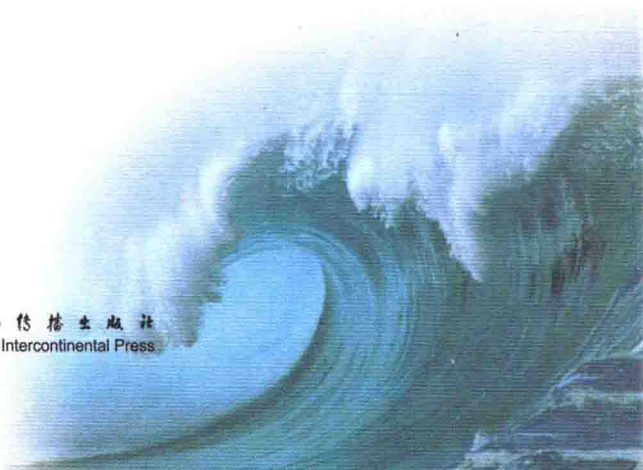


生命的形式

国标舞在中国

● 孙南速 / 著



生命的 形式

国标舞在中国

孙南速 著

图书在版编目 (C I P) 数据

生命的形式：国标舞在中国 / 孙南速著.

-- 北京：五洲传播出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5085-2979-0

I. ①生… II. ①孙… III. ①交际舞—基本知识
IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 263854 号

生命的形式：国标舞在中国

著 者：孙南速

责任编辑：黄金敏

主 编：陈德民

组稿策划：南京远东书局

出 版：五洲传播出版社

地 址：北京市北三环中路 31 号凯奇大厦 B 座

电 话：010-82003365

发 行：新华书店

印 刷：江苏省扬中印刷有限公司

开 本：700×1000 1/16

字 数：288 千字

印 张：16.25

版 次：2014 年 11 月北京第 1 版

印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5085-2979-0

定 价：60.00 元

我喜欢一个人练功、看书、忙工作，也喜欢和性情相投的人谈心聊天。每次和朋友、同学相聚后分手，有着话痨瘾头的我总是留恋无限。能与人深入细致的聊聊、谈谈心的机会现在真是少之又少，于是，就有了这本书……

孙南连





舞出生命的精彩

——序孙南速《生命的形式》

戴 珩

一

孙南速和我同在江苏省文化馆工作。

我们曾经同事了近10年。

在10年的同事期间,我知道孙南速每天都在为国标舞事业奔波着、忙碌着,我也知道名义上是由江苏省文化馆主办,实质上是由孙南速一手操办的江苏省“金池”国标舞大赛搞得红红火火,在全省以及华东地区产生了很大影响,为在全省推广普及国标舞发挥了重要作用。但是,坦率地说,那时,我并不了解国标舞,也并不怎么了解孙南速。

而真正让我走进孙南速,走进国标舞的,是孙南速的《生命的形式》这本书。

二

当孙南速那天打电话给我,说她写了一本书,并要请我作序时,我是有些惊讶并且有些意外和怀疑的。

我肯定跟孙南速说过,如果有可能的话,你可以写一本书。

我认为每个人都可以写书,每个人的经历也都是一本书。

这样的话,我跟孙南速说过,我跟其他人也说过。

但孙南速是当真了。孙南速说,我是受了你的鼓励才动了写书的念



头,才写了这本书。

但我不知道孙南速究竟会写什么,会从哪个角度去写,又会写出怎样的一本书。

我知道,舞者的表达方式是靠肢体。

擅长用肢体语言去表达的人,能够自如地用文字去表达么?肢体表达的东西,文字能够准确、生动地呈现么?

