



全国高等院校艺术教育规划教材
(综合院校、职业院校适用)

DANCE AND
PHYSICAL
TRAINING

舞蹈与 形体训练

海量图片精解动作要点
扫描视频直观动作示范

 人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE

田培培 编著



DANCE AND
PHYSICAL
TRAINING

舞蹈与 形体训练

田培培 编著

海量图片精解动作要点
扫描视频直观动作示范

WUDAO YU XINGTI XUNLIAN

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈与形体训练 / 田培培编著. — 北京 : 人民音乐出版社,
2015.3

ISBN 978-7-103-04884-9

I. ①舞… II. ①田… III. ①舞蹈训练 ②健身运动
IV. ①J712.2 ②G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第249337号

责任编辑: 周 洲
责任校对: 蔡 琰

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

人民音乐出版社(上海)有限公司策划

(上海市虹口区广纪路838号C座5楼 邮政编码: 200434)

编辑部电话: 021-55887227

E-mail: rymusicsh@qq.com

新华书店北京发行所经销

北京金吉士印刷有限责任公司印刷

787×1092毫米 16开 14.5印张

2015年3月北京第1版 2015年3月北京第1次印刷

定价: 45.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话 (010) 58110533

前 言

本教材为全国高等院校艺术教育规划教材系列丛书之一。

形体训练是学习和感知舞蹈艺术的重要基础,是建构身体语言规范和表达的必要途径。舞蹈的形体训练离不开对舞蹈艺术本体的认知和把握,因此使学生能在形体训练中更好地理解 and 认识舞蹈艺术是本教材写作的重要意图。

本书内容包括:舞蹈常识、舞蹈肢体认知、舞种认知,同时还包括芭蕾形体训练、中国古典舞形体训练及现代舞形体训练课例及范例组合。本书分析了形体训练中的体态、舞姿、动态及技术技巧等,较全面地涵盖了关于舞蹈形体训练的方方面面,对如何学习舞蹈和掌握舞蹈形体训练做了较为详尽的解读。

本书是进行形体训练和了解舞蹈艺术基础知识的工具书,适合作为高等院校舞蹈本科专业课、形体课及教师教学示范教材。本书同样适用于所有热爱舞蹈的朋友们,期待它能为广大热爱舞蹈的社会人群起到积极的指导作用,成为舞蹈从业者和爱好者们的交流平台。

感谢为此书的完成付出辛勤劳动的团队人员:赵纯基、葛秋霞、张焯、何晓迪、张宇舰、贾晨媚、谢路漫、游胜男、林米粟、卜瑞、盛力敏、孙浩杰、魏巍等人。本书在写作过程中汲取了前辈、同行们的智慧,有些虽加以说明,但定有遗漏,恳请读者不吝指正。

田培培

2014年6月22日

目 录

前言	1
----	---

上篇 认知舞蹈身体语言

第一章 身体与舞蹈的关系

第一节 解读舞蹈	3
一、中西方关于“舞蹈”的解读	3
二、关于“舞蹈”的再认知	4
第二节 舞蹈的分类	6
一、古典舞	6
二、民族民间舞	10
三、现、当代舞	10
第三节 舞蹈的特征	11
一、视觉与听觉的双重艺术	11
二、复杂的肢体语言艺术	12
三、抽象的情感表现艺术	13
四、意境渲染的综合性舞台表现艺术	14
第四节 舞蹈的作用	15
一、人体的“雕塑师”	15
二、训练灵活多姿的体态	16
三、提高肌体的稳定平衡	16
四、促进身心和谐的发展	17

第二章 身体的认知与舞蹈基本功训练

第一节 人体关节及动作的基本认知	18
一、关节的组成	18
二、关节的动作方向	18
三、从造型到复合动作的过程	21
第二节 舞蹈表现肢体的基本认知	23

一、手	23
二、眼	23
三、身	24
四、步	25
五、呼吸	26
第三节 舞蹈的基本素质能力	28
一、重心	28
二、速度	30
三、爆发力	31
四、控制力	32
第四节 身体各部位素质能力的训练	32
一、腰部能力训练	32
二、腿部与跟腱能力训练	34
三、肩与髋关节能力训练	38
四、腹、背力量能力训练	40

