

上海戏剧学院 舞蹈学院
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

舞思·舞论

上海戏剧学院舞蹈学院舞蹈研究论文集

主 编 陈家年

副主编 李海霞 张 麟



上海文化出版社

本书受“上海高校创新团队发展计划”资助出版

舞思·舞论

上海戏剧学院舞蹈学院舞蹈研究论文集

主 编 陈家年

副主编 李海霞 张 麟

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞思·舞论:上海戏剧学院舞蹈学院舞蹈研究论文集/

陈家年主编. - 上海:上海文化出版社,2012.4

ISBN 978-7-80740-868-0

I. ①舞… II. ①陈… III. ①舞蹈艺术-文集

IV. ①J7-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 074146 号

责任编辑

周莲莲

装帧设计

汤 靖

书名

舞思·舞论

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

700×1000 1/16

印张

10

字数

150,000

版次

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-868-0/J·287

定价

25.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

前 言

上海戏剧学院舞蹈学院是中国高等舞蹈教育一流院校之一,以培养专门的高级舞蹈表演人才为目标。自2005年正式挂牌创办以来,学院紧紧围绕“尖子人才培养和整体教学培养相结合”的方针,形成了我院“课堂教学与舞台实践相结合”的办学特色,先后培养出了大专生、本科生、硕士研究生等不同学历层次的大量人才,为我国舞蹈文化事业的兴盛、繁荣、发展做出了应有的贡献。

学院目前下设芭蕾舞、国际标准舞、中国古典舞、中国民族民间舞、舞蹈编导五个专业及舞蹈理论教研室,形成了多层次、多专业、多方向的学科体系。舞蹈学院师资力量雄厚,教师构成集舞蹈表演艺术家、专家教授和青年教师为一体,建立了一支既具有丰富的舞台实践经验,又有较强的教学能力和创作能力的老中青相结合的教师队伍。近年来,他们不仅在专业层面各领风骚,而且在相关专业理论方面也有所作为,并以教学科研推动教学实践;同时又从教学实践中总结科研,科研与实践互为表里,相辅相成。本书所集之论文即为他们理性思考的结晶。论文虽有不成熟之处,但探讨之精神难能可贵。有了这样的精神,一定能把舞蹈学院越办越好。本书受上海高校人文艺术创新工作室——舞蹈艺术创新工作室支持,在此表示感谢。

在文集即将付梓之际,以此为前言。

陈家年
2012年2月

目 录

舞蹈教学研究

试论舞蹈教学中舞蹈表演能力的渗透和培养	李海霞	3
芭蕾舞足尖训练探究	朱美丽	8
论多元一体的中国古典舞美学体系建构	张 麟	13
中国传统文化在当代舞蹈教育中的“体现”	周 蓓	20
传统基因与时代审美的融合		
——兼论中国古典舞“身韵”承先启后的历史地位	宁 治 庄 丽	25
浅谈《国标摩登舞元素教学》的创意与实践	曹 洪 杨 威	32
试论中国古典舞技术技巧教材与训练的发展		
——关于推动舞蹈技巧教学向深层次发展的思考	邢 桑	36
舞蹈教学能力之体现		
——“节奏”在民间舞课堂教学中的作用	马人聪	43
文化传承与动作传授的互动		
——浅谈民间舞教学的点滴体会	王 栋	47
舞蹈表演专业学生身体素质训练之科学探索	武朝辉	54
对中国古典舞基本功训练中“蹲”的探讨	赵宏伟	65
使用舞蹈钢琴伴奏谱之体验	陆佳敏	69
浅论古典舞现代教学意识		
——身韵与剧目课程关系	庄 丽 宁 治	75
试析学院派民间舞教学实践剧目课的重要性	王 栋	80
汉代舞蹈审美的动态研究		
——从汉唐古典舞“斜塔”类造型看其风格特色	吴 媛	86