我不知道。

因为不知道,甚至此前根本就没有看过孙南速写的任何文字,我无法不在心里打鼓。

孙南速把书稿的文字传到我邮箱。

当我打开邮箱,提取出这些文字时,只瞬间,我就把心完全放下了。

这不是一般的文字。这是跳动着舞者生命情思、生命脉搏的文字。这是展示着国标舞魅力的文字。这是显现着舞者生命精彩、生命思考、生命感悟、生命情怀、生命境界的文字。

三

这本书具有实用价值。

这是一本关于国标舞的教科书。

它介绍了国标舞的由来,介绍了国标舞在大陆的普及与发展。

作为国标舞的普及者、推广者、教学者,孙南速把自己对国标舞艺术的理解和自己多年从事国标舞教学所积累的独特经验毫无保留地奉献出来。

在孙南速看来,在各种舞蹈中,“唯有这种从西方引进来的摩登舞才是最适合男人跳的舞蹈”(《男人和舞蹈》)。“摩登舞的特有魅力超越了年龄,超越了时空,让男人们在各个不同生命时段尽显着自己的独特风采,如果作为一种礼仪和行为方式,它更可让人们超越不同的身份和不同的职业,让各行各业的成熟男人在这种活动中内外兼修的达到自身审美追



求的功效”(《男人和舞蹈》)。她热情地呼吁:“让我们用一种全新的眼光来多多注意这种外来的这最适合男人跳的舞蹈——摩登舞,让人类各种真善美的情感通过舞蹈在我们中间抒发传递,让广袤的大地上处处充满着生命美妙形式的律动和蓬勃的生机吧”(《男人和舞蹈》)!其对国标舞的热爱显露无遗。

学习和教学国标舞是有方法的。孙南速在《国标舞形体塑造训练法》、《华尔兹的纺织步和前进并合步中的身体运用》、《摩登舞的自我存在感和运动状态》等篇章中,把自己多年对国标舞的观察、体认和研究,把一般人不愿示人、不愿外传的宝贵经验统统说了出来。

当人们进入了摩登舞的中高级阶段,在区分最高级别选手之间的差异时,女伴的技艺能力十分关键,除了要有出众的身体条件外,她的舞蹈意识和技术掌握是决定这对选手在舞坛位置高低的重要因素。为了帮助女舞伴提高技艺能力,在《摩登舞中的女舞伴》中,孙南速从“身形塑造、和男伴的身体连接、在运动中和男伴的对抗平衡、运动中的女伴身体的组装和吸附牵引、自身的重量感”等五个方面传授了“女舞秘笈”。

阅读《生命的形式》这本书,对于国标舞的学习者,能够得到孙南速的真传。而孙南速对自己舞蹈实践中积累的宝贵经验没有秘而不宣,而是全部写出来,与他人分享,这也体现了孙南速的人格、精神和境界。

四

这本书具有欣赏价值。

孙南速是个擅长用肢体语言表达思想和情感的舞者,同时,也是一个能够自如地用文学语言去表达思想和情感的写作者。

《国学班》一文是最能体现孙南速的文字风格和文采的。她对“2010年北京大学国学百家讲坛董事长研修班”上授课老师的描绘生动传神,活灵活现。写张学智:“北大资深哲学教授张学智讲授四书中的《大学》。张教授一看就是那种和校园外喧闹社会完全隔绝的一辈子在书斋苦苦研读古



代圣贤文本的知识分子的典型人物。”写杨立华：“抬头细看用半边臀部倚坐在讲台上的杨立华。我觉得无论是他那符合黄金比例的颀长身材，还是脸部清秀端正的五官，以及颈部、肩部的流畅连贯线条，如果倒退二十年，以他这样的条件出现在各地歌舞剧团的招生考场上，那绝对是被各团争抢的可培养造就的将来能独挑中外舞剧大梁的男舞主角人材。”“国学班的课堂上，无论是孔子的为学为政篇，还是和弟子们之间的诸多问答，经由眼前这个具有男舞主角外形的中青年教授讲述表达出来，却有着全然激起你对远古圣人一切言行的强烈兴趣。”写罗志华：“罗志华教授长相平实，授课风格清爽利落干净，他为自己多年研究的军事谋略课题而制作的教学软件非常漂亮。他总是边讲边放幻灯片。很快，他的话语结构就以一种高智商的优势把同学们给震住了”。写张松辉：“讲解老子《道德经》的张松辉教授，说实话，他的才气并不惊人，但通过他讲授的老子对宇宙人生独到的悟解和深刻的体察却让同学们惊叹不已”。

