麟角，姜兰老师的这本教程恰恰填补了这个艺术领域中的空白。

这是一部我们期盼已久的教材。从结构意义上讲，它涉及面广，以点带面，决无赘言，本着本科演唱专业学生专业学习够用、适度、必需为原则，强调重点知识反复再现与新知识上下链接的主张，以期实现融则全贯、贯则全通的教学目标。

这是一部久违的富有自我作故的教材，在内容写作上细致详能，一招一式拆解合理，使学生在原有的程度上通过对舞蹈形体课的学习从而达到教学要求。这是看简实繁的过程，非一日之功可蹴，它凝聚着作者几十年舞蹈教学的心血。

这还是一部值得推广的教材。每个章节讲述清晰、范例明确，实践性强，剑指声乐教学，是长期以来声乐教育中寥若晨星的教材。我相信它的出版会得到声乐教育界、舞蹈教育界同行的认可及推广。

姜兰老师是我们系的形体教研室主任，更是我的好朋友，她为人率真，对业务孜孜以求。就音乐与舞蹈的契合问题，我们也研讨了很多年。今天，终于看到她把数十年实践总结的理论与经验，理性、睿智、感性地付于墨纸，我非常高兴。她用完美的舞蹈语境将声音托起，于是，视觉与听觉进入人们心间，为之序。

朱玉

前 言

在人类文明发展史上，舞蹈与音乐始终有着紧密的联系，体现着不同艺术门类间的相互融合。中国原始社会的“乐舞”就是舞蹈、音乐、诗歌三位一体的综合艺术表现形式。可见，远古时期的人类就已经开始以“整体美”来体现情感的认知与追求。随着历史的变迁，三位一体的“乐舞”渐渐演变成“歌舞”，其中“三位一体”这一词汇的含义在其发展过程中不断扩展并得以丰富。

音乐表演艺术是音乐学学科中一个重要的专业类别，是音乐舞台艺术形成的主体。它的展现是人的情感由“内蓄”到“外化”的过程，是表演者心有所感、情有所生、神有所动、声有所咏、形有所示的产物。在其长期的发展过程中，人们似乎达成了这样的共识：即任何音乐表演艺术形式要得到完美的展现，都必须做到“形神兼备”、“声情并茂”。对演唱专业的学生而言，歌唱的前提是要具备良好的专业条件，业界也时常以“一副好嗓子”来鉴定学生的唱歌“天赋”。然而，演唱者并不完全是靠“天赋”就可以万事大吉，就可以成为“歌唱家”的。除了需要演唱者在循序渐进的学习实践中掌握声乐演唱技巧外，还需要演唱者具备较高水准的“再现性”艺术能力。如果演唱者只局限于声音技巧的展现，而忽略了“声、形、情、神、韵”的综合融汇，不但会阻碍情感信息的表达与传递，还会影响其演唱的完整性。因此，艺术院校演唱专业学生的综合表演与艺术修养已愈来愈受到相关专家的关注，并成为衡量学生专业水准的核心内容之一。

演唱者的仪表气质是艺术整体表现结构中的一个重要组成部分。人们在欣赏一台演出时，首先映入其眼帘的往往是演唱者的仪表气质。仪表气质是由形式美的美学法则所决定的，其基本要求是身体各个部位的比例相

称，面部表情与体态的协调运用，以及通过肢体、形态、容貌所体现出的蓬勃向上的生命活力，这些完全可以通过后天的训练与积累来得以实现。从我院历年招收的学生来看，一方面，由于遗传基因、自然条件等因素的差异形成了外形的高、矮、胖、瘦。另一方面，不同的生活背景与习俗形成了各异的气质类型，生活中也会形成一些不良体态和陋习，如行走步态的“八字脚”、“捌脚”、“弓膝”、“窜步”等，坐、立时的“塌腰”、“腆胸”、“驼背”、“抻脖”、“高低肩”等，语言表达时特别是演唱时无意识的无序手势、无意识的五官动作、无意识的盲视等。这些看似微不足道的陋习会使演唱者的仪表气质大打折扣，乃至直接或间接地影响演唱者的整体呈现。

落落大方的仪表气质同珠圆玉润的声音相结合，总是会使人更加赏心悦目。对于学生而言，要达到这种“艺术美”的状态就必须经过一个系统的训练过程，这就需要演唱者科学地运用身体各部位器官，使之相互激活、协调配合、浑然一体。当然还需要学习者有一定的悟性与追求。如果只有演唱的“天赋”，而没有良好的仪表体态，其演唱就不可能具有完整性和艺术性。所以，我们在注重培养学生演唱技能的同时，还要教导学生并使其认识到音乐语言与肢体语言，以及演唱艺术与舞蹈艺术的内在关联性；认识到演唱艺术是带有一定综合性的艺术形式，不仅仅只是演唱本身，也不单单只是训练形体；认识到演唱时在舞台上所呈现的综合美的形式，需要综合能力来完成；认识到肢体语言是演唱者对其作品进行“二度创作”的重要内容，肢体语言与音乐语言的自然协调会使演唱锦上添花。