舞蹈创作研究

继承古典 体现当代

——从大型芭蕾舞诗《四季》论我的芭蕾舞观 陈家年 93

一首人生的赞歌

——评大型芭蕾舞诗《四季》 凌桂明 99

主体意识与创新思考

——中国当代舞剧创作之思 张 麟 102

源出民间 个性升华

——以作品《净途》为例浅析中国民间舞在时代变革中的“个性创作” 唐 文 107

“一物、一舞”的若干思考

——浅谈现代舞编舞技法之道具编舞 赵慧萌 115

从《龙飞凤舞》谈对中国古典舞剧目创作的思考和探索 徐婷婷 121

解读中国形式

——我的现代舞创作观 董 杰 125

舞蹈理论研究

再论芭蕾舞民族化

——从民族芭蕾舞剧《白毛女》谈起 凌桂明 131

唐代舞蹈《绿腰》的审美考究及动态猜度 张 麟 135

魏晋六朝之士风与舞蹈 刘慧明 141

音乐节奏与舞蹈节奏的关系初探 陈 悦 151

舞蹈教学研究

W U D A O J I A O X U E Y A N J I U



试论舞蹈教学中舞蹈表演能力的渗透和培养

李海霞

内容摘要：本文从一个合格的舞蹈演员应该具备的舞台表演能力出发，通过审视当下舞蹈教学的各个环节，提出了要在教学中渗透表演意识的思想；并针对目前的教学内容，提出了提高表演能力的具体方法，主要有加强风格性舞蹈组合的表演性（通过音乐色彩、人物形象、情感意象三个层面的激发）和建立系统的剧目排练体系两个方面；与此同时，还提出了传统的戏曲艺术表演对舞蹈表演的补益作用。

关键词：舞蹈表演；意象空间；人物形象；情感体验与传达

舞蹈表演艺术是一个综合系统，和音乐、文学等艺术门类有着紧密的联系。演员在表演过程中的身体和心理两个层面，构成了舞蹈表演艺术的主体。舞蹈表演以形体动作来体现各种人物的情感、各种舞蹈的性格，表现生活中的情、事、理以及各种音乐的内涵与诗情画意的美感和戏剧情节。各个民族的社会历史、地域文化和生活风情，都会在舞蹈表演的形体感觉中得到鲜明的揭示与体现。同时，舞蹈表演还存在着重要的心理塑造层面，胡尔言称为“当众自如”。“当众”是指舞蹈表演中面对观众，演员要有明确的表演态度，为观众展示时空的自由，形成一个不断展示新内容的流动的空间。舞蹈演员所塑造的人物形象千变万化、丰富多彩，这就要求他们在角色创造时必须深入到每个角色的内心，把握好每个角色的特点来进行角色创造。因此，舞蹈演员每扮演一个角色，就要在心理层面经历一次对角色的认识过程。通过这种内心的感受和体验，最终投射在肢体上呈现出来。这种体验可能更多地要诉诸想象，演员通过想象进入角色内心，进入情境中心，进入物象内核，从而产生出演员的自我意象，并传达出来。这个过程看似

简单,却需要一个舞蹈演员用毕生的精力去追求和完善。因为要做到分寸拿捏极为准确、舞蹈呈现游刃有余,都不是凭一招一式可以成就的,而是要通过大量的舞台实践去摸索和总结。作为一个有着十二多年舞台生涯的老演员,作者深知其中的艰辛。如今走上教学岗位已达十年之久,我在教学之余也总在思考舞蹈表演教学的相关问题。

一、目前舞蹈教学中出现的问题

从目前国内几所高等院校舞蹈专业的教学现状来看,舞蹈教学还是以身体层面的训练为主,尽管教师在授课过程中也要求学生具有表演意识,但不见得有多大效果。大多数学生仍停留在照葫芦画瓢的阶段,缺少内心感受,于是出现大量的“课堂英雄”,这些学生在教室特定的空间里表现上佳,动作的完成质量无可挑剔,但是一到文艺院团参与真正的剧目表演,就立刻显得稚嫩,甚至有的孩子在教室里面的机灵劲荡然无存。出现这些现象,是由于我们以前以组合式的片段教学为主,这些组合本身是建立在训练性和风格性基础之上的,训练性和风格性也就成为学生训练的主要目的,因此学生们的一招一式不过都是在教室中练了又练、磨了又磨的惯性表现,动作之间的细微衔接被忽视,身心难以统一,心理体验更是无从谈起。过于强调动作本身而忽视内心情感的显现,过于强调规范统一而忽视个性体验的发挥,这些造成了目前的大学舞蹈教育下学生们舞蹈表演能力和表演意识欠缺的局面。每一届“桃李杯”舞蹈比赛,各院校的种子选手无一不是通过一年的精心打磨才有了光彩的舞台形象。回想当初他们备赛之初青涩的情形,这一年里这些尖子学生可以说是丑小鸭变天鹅,在舞蹈表演方面有了飞跃式的发展。但是反过来想想,这些精挑细选的尖子学生本应在大学中解决的舞蹈表演能力,却要通过备战比赛,用一年密集式的训练才能达到,也恰恰反映了目前我国舞蹈高等教育对舞蹈表演能力培养的欠缺。那么,这一问题如何克服呢?我想结合近年来的教学经验谈一谈。