孙南速爱读书。在位于风景秀丽的江宁百家湖边的家中，她读书。去她在深圳的另外一处住宅，在从南京到深圳长达二十五个小时的卧铺车厢里，她也同样可以心无旁骛的阅读各类小说和文章。她读书是有选择的。“对我来讲，读书有这样几种境界所求：第一，此书此文首先要高于我在智商、美学、哲学方面的水平，作家的文笔功力要大大超越我的高度，让我默看时中枢神经顿觉兴奋，有眼前一亮之感；第二，在此前提下，有朗读出声的欲望，让身心全面启动感知系统以便更透彻的感悟书中的高深境界，同时又充分的享用这顿精神美餐；第三，朗读时得有聪慧敏感有艺术感觉的朋友来专注倾听，就像演出需要观众，戏剧中的诸多元素才能在台上台下双向交流中圆满完成”《品味刘震云》。她这样评价余秋雨：“余秋雨的文章是一种精英主流文化，好似经过提炼淬火后高纯度的智慧结晶，让人一下子在思想上就完全彻底的接受和归顺于了他，这对我讲是毫无疑问的”《品味刘震云》。她这样评价刘震云的《一句顶一万句》：“和朗读余秋雨文章不一样的是，刘震云的《一句顶一万句》绝不能用音乐作背景。小说中浮世苍生下的众生态相完全是在广袤大地上，农耕社会里最原生



和本真的生命初始存在,用无声无韵的白描手法很是适合,你要完全放松心情,随着作者低开平走的慢叙语调,不急不忙的身入其境。小说中的人物神态和内心活动及语言对白的描写看似直白平常,细品之下,简练、传神、智慧、幽默之极,这得有何等深解人世之味的细察能力和哲思眼光才能创造出这种描绘的特有语境呀”《品味刘震云》!

孙南速的文字是自由的,流畅的,舒展的,跳脱的。读孙南速的文字,能够深刻地感受她在跳国标舞时的自由、舒展、畅快、尽兴,还有干脆、潇洒、有力。

五

这本书具有史料价值。

孙南速是国标舞在中国发展的参与者、见证者。在《国标舞在中国》一文中,她回顾了自上世纪八十年代中期,国际标准舞作为优秀的外来文化艺术形式被介绍引进到国内之后,近30年的发展历程。在《是他们曾经推动和影响了中国国标舞历史的发展》一文中,她则历数了曾经推动和影响了中国国标舞历史发展一系列重要人物,包括上世纪八十年代初从香港到广州教学生跳国标舞的冯培斌;冯培斌的学生,孙南速的老师,当年在广东省舞蹈学校举办国标舞培训班的执教老师肖永森和梁老师;时任中国舞协群舞研究会秘书长,举办了全国首届国标舞比赛的付中枢;时任中国舞协群舞研究会会长,在南京举办了全国“通康杯”国标舞比赛的冯碧华;时任中国舞协《舞蹈信息报》主编,力邀中国舞蹈名家和高级文化官员加入国标舞总会的王镇;支持国标舞普及和推广的时任文化部副部长高占祥,中国舞蹈名家贾作光,著名舞蹈理论家、教育家、时任北京舞蹈学院院长吕艺生……

孙南速的这本书为国标舞在中国的发展留存了重要的历史记录,为今天的我们了解这一段历史、反思这一段历史提供了重要的依据。



六

孙南速有思想。

她在《国标舞在中国》一文中，阐述了国标舞活动对人们的身心健康、生命能量储存和凝聚社会群落等方面的作用和功能。她也清醒地看到，在国标舞圈内，“所有专业人士的舞蹈生涯都围绕比赛模式而搭建，所以名次的追求必然会冲淡和漠视对舞蹈境界的追求，而高远的舞蹈境界却是和名利无关的。将来，摩登舞活动如果从世界范围内走向衰落，那一定是它本身艺术境界和文化内涵目标的双重失落”。她提醒国标舞者，“你光凭一身舞艺还不行，要想融入主流社会，你一定得有其它特定的文化艺术身份，到那时，你人生的价值才能得到最全面和最高的体现呢”《社会精英和国标江湖》！