第三章 身体与舞蹈技巧

第一节 留头甩头	43
第二节 典型技术技巧	44
一、旋转技巧	44
二、翻身技术技巧	46
三、跳跃性技术技巧	49
四、地面技术技巧	52
五、空中技术技巧	56

下篇 舞蹈形体训练

第四章 芭蕾形体训练

第一节 地面热身训练	63
一、腿和脚的练习	63
二、上肢和上身的练习	66
三、整体配合的练习	70
四、综合练习组合	73

071	五、单元重点	87
第二节 把杆部分训练		
181	一、基本站姿(正步位的基本形态)	87
181	二、基本脚位	87
181	三、擦地(Battement tendu)	89
181	四、蹲(Plié)	90
281	五、小踢腿(Battement tendu jeté)	91
081	六、划圈(Rond de jambe)	91
781	七、小弹腿(Battement frappé)	92
971	八、单腿蹲(Battement fondu)	93
181	九、压腿	93
181	十、大踢腿(Grand battement jeté)	95
第三节 中间部分训练		
181	一、基本手位	95
281	二、擦地与舞姿——Arabesque	96
381	三、蹲与舞姿——Temps lié	98
481	四、小跳	100
781	五、中跳	102
781	六、大跳	103
881	七、单元重点	105
第四节 舞步的训练		
081	一、基本舞步(Suivi)	105
281	二、两拍舞步(Pas de bourrée simplé)	106
381	三、三拍舞步(Balancé)	107
681	四、舞姿与舞步组合	108
881	五、单元重点	117
第五节 表现力组合		
281	一、《天鹅》	118
681	二、《水边的阿狄丽娜》	124
781	三、《少女的祈祷》	127

第五章 中国古典舞形体训练

第一节 地面热身训练		
181	一、气息练习	129

二、下肢练习	130
三、上肢练习	131
四、综合韵律组合	132
五、单元重点	134
第二节 把杆部分训练	134
一、脚位练习	134
二、擦地练习	136
三、下肢屈伸练习	136
四、上下肢配合练习	137
五、腿部爆发力练习	139
六、腿部延伸性练习	140
七、腰部延伸性练习	141
八、腿部控制练习	142
九、压腿练习	144
十、踢腿练习	145
十一、单元重点	146
第三节 中间部分训练	146
一、手形练习	147
二、手部练习	147
三、姿态练习	148
四、韵律练习	149
五、眼睛练习	150
六、舞步练习	152
七、单元重点	153
第四节 跳跃与移动	153
一、舞姿小跳	153
二、舞姿中跳	154
三、舞姿大跳	155
四、圆场步练习	156
五、圆场步与舞姿	157
六、单元重点	158
第五节 表现力组合	159
一、《化蝶》组合音乐——《梁祝 - 蝴蝶恋》	159
二、《春江花月夜》	162
三、《葬花吟》	164

第一节	地面热身训练	167
	一、躯干练习	167
	二、髋关节练习	168
	三、肱骨头关节练习	169
	四、腕关节练习	170
	五、关节连贯性练习	171
	六、综合性热身组合	172
	七、单元重点	178
第二节	紧张与放松	178
	一、呼吸练习	179
	二、倒地爬起练习	179
	三、静止与动态练习	181
	四、综合性躯干练习组合	182
	五、单元重点	189
第三节	重心与移动	189
	一、擦地中重心移动	189
	二、蹲中重心移动	190
	三、舞姿中重心移动	190
	四、失控中重心移动	191
	五、综合性移动练习组合	193
	六、单元重点	201
第四节	跳跃	201
	一、单一性跳跃	201
	二、移动性跳跃	202
	三、节奏变化中的跳跃	203
	四、强调连接中的跳跃	203
	五、强调技巧中的跳跃	204
	六、综合性跳跃练习组合	205
	七、单元重点	215
第五节	表现力组合	215
	一、与内空间对话组合	215
	二、与外空间对话组合	217
	三、内心独白组合	219