二、舞蹈表演能力欠缺的解决方式

1. 加强风格性舞蹈组合的表演性

风格性组合训练是舞蹈教学的一个重要形式,不同动作形式的组合衔接,能使学生进一步了解和掌握动作风格和审美。这一环节在大学舞蹈教学中所占的比重非常高。无论是各民族民间舞蹈组合还是中国古典舞身韵组合,这些舞蹈组合占去了本科四年专业学习的近 1/3 时间,从课时量所占比重就足见其重要性。但是从目前的教学现状来看,作为专业主干课程中的核心内容,这些风格性组合将注意力过多地放在动作风格和审美的解决上,更注重形式而缺少内容。因此,学生们在一遍遍练习时,强化的是习

惯性的审美和动作模式,而不是表演能力的提高,由于缺乏内心的体验和想象,也就不可能形成自我意象。让我们再看看戏曲演员,他们在舞台上的一招一式虚实结合,展示给观众的是万千意象。但戏曲演员同时受行当限制,每个招式都打上了特定人物的特征。尽管舞蹈在戏曲中是伴随性的身段动作,但这些动作呈现出来的表现力却是无限的。

(1) 音乐色彩的感受

音乐和舞蹈是密不可分的,不同的音乐情绪会产生不同的舞蹈形象,这些形象或具体或抽象,甚至是一种思绪,给舞蹈表演留下了广阔的表现空间,也使同一套动作体系构建出不同的情感意象。目前我们的古典舞身韵组合往往都是一柔到底、一美贯穿,缺少具体的内容和形象,舞蹈组合较为单薄,对于演员舞蹈表演能力的培养自然没有直接作用。因此,在具体授课过程中,教师应该根据训练内容选用不同类型的色彩音乐,激发学生对音乐的感受力,从而引发内心对情感意象的构建,并最终通过肢体传达出来。舞蹈艺术的本体是动作,而动作本身的含义是模糊的,由此也就形成了舞蹈千变万化的可能性。一旦这些动作群被某种特定的情感所支配,那么这些动作也就深深地打上了情感烙印,语义也不再模糊,从而成为传达特定情感的有力工具。如果说课堂组合中的动作构成是独立的、不带任何语义色彩的,那么不同的音乐色彩就会赋予这些动作不同的情感色彩。

(2) 人物形象的塑造

人物形象的塑造,对于一个合格的舞蹈演员来讲是尤为重要的。舞蹈这一艺术形式决定了演员无法像话剧、戏曲一样通过行动和语言两个工具来表现人物,加之舞蹈艺术的特性使然,舞蹈表演中的人物形象塑造也不可能像话剧和戏曲中那么具象和具体。通过动作展示人物内心,再现人物的气质神韵,才是舞蹈表演塑造人物的手段和方式。在日常的风格性舞蹈组合中,也可以通过特定人物形象的塑造来达成动作语言模式和风格审美的训练。