七

孙南速有情怀。

她的情怀来自于对文化的尊重和热爱。“我们聆听教授们讲解孔子、孟子、老子、庄子时，这些几千年前中国先哲们的智慧之语和启迪教育，就像敦厚温和的长者对着学生、儿孙们悄悄讲的私房话，是那样熨贴入耳和心领神会。对中华民族的后人们来讲，这不仅仅是一种醍醐灌顶的大彻大悟，更是一种血脉相连的延续传承的必要和紧迫”《废墟和村落的联想》。

八

孙南速有境界。

她这样表达自己对生命的思考：“生命是什么？对我来讲，是一种自我感觉的存在，它好比一条奔腾不息的河，每天唱着歌儿流向远方。河水承



载着各种人生历程中的船只南来北往，但决不会因为装卸货物而在任何一个码头驻足停留，它总是在生命的主旋律中继续朝着流水的运动趋向，对两岸落英缤纷、美丽如画的风景，也只是满怀欣喜的扭头观看欣赏，而决不会在此停留不前，前面还有看不完的世间美景在等着它。生命之河就这样一直向前奔流，朝着远方，朝着天际边的大海。”“我愿意就这样和大海里众多的浪花一起，在波涛汹涌中永远歌唱、奔腾飞扬”《生命的形式》！

九

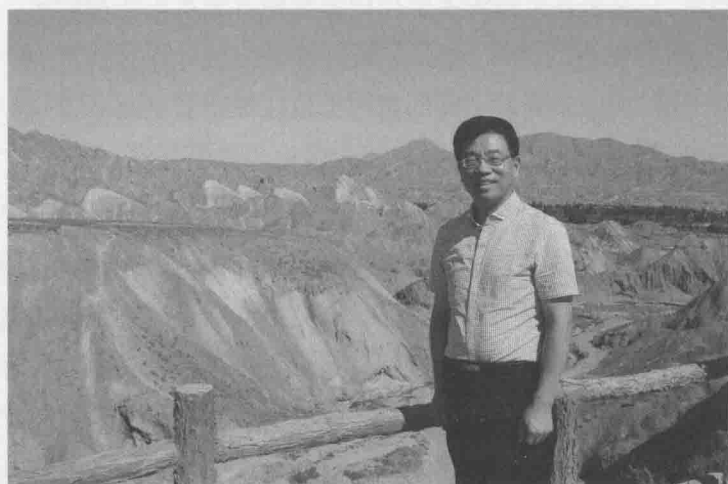
孙南速是于1986年去广东省舞蹈学校国标舞培训班学习接触到了国标舞。从那时起，她就对国标舞倾注了所有的心力，不停地研究和琢磨这个舞蹈的技法，并一直致力于国标舞的教学、普及、推广、传播。可以说，她的生命和国标舞紧密地联系在了一起。2006年从江苏省文化馆退休之后，她退而不休，一直担任着中国摩登舞拉丁舞联合总会有限公司和南京金水池文化体育服务交流有限公司董事长。在江苏，孙南速是国标舞的代表性人物和代表性符号，孙南速差不多就是国标舞的代称。提到国标舞，必然会说起孙南速。而说到孙南速，也必然会说到国标舞。国标舞影响了孙南速，滋养了孙南速，成就了孙南速，孙南速也以自己的爱，以自己对国标舞的研究、推广和普及，回报了国标舞。

孙南速的《生命的形式》这本书，浓缩了孙南速对国标舞的爱，展示了孙南速生命的精彩和丰富。从这本书中，我们能看到孙南速身体的年轻，精神的年轻，思想的年轻，心灵的年轻，状态的年轻。孙南速是幸福的，她在舞蹈中实现了思想与生命的飞跃和升华。

我相信会有很多人喜欢这本书，我也相信会有更多的人通过这本书喜爱和迷恋上国标舞。我想，这可能也正是孙南速所期望的。

是为序。

2014.6.30, 23时10分



(戴珩,作家,诗人,文化学者。出版文学、文化著作 28 部。文化部国家公共文化服务体系建设专家委员会专家,江苏省文化馆书记、副馆长,江苏省非物质文化遗产保护中心副主任,江苏省群众文化学会副会长兼秘书长)