第一章 身体与舞蹈的关系

上篇

认知舞蹈身体语言

舞蹈是艺术之母, 人类舞蹈起源的明天就已经经无数舞蹈定论, 而原始祖先们也是通过各种表现形式和舞蹈动作来表达情感、传递信息、融入氛围、融入人群、融入自然等。随着人类的进步, 社会的繁荣, 舞蹈艺术也日益丰富, 舞蹈艺术从过去单纯自娱自乐的表现, 逐步发展成多元化的现代艺术表现形式。随着现代社会的多元化, 舞蹈艺术也从原始生活之外, 人们逐渐走向生活之中, 舞蹈艺术也逐渐成为人们生活中不可或缺的一部分。

舞蹈有许多类型, 舞蹈在人们生活中扮演着重要角色, 使许多人认为它仅仅只是少数人参与的艺术表演形式, 其实在现实生活中舞蹈艺术带给人们的好处, 年轻而有20岁的人, 中年而有30多岁的人, 在舞蹈中可以感到40岁以上舞蹈艺术家的风采在舞台上, 舞蹈艺术带给人们的好处不仅仅是在70岁时的身体完美地演绎舞蹈《红楼梦》。生命在于运动, 舞蹈是完美的艺术表现形式, 只有身心高度统一, 才能获得完美的身体表现。任何一位舞蹈爱好者和学习者, 只要持之以恒、坚持不懈, 都能进入舞蹈艺术的世界中, 舞蹈将成为与生命息息相关的源泉。如说, 舞蹈是一种可以使身体变得体态优雅、灵活多变、轻盈飘逸、婀娜多姿、稳定平衡的艺术, 是一种可以使人气质高雅、精神愉悦、心情舒畅、受益匪浅的艺术。

“台上一分钟, 台下十年功”, 作为身体语言表演艺术, 舞蹈需要经过长期科学有效的基本功训练。在身体训练中, 身体感受表现能力的训练, 并非如人们所说的是艰苦的过程, 如果你把身体语言训练融入于艺术境界的表现中, 会发现训练本身即是完美的艺术表现。

第一节 身体舞蹈

一、中西方关于“舞蹈”的解读

随着舞蹈工作者们对舞蹈实践与理论的深入探索与研究, 舞蹈的内涵也在不断发生深刻的变化。研究者们也从不同角度对其进行解读, 如发生学角度、美学角度、符号学角度、社会学角度、心理学角度、人类学角度、生态学角度等等。对于舞蹈的解读, 可谓众说纷纭。以下是中国对“舞蹈”的一些简要解读。

第一章 身体与舞蹈的关系

舞蹈是艺术之母,当人呱呱坠地的那天起就已经会手舞足蹈,而原始祖先们也是通过各种表现形式的舞蹈来教育其子孙后代,如教人劳作、教人织布、教人捕猎、教人繁衍等。随着人类的进步、社会的发展,舞蹈艺术有了更丰富的内涵。首先,舞蹈艺术从过去单纯自娱自乐的表现,逐步发展成多元化的舞台艺术表现形式;其次,从教育的视角来看,培养模式也从过去教化一体,逐步发展成更加清晰的分类化、分层化的人才培养模式;再次,从创作的视角来看,除要求艺术源于生活、再现生活之外,人们更加重视舞蹈艺术本体性和多元性的创作要素。

舞蹈有许多复杂、高超的肢体动作表现,这使许多人认为它仅仅是少数人参与的艺术表现形式,其实在现实生活中舞蹈艺术的参与人群众多,年轻的有3岁幼儿,年长的有80多岁的老人。在韩国,经常可以看到60岁以上的舞蹈艺术家仍活跃在舞台上,我国著名舞蹈表演艺术家陈爱莲在70岁的时候仍能完美地演绎舞剧《红楼梦》。生命在于运动,舞蹈是高级的艺术表现活动,只有身心高度统一,才能获得完美和谐的肢体展现。任何一位舞蹈爱好者和学习者,只要持之以恒、坚持不懈,都能进入舞蹈艺术的世界中,舞蹈将成为参与者终身美的源泉。如是说,舞蹈是一种可以使身体变得体态优美、灵活多变、轻盈柔软、流畅协调、稳定平衡的艺术,是一种可以使人气质高雅、精神愉悦、心情舒畅、受益终身的艺术。