例如,男生古典舞中的穿手组合,除了单一性的动作练习外,可以想想是否能与人物形象相维系。比如从穿手这个动作的性质出发,联系古往今来中国历史上的文人雅士,把动作具象化为人物的形象和气质,让学生一接触到动作就把这种动作的性质上升到想象层面,激发他们的创造能力和热情,在训练动作之余也完成了人物塑造。再如古典舞女班的步伐类组合训练,这些步伐的轻重缓急其实都可以衍生出众多的人物形象。又如民间舞教学中的大量组合动作其实是和自然物象相联系的,那么在民间舞教学中,是不是也可以通过这些具体物象的联想来还原这些动作的文化和审美本质,从而让学生的学习真正达到身心协调呢?目前的民间舞教学大量采用元素教学方法,只注重动作外在形式的提炼,并按照身体部位的训练将这些动作又逐一归类,这样的教学方式从训练角度来讲是有效的,但从风格和审美角度来讲其实是有弊端的。尤其对于大学本科阶段的表演专业学生来讲,我个人认为是不利于他们表演意识的开发的。

(3) 情感意象的激发

舞蹈艺术最终传递的就是情感,舞蹈艺术的本质特点也是充满丰富的情感体验的动作意象,仅一个“美”字就可以引申出柔美、凄美、壮美等,展现人世间的喜怒哀乐、悲欢离合。这些复杂的情感转换和结合,给我们的舞蹈艺术表演提供了广阔的空间,尤其对于舞蹈来说,“情”是舞蹈表演的核心。但我们的教学恰恰忽视了情感意象的营造,忽视了表演者内心意象的开掘,说明现行的舞蹈教学理念是有偏差的。大学本科教学是中专教学的延续,我们过于强调肢体技能本身而忽视了学生情感体验能力的培养。作为情感意识的表达方式,舞蹈艺术自古以来其实都是一种表现艺术,而非再现写实艺术,这种表现性决定了舞蹈着重关注和表现的是情感意象。因此,在我们的教学过程中,就要营造各种情感意象,让学生在不同的情感意象状态下调动丰富想象、激发自我情感,最终产生自我意象。记得有一位青年教师在 MFA 毕业作品中,把雪、花、雨等自然景观与古典舞身韵相结合,我觉得可以把这种形式推广到我们的教学中,其实雪、花、雨最终呈现的就是一种情感意象。

2. 建立系统的剧目排练课程体系

剧目课在本科教学阶段是一门非常重要的课程,是舞蹈表演专业的学生从课堂走向舞台的桥梁,也是学生将课堂所学加以运用的过程。表演剧目中的不同情境、不同人物和不同物象都要求学生准确地传达,这对培养学生表演意识的培养起着直接的作用。中国舞蹈艺术经过半个多世纪的积累和发展,涌现出众多的优秀经典作品,加之艺术院校自己的原创剧目,供学生选择的学习剧目还是相当丰富的。《春江花月夜》、《爱莲说》的细腻委婉,《山舞丹青》、《风吟》的浑然天成,《醉剑》、《秦俑魂》的阳刚威武,《小伙—四弦—马樱花》的质朴诙谐,《雀之灵》的纯净空灵,掐指数来,优秀剧目确实非常之多。但与之相悖的是,我们的学生和老师们一到剧目排练课就有些茫然失措,甚至说选不上好的剧目。与其说选不上,还不如说我们的教学缺少系统的剧目排练课程体系。其他训练课程都有课程内容体系,唯独剧目课没有,所以当我们真正要用的时候,才发觉两眼一抹黑。我个人认为,如果对这么多的剧目进行仔细研究,是可以从中找出一些派系的,比如按照节目审美特色来分、按照剧目呈现的情感意象来分、按照人物形象刻画来分、按照道具和肢体的配合来分等等。系统的剧目教学建设,会使我们在培养学生舞台表演能力的各个环节和因素方面更加有的放矢,使学生通过实践学会把握人物形象,用肢体传达出情感意象,并做到准确地传情达意。