而舞蹈形体训练就是使他们获得综合能力进而呈现“综合美”的一个有效途径，就是要解决学生在以往演唱中会唱不会舞、会舞不会唱、声形相脱节的问题。这就是演唱专业形体训练的目的，同时也是舞蹈形体课的教学宗旨。

本教程围绕舞蹈形体课的教学目的与宗旨，改变了以往无论什么专业都是同一套教学内容那种缺乏个性化的教学“套路”，以及只是将初级程度的舞蹈形体训练作为教学的“框架”。而是根据传授对象的需求，选取具有实用性、针对性、综合性、代表性的中外经典音乐作品纳入形体课的教学中，从而形成了“三位一体”为“一个核心”；理论与实践“两个结合”；美声、民声、流行三种演唱为“三个侧重”的新的教学理念与模式——“为我所需”、“为我所用”。所谓“一个核心”，即以培养学

生歌唱、吟诵、舞蹈“三位一体”的综合表演能力为核心。具体包括“四线贯穿”、“五个环节”、“多维式训练”。“四线贯穿”即融汇舞线、声线、情线、韵线；“五个环节”即开启朗读、衬词、哼鸣、领唱、齐唱等艺术形式；“多维式训练”即借用头饰、服饰、道具与形体表演相配合以及中外男女礼仪动作运用的训练。以此来引导激发学生的表现欲望，使学生将音乐形象与舞蹈形象融为综合的舞台艺术形象，以解决学生声、情、形、韵相脱节的问题，进而使学生形成良好的舞台综合素养与舞台表现力。“两个结合”，即理论与实践相结合，这种教学模式不仅使学生学会舞动的感性知识，而且通过舞蹈形体课思考题的辅助教学掌握相关的理论基础知识，使学生由感性认识上升到理性认识。实施“三个侧重”，即根据美声、民声、流行三种演唱专业的不同风格特点，使之各有侧重。美声演唱侧重于芭蕾舞、国外民间舞、国际标准舞内容的学习；民族声乐演唱侧重于中国古典舞、中国民间舞、戏曲、歌剧选段内容的学习；流行演唱侧重于现代舞、街舞、爵士舞以及踢踏舞等内容的学习。通过采用上述教学理念与模式，以此充分调动学生参与的热情和学习的兴趣。课堂教学中的师生共舞、互动交流，对学生肢体舞动艺术与歌唱表演的理念得到全面启示的同时，为学生今后的舞台实践也起到尤为重要的铺垫作用。

这部《舞蹈形体教程》由浅入深、通俗易懂、图文对照，同时还附有影像光碟、音乐简介及相应歌词等，为学习者提供了一个便捷而立体的阅读空间。

笔者在从事十载的形体教学中始终倡导“三位一体”的教学理念，并在教学实践中取得了一定的成效。笔者曾在两次学术交流会上进行了内容丰富且主题鲜明的形体课展示，得到了全国知名专家、同行的一致好评，被认为开启了声乐专业形体课教学的新模式。成绩与赞扬自然令我心喜，将其沉淀之后又使我产生出一种无穷的动力，专家们的肯定与鼓励更坚定了我对这门学科研究与探索的决心和信心。

就沈阳音乐学院而言，早在东北音专时期就已开设演唱专业形体课，有着悠久的历史。然而，随着历史的发展与社会需求的扩大，形体课的教学体系与模式需要不断地完善与充实。特别是它在教学理念与模式上有别于舞蹈专业，因而教师应建立一个相对独立的教学理念与模式。笔者从事中国民族民间舞教学近三十载，从事演唱专业形体教学刚好十载。就我个人来说，形体教学毕竟还是一个新的领域，从开始的生疏，到累积、发现

以至探索，随着时间的推移，我越发热衷于这门学科的研究。我也深深体会到，虽然二者有着些许相似，却有着本质的不同，不论是授课对象还是教学理念、模式与方法，对于我的教学生涯来说都是一个全新的尝试与挑战。

近些年来，在高等艺术院校的演唱专业、音乐剧专业、影视表演专业以及音乐教育专业中相继开设了舞蹈形体课程。一些院校的演唱专业还将其确立为专业主干课程，可见这一学科越来越受到业界的高度关注与重视。然而，这门课程的相关教材迄今为止依然是一个空缺。鉴于此，笔者斗胆开此类教程之先河，将自己在高等艺术院校演唱专业多年的形体教学实践与研究编撰成书，旨在补充与推动这一领域的建设与发展，并起到抛砖引玉的作用。

希望这部教程的面世，能为从事相关专业的同行和学生带来一定的帮助。同时也希望有更多的同行及专家投身到此项研究中来，使该门课程与专业课相呼应，起到绿叶衬红花的作用，为培养高素质的艺术人才而共同努力，这也是笔者的另一个意愿。