“台上一分钟,台下十年功”,作为肢体语言表现艺术,舞蹈须经过长期科学有效的基本功训练。在身体训练中,身体语言表现能力的解决,并非如人们所说的是残酷的过程,如果能把身体语言训练融入于艺术境界的表现中,会发现训练本身即是完美的艺术再现。

第一节 解读舞蹈

一、中西方关于“舞蹈”的解读

随着舞蹈工作者们对舞蹈实践与理论的深入探索与研究,舞蹈的内涵也在不断发生深刻地改变。研究者们试图从不同角度对其进行思考,如发生学角度、美学角度、语言学角度、符号学角度、心理学角度、人类学角度、生态学角度等等。对于舞蹈的解读,可谓众说纷纭。以下是中西方关于“舞蹈”的一些简要阐释。

古希腊大哲学家柏拉图认为：舞蹈是“以手势讲话的艺术”；其弟子亚里士多德认为：舞蹈者的模仿只用节奏，无需音调，他们借姿态的节奏来模仿各种性格、感受和行动。舞蹈发生于人的情感最激烈，语言难以表达之时，希腊哲学家琉善在他的理论文献《论舞蹈》中，全面论述了舞蹈的各个方面，其中，在谈到舞蹈的功能时说：“舞蹈是一种彻底和谐的艺术，既净化心灵，又锻炼身体。”当代美国美学家苏珊·朗格则认为舞蹈是一种“活跃的力的形象，或者说是一种‘动态的形象’。演员所做的一切都是为了创造出一个能够使我们真实地看到的東西，而我们实际看到的却是一种虚的实体。虽然它包含着一切物理实在——地点、重力、人体、肌肉力、肌肉控制以及若干辅助设施（如灯光、声响、道具等），但是在舞蹈中，这一切全都消失了。”^①美国现代舞之母伊莎多拉·邓肯认为：“舞蹈的目的是要表现人类灵魂中最崇高、也是最内在的各种情感，即那些来自于神祇——太阳神、森林神、酒神、爱神的内心情感，以及活跃在我们心间的情感。”德国现代舞蹈家玛莉·魏格曼指出：“舞蹈语言原本就是表现人们现实与内心情感活生生的语言。”

在中国，关于舞蹈的解释，《现代汉语词典》里的定义是：“以有节奏的动作作为主要表现手段的艺术形式，可以表现出人的生活、思想和感情，一般用音乐伴奏。”我国的《毛诗序》中写道：“情动于中，而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”闻一多先生在《说舞》中对舞蹈的界定是：“舞蹈是生命情调最直接、最强烈、最尖锐、最简单，而又最充足的表现。”吴晓邦先生曾这样定义：“舞蹈是人体造型上‘动的艺术’，它是藉着人体‘动的形象’，而表现出各种‘形态化’了的运动，这种运动不论是表现了个人或者多数人的思想和情感，都称之为舞蹈。”资华筠先生在《舞蹈生态学导论》中，对舞蹈概念的解释为：“舞蹈是具有鲜明的文化特异性，以人的形体运动作为媒介，以表现人类浓缩而升华了的感情为追求目标的社会艺术活动。”

从上文引述的一些关于中西方舞蹈的不同阐释中可以清晰地感受到舞蹈源于生活的动力，它是以人体为表现媒介，用运动着的人体抒发人们内在精神的艺术形式。它离不开创作主体与表现主体的思维活动和身体表达，因此舞蹈既是精神层面的，也是物质层面的综合艺术载体，并以其独特的非语言性魅力言说着人类文化和文明的发展历程。