三、戏曲艺术给舞蹈表演带来的启发

戏曲在艺术表现方面非常讲究真和美的统一,主张“只讲表现则失真,只讲体验则

失美”。只讲表现,就会流于形式,不注重内心世界和生活感受;只讲体验,就会缺乏艺术提炼,不注重艺术美的外在展现;因此,戏曲艺术主张的是玩味体验式的、艺术化的情趣美。在处理戏剧内容与表现技巧的关系上,主张“情理为骨,艺术为衣”、“戏不离技,技不离戏”;在内在情感和外部动作的关系上,主张“身不违意,意动身随”;在艺术手法上,主张“省略处不嫌其简,着重点不嫌其繁”。尽管戏曲受行当所限,每个人物的动作和表演都有鲜明的程式,但演员恰好是在既定模式下塑造出神入化的人物形象,展示丰富的人物内心,因而想象和体验成为他们表演的关键所在。戏曲艺术在塑造人物形象、揭示人物内心世界、性格特征等方面的表现手法和美学追求,对舞蹈艺术可谓有着极好的借鉴作用。戏曲和舞蹈在表演体系上是相通的,既有体验也要表现,既有内心也要外形。体验,要求演员去真切地观察、感受和揣摩;表现,则要找到一种恰当的艺术呈现形式,是源于生活而又高于生活的抽象化提炼。舞蹈表演艺术是虚中见实、虚实结合的,情是实情,境却是虚境,是凭肢体表现幻化出来的情境,观众要通过对肢体和虚化情境的感受方能最终完成审美过程。在日常舞蹈教学中,我们也需要把这种情感体验和想象能力的培养渗透到授课过程中。

参考文献:

- [1] 舞蹈表演教学研究. 北京舞蹈学院内部资料.
- [2] 张庚. 戏曲美学论 [M]. 上海: 上海书画出版社, 2004.

芭蕾舞足尖训练探究

朱美丽

内容摘要: 本文是作者对多年的芭蕾舞女班足尖教学的经验总结。通过大量的教学实践,作者认为以下几点是解决足尖技术能力和艺术表现力的重点环节,分别是力点、重心、控制力、灵活性和足尖语言的细腻表现,而这些重要环节都必须通过严格、规范和不断的练习才能达到。文中就每一个重要环节,结合具体实例进行了详细论述。

关键词: 足尖技术; 力点; 重心; 灵活性; 艺术表现

足尖技术是芭蕾舞表演艺术中一种独特的艺术表现方式。女演员在方寸之间,用高超的技术和细腻脚尖语言传达着丰富的情感,而历史上像玛利塔利奥尼、巴普诺娃、乌兰诺娃这些享誉世界的芭蕾舞明星,也恰恰是由于高超的足尖技术为其艺术表现增添了光彩。从《吉赛尔》开始,这种艺术表现方式作为古典芭蕾的一个审美范式流传至今。如果说《吉赛尔》是优秀芭蕾舞演员的试金石,那么足尖技术无疑成为这块试金石的核心之一。几百年来,无数芭蕾舞者为这一高超的技术付出了艰辛的努力,如何通过科学的训练来巩固和提高这门技术,也成为世界各国芭蕾舞教学的重点和难点。

中国芭蕾舞教学起步于上世纪 50 年代,为了剧目表演的需求,足尖技术在西方专家的指导下也成为芭蕾舞基本功训练的一个重要部分。经过五十年的发展,中国芭蕾舞在技术、风格、审美等方面获得了飞跃式的发展,但女演员的足尖技术在芭蕾舞教学中始终是一个难点。改革开放以来,国外先进的训练方法、艺术知识以及古典和现代芭蕾剧目演出不断地被引进到国内,国内的教师和学生也有一些机会参加国际芭蕾舞比赛和考察交流等,使得我们的教学逐渐与国际接轨。但是大多数亚洲人跳芭蕾舞的条

件先天不足,特别是脚背条件普遍较差,加之大学生源质量不好,给教学增加了难度。针对学生先天不足的条件,如何研究一套科学、严谨、有效的训练方法来解决这一难题,成为作者在芭蕾舞教学中一直思索的问题,特别是脚背问题,直接影响到足尖技术的完成,更不要说艺术表现了。基于上述因素,作者把女班足尖技术从芭蕾基本功训练课程中独立出来,作为一门专门性的训练课程来进行教学探究,通过由浅入深、循序渐进、对症下药、逐步攻克、系统协调的教学思想,提高学生的技术能力和艺术表现力。

一、“脚背”与“力点”训练

“力点”在足尖技术中是支撑身体直立的关键所在。因此,如何通过各种练习来使学生能够瞬间立得住、立得稳,成为训练的基础。通过多年的教学实践,作者认为要达到力点的准确、迅速和有效,首先要解决“脚背的正确站法”和“脚背的力量”问题,通过长时间脚背外推的训练来提升脚背力量,从而使学生快速找到合理的力点和身体重心。