二、关于“舞蹈”的再认知

舞蹈，从其发展来看，有一个很长的历史，随着不断壮大与发展，舞蹈艺术间接地“书写”着一个国家、一个民族、一个时代的历史与文明。然而，提到舞蹈，人们头脑里首先会浮现出诸如人体的、动作的、情感的、表现的、艺术的、生命的等一些相关形容词。我们说，构成舞蹈的最基本要素是“人体”，而人本身是一个具有生命性的复杂生物体，这种“生命性”一方面体现于人的身体本身，另一方面则体现于生物机体自然而规律的运动——呼吸。舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈欣赏都离不开“人”的活动，因此，“人”的存在形式构成了舞蹈“生命性”的最基本内涵。由于舞蹈可以借助有律动的身体动作赋予无生命特征物质与非物质的“生命性”表达，因此，舞蹈是一种具有“生命性”的艺术表现形式。这种“生命性”可体现为“生命性”的舞蹈创作者、“生命性”的舞蹈表演者和“生

① 《艺术问题》，[美]苏珊·朗格著，滕守尧译，南京出版社，2006年版，第7页。

命性”的舞蹈欣赏者。

（一）“生命性”的舞蹈创作者

对于舞蹈创作者而言,舞蹈的“生命性”是在创作中将自我情感及所要表达的物象依托在某种具体的事物之上,并将其以舞蹈的方式展现与传递出来的一种被物化与艺术化了的形式。正如现代舞的舞蹈家们所认为的那样:舞蹈的本质就是为了表现生命力,而每个创作者对于“生命力”的表现方式有不同,或者以人体中的某一关节作为动作、情感延展的核心方式,或者用某种道具作为动作、情感发展的核心线索,或者用双人配合、三人配合、群舞等更多其他方式作为动作、情感拓展的手段。现代舞之母邓肯的舞蹈动作的灵魂在于胸口的“太阳神经丛”,她在自传中曾表述:“我常接连几个小时纹丝不动地站着,双手交叉地放在胸口,遮住太阳神经丛。”然后她发现了“一切舞蹈动作的中心弹簧”、“原始动力的火山口”、“产生一切动作变异的统一体”以及“舞蹈创造的幻觉反映”等。由此可见,虽然邓肯的舞蹈动作源于对自然物象、自然规律和对其他艺术作品形象的捕捉与感受,但其最终所呈现出来的作品是在身体“太阳神经丛”的引发下对“意象”的变异性动作表达;古典现代舞奠基人玛莎·格瑞姆在其创作过程中对于“生命性”的呈现方式,则在于由腹部收缩(吸气)-松弛(呼气)带动下而产生的动作,她的“痉挛”式的身体动作是对“这个世界就是痉挛”的回答;再如,我国当代舞蹈编导张继钢,他在《献给俺爹娘》晚会的作品创作中,将自己对于家乡、人民的情感潜移默化地融入到作品中,并通过表演者动态的舞蹈动作呈现出来,从而使创作者自身所感的无形情感和静态物质等具有了“生命性”。正像苏珊·朗格所说:“一种舞蹈越是完美,我们能从中看到的这些现实物就越少,我们从一个完美的舞蹈中看到、听到或感觉到的,应该是一些虚的实体,是使舞蹈活跃起来的力,是从形象的中心向四周发射的力或从四周向这个中心聚集的力,是这些力的相互冲突和解决,是这些力的起落和节奏变化,所有这一切都是组成创造性形象的要素,它们本身不是天然的物质,而是由艺术家人为地创造出来的。”^①

（二）“生命性”的舞蹈表演者

对于舞蹈表演者而言,舞者们将赋予了情感与规律性节奏的卧、坐、走、跑、跳、呼吸,甚至更多的具象动作或抽象而无生命的物质用身体动作外化出来,用其具有“生命性”的肢体语言间接地反映社会生活和时代精神,表现人物丰富的思想情感和内在精神世界,同时呈现出舞者对于动作的时间、空间、力度、呼吸及情感等要素的处理与表现。舞蹈表演者通过实践重新认识舞蹈、实践舞蹈和解读舞蹈,获得心灵的释放。