那么在具体的训练中,通过什么练习可以强化脚背的力量呢?作者认为“tendu”的训练是非常有效的。从双手扶把——单手扶把——中间练习——足尖 releve 训练,始终贯穿“tendu”的训练,强调从地面由全脚掌到半脚掌、再延伸至脚趾尖的整个“推脚背”过程。同时,在快慢不同的节奏中练习,要强化“推脚背”过程中脚面肌肉群的适应能力,从而增强脚面肌肉的耐力和力量。当演员站立在足尖上时,脚背外推的力量自然而然会使脚跟内收,从而使脚趾尖、脚跟、脚踝以及小腿保持垂直一致,这样就会避免运动过程中下肢部位的力量分散,使得力量的传导沿着垂直的路线反应和作用在小腿、大腿以及脊椎,从而使整个身体保持垂直,加强了稳定性。几何中常用的圆规在轴心的作用下划出各种圆和弧线的原理,和我们足尖技术中力点和重心的原理完全相符。另外,“tendu”的训练还可以美化腿部肌肉线条,尤其对小腿三头肌肌肉群有塑形作用,使得小腿肌肉反应快速灵敏,适应各种力量的变化。

二、“重心”问题的解决

足尖上重心的掌握和对身体的控制是分不开的。舞者在找到正确的力点和垂直的力量走向之后,紧接着发生作用的就是身体中段的控制能力。动作的重心概念不仅仅是建立在自然平衡直立的基础上的,而且存在于动作运行的变化中,从双脚到单脚、全脚到半脚尖再到脚尖的过程是一系列动作体系。因此,足尖上的重心和身体控制能力也必须在自然垂直和变化运动两种状态的练习中完成。

我们试举课堂中常用的四位“pirouette”(En dehors 或 En dedans)为例,可先在把杆上练习单一的单脚 releve 或大舞姿 releve。在这个练习的刚开始训练阶段,每次采

用一个八拍,然后换反面练习,让学生找找重心的感觉。达到一定水平以后,换成四拍一次、两拍一次、一拍一次以及两拍做三次、一拍做两次等不同的节奏变化。接下来是中间练习,运用主力腿推地,肌肉往上收紧,胯关节上提、后背收紧,脚趾往下钻及动力腿推地,使身体各部位协调运动,迅速形成脚尖特定的舞姿重心;与此同时,主力腿在脚尖与地面反作用力支撑下,向外尽力转开以稳固重心,并以外开形式给予旋转增加动力,达到旋转起来的目的。在结束动作中,后背肌肉的运动和主力腿 plie 的转开,使舞姿牢牢地稳定在重心上。在这一连串的动作中,不能忽视的是演员背部肌肉群的耐力和控制能力。尤其当演员在单脚重心直立中,上半身作出各种变形舞姿时,背阔肌等肌肉群要起到稳定重心的作用。

三、运动变化中力点、重心和控制能力的强化训练

在教学中,各种练习通过简单和复杂的形式,进行交替与重复,以加强学生的能力。主要包括脚尖的中间部分练习和跳跃部分的训练,从一个舞姿过渡到另一个舞姿的重心不断转换,和一条腿的连续训练,这些都能锻炼学生身体的稳定性和重心感觉,进一步领会动作之间的联系和协调性。我们还以各种组合形式,用脚尖在原地或移动的旋转来训练学生的综合能力,并且要达到脚尖上旋转至少两圈以上;同时进一步加强打击技术,以各种连接和组合形式训练学生的大跳。如中间部分的转圈(Fouette)32个,这个动作是女孩技巧动作中最难掌握的。在具体的训练中,也会根据学生的自身能力,调整节奏灵活处理。例如二拍中完成三个单圈的和两个双圈的 Fouette,也可增加难度,在四拍中完成一个单圈、一个双圈、一个三圈的 Fouette,也可在两拍的节奏时值中完成一个单圈的和两个双圈的 Fouette 或 16 次双圈的 Fouette。