例如中国古典舞作品《水墨孤鹤》,创作者以人们心目中高雅孤傲、气质独特的“丹顶鹤”形象为动源,用中国古典舞若翔若行的脚下步伐、若俯若仰的上身动作、体如游龙的精湛技术及气若浮云、志若傲霜的审美气韵,以舞蹈形式淋漓尽致地呈现于舞台之上。而表演者在作品表现中融入了对所表达动作的时间、空间、力度、呼吸与情绪等要素的二度处理,因此哪怕是舞者的一个微小手势,或者是一个短暂而静止的舞姿造型都蕴藏着表演者的“生命”意识,它可以是一种自然的呼吸,可以是一个眼神的传递。这种具有“生命性”的动作表达,也使得本是不同民族的舞蹈跨越了时代,跨越了民族,在时空的无限定国界中实现了共融。

^① 《艺术问题》,〔美〕苏珊·朗格著,滕守尧译,南京出版社,2006年版,第8页。

（三）“生命性”的舞蹈欣赏者

对于舞蹈欣赏者而言,每一个欣赏者都拥有唯一属于自己的人生阅历、生活体验、审美需求和思维方式等,这些因素直接影响着欣赏者对舞蹈作品的审美期待,以及对作品的理解与思考。

例如不同人在看同一座山时,有的人看山是山,而有的人看山不是山,这与看山者当时状态下的心境不同有着密切关系,而这种心境往往又与之前所提到的生活体验、审美需求等因素相互影响,相互制约,由此得到不同的“生命性”感悟。这与舞蹈欣赏者在观看一个舞蹈作品时的状态有着异曲同工之妙。如现代舞作品《也许是要飞翔》,创作者用主题动作的发展、内外空间的表现以及对时、空、力的微妙处理,赋予了主题“也许”、“飞翔”四字以“生命性”的表达。而欣赏者在观看舞蹈表演者二度创作的过程中,引发自身思考或由此带来“生命性”感悟的角度是不同的,有的人或许是由于某一动作的生动表达引起了自身与舞者之间的彼此共鸣;有的人或许是由于某一舞段的情感处理而引发了对自我人生的思考;而有的人或许是获得人生的启迪与生存的动力等等。

如是说,无论是创作者赋予舞蹈的“生命性”,还是舞者经过二度创作赋予舞蹈的“生命性”,在欣赏者这里或许又多了一层创作者或表演者原本无意识要传递的“生命性”表达与认知。^①因此,一个好的舞蹈作品创作,或是一个优秀的舞蹈表演者,留给欣赏者思考和解读这个作品的空间越大,它越可以被称为是一个伟大的舞蹈艺术作品或艺术家。

第二节 舞蹈的分类

关于舞蹈的分类问题,我们可以从多个角度进行。从纵向的历史角度划分,舞蹈可分为原始舞蹈、民间舞蹈、宫廷舞蹈、古典舞蹈、现代舞蹈和当代舞蹈等;从横向的区域划分,舞蹈可分为中国舞、日本舞、韩国舞和印度舞等;从实践的目的意义划分,舞蹈可分为生活舞蹈与专业舞蹈;从形态表现特征的角度划分,舞蹈可分为古典舞蹈、民族民间舞蹈、芭蕾舞、现代舞、当代舞和社会舞等;从舞蹈表现形式的角度划分,可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、舞剧、歌舞和歌舞剧等;从舞蹈的表现体裁划分,可分为情绪性舞蹈、情节性舞蹈、戏剧性舞蹈和叙事性舞蹈等。可以说,舞蹈的分类多样而复杂,现阶段,关于舞蹈的分类问题,人们常常约定俗成地按照外部形态表现特征进行分类。这里主要对古典舞、民族民间舞和现、当代舞进行简单地介绍。

一、古典舞

“古典”英文为“Classical”,是古朴、典范之意,一般常用来指正宗而经典的文化。古典舞,是指“在民族民间传统舞蹈的基础上,经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时期艺术实践的检验流传下来的,被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。一般来说,古典舞蹈都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。”^②世界上许多国家都有各自风格特

① 《艺术问题》,〔美〕苏珊·朗格著,滕守尧译,南京出版社,2006年版,第8页。

② 《舞蹈艺术概论》,隆荫培、徐尔充著,上海音乐出版社,2003年7月版,第72页。

点的古典舞,如中国古典舞、欧洲古典芭蕾舞、韩国传统古典舞(《春莺舞》《佳人剪牡丹》《抛球舞》等)、印度古典舞(《卡塔克舞》《婆罗多舞》《曼尼普利舞》《卡塔卡利舞》《奥西舞》《库契普迪舞》)等。以下仅对中国古典舞、欧洲古典芭蕾舞做简单地介绍。

(一) 中国古典舞

20世纪50年代舞蹈界提出了一个新的名词“中国古典舞”,历经半个多世纪的发展,中国古典舞学科建设不断地科学化、完善化、系统化。当前中国古典舞主要分为三个流派:其一,戏曲古典舞;其二,汉唐古典舞;其三,敦煌古典舞。三个流派的舞蹈产生于不同的时代背景之下,并拥有属于自身特色的课程体系和教学模式,共同书写了半个多世纪的中国古典舞发展历程。

1. 戏曲古典舞

戏曲古典舞这个名词最早是由我国著名的戏曲大师欧阳予倩先生在1950年提出的,当时主要是指京剧、昆曲中的舞蹈部分,并以挖掘整理戏曲中的舞蹈为基本宗旨。1954年,北京舞蹈学校建立后,戏曲古典舞成为专业舞蹈院校开设的课程,其主要以中国戏曲舞蹈、武术、太极、书法和绘画等传统艺术为文化依托,用现代人的身体表现民族美学之精神,复兴民族传统文化之精髓。在学科建设中,戏曲古典舞在向传统学习中不断推陈出新。

20世纪70年代,老一辈专家们以戏曲舞蹈的元素动作为基础,创建了“身韵体系”,该体系下的“身韵”课程分为单一元素训练、短句训练、组合训练、徒手训练和道具训练等,其中以“坐、跪、立、行”四部分展开阶段式训练。无论是徒手、水袖的表演性组合训练,还是元素短句训练等等,各种训练都用“闪、转、腾、挪、含、腆、移”等充满精气神的身体动作语言重新演绎着中国传统的气韵、形神、意境之美。“身韵体系”将“身韵”作为戏曲古典舞训练的“立身之本”,形成了戏曲古典舞自身动作的审美意蕴、风格特点与功能性身体训练方式,影响和带动了教学训练体系与作品创作的发展。如剧目《扇舞丹青》,舞蹈运用道具扇将舞者的肢体表现延长,在优美流畅的动作、高超精湛的技艺与闪转腾挪的顿挫起伏之中,彰显了中国书法和太极之意境美。此外,《爱莲说》《逼上梁山》《书韵》及《钟馗》等优秀经典剧目的表演者都是经过戏曲古典舞学派的严格训练培养出来的优秀舞者。

2. 汉唐古典舞

汉唐古典舞的创始人是舞蹈教育家、理论家孙颖教授。该流派形成于孙颖教授1980年编排的舞剧《铜雀伎》之后,可以说该舞剧是汉唐古典舞的开篇之作。该舞剧于1987年入选为第一届中国艺术节演出剧目,并轰动了当时的京城。由此,孙颖教授怀着对传统文化的热爱之情,凭借自身传统文化的积淀,运用舞蹈语言的表现方式,编创出大量的汉唐风格作品,如《踏歌》《谢公展》等。在教学实践中,孙颖教授认为对于史料的研究是每个教师和学生的必修“课程”,他强调训练课程的创新意识,并将文化认知与获取贯穿于教学的始终。孙颖教授基础训练课形成的理念首先来源于对传统资源的继承与创新;其次,用当代人的审美重新解读与激活文物资源;再次,将文化精神与艺术气质作为课堂训练中的重点等。在此基础上,他发展出汉唐舞蹈课堂训练的舞姿、风格、形态及动势特点,并总结出不同的课堂训练性组合,如“金刚力士”组合、“巫风”组合、“二泉映月”组合等。这些为汉唐古典舞的学科建设与发展培养了众多优秀舞蹈人才。