四、灵活性的训练

灵活性的训练是脚尖课中非常重要的一个环节,从把杆单一的训练延续到中间复杂的动作连接,它是一个循序渐进的训练过程。其一,通过训练,可以实现学生在动作节奏中肌肉的“收”和“放”的灵活运用,达到增强脚腕、膝盖及腿部肌肉的能力。其二,使脚尖动作变化自如、干净流畅。

灵活性的训练方法并非一蹴而就,演员脚下的灵活性受大脑皮层神经和脚下肌理感知功能以及技术的熟练程度等因素影响。大脑皮层的分析和综合反应能力是建立在演员诸多熟练的运动技能训练基础之上的,但是对基础性技术加以节奏、力度、动作层、空间等的适当变化,也会反过来提高大脑皮层的反应能力。因此,灵活性的训练落实在具体的动作形态中,就是在循序渐进的基础上,强调由简到繁的组合变化。在

具体的训练中,作者采取的首要方式是节奏和舞姿的变化来加强多样化练习,并且经常有目的、有计划地改变教学内容,从而提高脚部各种肌肉群的适应能力以及大脑皮层的反应能力。

例如脚尖小跳这个动作,在高年级的组合编排上,节奏及舞姿的变化较为复杂,那么可以先从原地双脚的练习发展到单脚的舞姿练习,最后发展到单脚移动跳的练习。在做单脚移动脚尖的小跳中,主力腿在保持脚尖重心的基础上往远移动跳,动力腿保持一定的高度划 Enl' air,两条腿的动作必须在一个节奏点上配合完成,在一拍里做两次脚尖跳,连续两个八拍。另外,灵活性的训练方法还体现在 Jete Frappe、小跳打击动作及 Pas de basque、Balance、Sissonne Pas de bourree 等舞步的运用以及各种转圈的连接方法,包括原地转接移动转等。

五、艺术表现力的训练

在舞蹈专业训练中,加强舞台实践教学,是培养学生舞台表演能力和时间能力的重要方式。通过作品的排练过程,学生学以致用,进一步巩固和加强技术的运用,从而提升艺术表现力。足尖技术从产生之初,就不单单是为了一个特定技术存在的,而是为了塑造人物、传递情感、强化肢体的艺术表现力。因此,如何将课堂训练中单一的技术转化为足尖上的舞步,流淌出细腻的情感语言,实践教学就起到相当重要的作用。在具体的教学实践中,我们通过古典芭蕾舞经典剧目排练、新创作品排练等环节来体现足尖技术的运用。例如,我们专门把《吉赛尔》、《天鹅湖》、《堂吉珂德》等剧目中用足尖技术作为表达情感手段的部分舞段选出来给学生排练。《吉赛尔》二幕中,足尖上一段细碎的舞台调度其实已经显现出人物在特定环境下的性格和情感,冷漠、孤寂、不食人间烟火,如幽灵般飘忽在人间,这些都要通过足尖上细碎的移动传递出来。白天鹅奥吉塔深深地爱着王子,但内心又充满着对未来生活的不可预知、甚至略带害怕的矛盾心理。所以,她一次次犹豫不决地用足尖的站立来体现想要飞走的欲望,但内心对王子的爱恋又让她迟迟不能迈开脚步,这些同样都要用足尖技术和舞姿细腻的配合来传达。而第四幕当黑天鹅以胜利者的姿态出现,其阴险诡计即将得逞之时,那种张扬、跋扈和妩媚诱人的特点,则要通过脚下轻快热烈甚至略带邪气的各种足尖上的旋转和跳跃来得以传达,尤其是那 32 个足尖上的“Fouette”转,更是把这种情绪和色彩推向高潮。通过这些体现特定人物形象、性格特点以及情感色彩的经典剧目的学习,学生们可以学会将技术转化为舞蹈语言和情感的艺术表现手段,达到学以致用目的。除了学习经典剧目,我们还通过原创剧目的练习进行多元化的深入练习,加强足尖表现力。例如,通过现代芭蕾《柴可夫斯基狂想曲》以及大型舞蹈诗《四季》的排练,同学们又学会通过足尖上的舞步变化来传达意象,在重心多变、舞姿层出不穷的变化之中强化足尖技术的实际应用