3. 敦煌古典舞

20世纪70年代末,敦煌古典舞逐渐形成教学体系,80年代初,进入课堂教学实践中,创建者

是高金荣。她受当时大型舞剧《丝路花雨》的启发,开始对敦煌舞蹈进行系统探索与研究。该舞蹈形态历经 30 多年发展,如今已有了完善的教学理论与训练体系。该流派的作品创作与教学研究以敦煌壁画的姿态为依据,其基本功训练教材主要依据敦煌莫高窟可见的舞蹈形象与形态,并结合有关史料进行提炼、加工和再创造。在遵循不脱离共性、探寻个性风格、突出民族性和“讲求教材科学性”的宗旨下,该流派的训练性教材由此产生。在高金荣的《敦煌舞教程》一书中,她对敦煌壁画舞姿中的外部形态特征进行了归纳整理,分别为:①手的形态丰富多姿,纤细秀丽,富有中国的古典美;②手臂柔曼多弯,手腕和肘部呈棱角;③赤足,脚的基本形状为勾、翘、歪;④体态基本下沉,出胯冲身形成三道弯;⑤使用长绸、腰鼓、琵琶等道具而舞。^①其基本功训练体系被分为:元素训练、基本动作训练及性格训练等几部分。如在性格组合训练中有含蓄稳重、神韵突出、充满表现力的“思维菩萨”组合;灵巧活泼、出淤泥而不染的“莲花童子”组合等。该舞蹈形态的代表作品有《千手观音》《丝路花雨》《飞天》和《妙音反弹》等。

综上所述,无论是以戏曲、武术、太极等多元民族文化为源头的戏曲古典舞身韵体系,还是以中国汉唐文化为依据的汉唐古典舞体系,或是以敦煌壁画为源头的敦煌舞体系,它们都是在深入研究民族舞蹈历史与文化的基础上,用现代的身体语言与理解“阐释自己依存的文化与立身之本”的手段,都是对中国古典舞学科未来之路的探寻,它们作为中国古典舞学科发展的多元支流,一同为中国古典舞的建设发展提供多元的文化支撑。

(二) 芭蕾舞

“芭蕾”起源于意大利文艺复兴时期,兴盛于法国。经历了早期芭蕾、浪漫芭蕾、古典芭蕾、现代芭蕾与当代芭蕾五个历史阶段,每个时期都孕育出许多伟大的芭蕾创作者、芭蕾表演家和具有不同美学特点的经典作品。早期芭蕾表演形式与今天我们所看到的足尖芭蕾有截然不同,直至 17 世纪芭蕾在法国兴盛,原本以自娱自乐为主要表演特征的芭蕾逐渐开始严格规范化,1661 年法国国王路易十四创办了世界第一所皇家舞蹈学院,确立了芭蕾的五个脚位和手臂的基本位置,使芭蕾有了一套完整的动作和训练体系。这套动作体系一直沿用至今。随着时代的发展,芭蕾的美学倾向、肢体审美标准及训练体系都在不断地变化发展着,然而,始终不变的基本内容是对演员“三长一小”的身体条件要求,高贵典雅、宁静优美的表现气质要求,以及“超人”的素质训练与严格的技术要求。

1. 早期芭蕾

芭蕾起源于意大利,随着其自身发展需求,传到法国巴黎。历史上,芭蕾艺术的雏形为“席间芭蕾”,是 15 世纪意大利和法国的宫廷在宴席间表演的舞蹈形式,其目的是为了酒席助兴,愉悦宴席上的嘉宾。然而,自芭蕾传到法国后,由于受到皇室的青睐,芭蕾逐渐从来自娱性的艺术转向了专业表演性艺术形式。1661 年法国国王路易十四创办了法国皇家芭蕾舞学院,其目的是为了培养当时贵族的舞蹈表演水平与提升气质内涵。随后路易十四于 1700 年规范了芭蕾的五个脚位和七个手臂的基本位置,他对民间搜集的舞姿动作进行整理、发展,并将加工好的舞蹈动作统一化、规范化,如舞蹈中出现了 Attitude, Arabesque 等动作时,表演者要在音乐的

^①《敦煌舞教程》,高金荣著,上海音乐出版社,2011 年版,第 15 页。