目 录

舞出生命的精彩

——序孙南速《生命的形式》戴 珩 /1

第一部分 融入生活深处的舞蹈

舞蹈的专业和业余 /2

男人和舞蹈 /6

国标舞在中国 /12

冬天花园里后无来者的马科斯 /34

社会精英和国标江湖 /45

摩登舞的自我存在感和运动状态 /54

华尔兹的纺织步和前进并合步中的身体运用 /71

摩登舞中的女舞伴 /78

国标舞身形塑造训练法 /84

少儿拉丁舞教学的课堂把握 /91

国标舞专业院校毕业生的就业和创业 /95

是他们曾经推动和影响了中国国标舞历史的发展 /103

第二部分 野马尘埃中的文化追慕

前引 /126



朗读秋雨 /128

品味刘震云 /158

国学班 /168

生命的形式 /190

第三部分 万家灯火下的诗意情怀

先哲的召唤

——在南京国学班开学典礼上的发言 /214

废墟和村落的联想

——在南京国学班结业典礼上的讲话 /216

夕 阳 颂 /219

逝去的风华 /220

冬天的咏叹调 /225

后 记 /228

留言板/231

第一部分 标题图片

——作者摄于江宁百家湖小区

第二部分 标题图片

——作者摄于桂林漓江

第三部分 标题图片

——作者摄于江宁凤凰台广场

第一部分

融入生活深处的舞蹈





舞蹈的专业和业余



人类在蒙昧混沌的童年时代，舞蹈是无师自通的原创性肢体语言，在原始的祭祀仪式中，它表达的是一种向上天的顶礼膜拜并祈求对自身族群予以庇护的强烈愿望；在食物丰盛的季节里，既是抒发狩猎捕鱼有获和田地丰收后欢快心情的一种放歌，也是旺盛生命力的一种能量释放。在社会全方位进步的阶段，舞蹈是人类非物质文化遗产中历史最为悠久的一门艺术。环视纵观全球民族之林，无论

是东方的古典舞、民族舞，还是西方的芭蕾舞、现代舞，以及上个世纪八十年代随着改革开放引进我国的国际标准舞（摩登舞与拉丁舞），在其发展过程中，随着社会的不同需要，必然会在专业和业余的领域里体现各自不同的实用功能。一般来讲，在专业层面里，舞蹈成为不同类别的艺术作品被社会广为欣赏、研究和珍藏；但凡舞蹈被划进业余的领域，便就是指那种被人们为之喜爱并广泛参与的融健身、娱乐、竞技为一体的专业人士称之为“社会舞蹈”的群众文艺活动了。人们把专业舞蹈视为“阳春白雪”，把业余社会舞蹈比作“下里巴人”。“阳春白雪”自然服务于主流社会活动的庆典、演出和比赛而显得“一枝独秀”；



而“下里巴人”却更多地活跃在田头、矿区以及各类娱乐表演场所和市民广场,因而在社会的大空间里倒也是繁花似锦的一派“春色满园”。当然专业和业余的概念区分有时也不会那么界限分明,像誉满全国的杨丽萍主演和创作的“云南映象”系列舞蹈作品,演员就全是地道的村民,每次演出的专业水准和现场效果同样是那样的震撼人心;而属社会舞蹈的国标舞,习舞的选手为了达到一定的专业技术状态,心无旁骛于其他,都毫无例外将之变成了自己的职业。因此,从更宏观的社会文化角度上来看,专业和业余虽同属舞蹈文化范畴,却也并没有什么上下等级之分,反而由于它们之间的互为生成、互补长短的相融性体现了两者同一本源的流动趋向。专业舞蹈用更为精湛的技艺和高等级的审美形式上升演化为一种艺术让我们为之赞叹和欣赏,像杨丽萍、黄豆豆等舞蹈大师的精彩表演,他们以其高超的技艺和不凡的艺术境界让人叹为观止。但作为业余身份的观者在敬羨他们的同时也往往会有这样一种叹息:舞蹈家的优美线条怎样才能变成自己所拥有的呢?人在年轻时由于大自然造化或是父母给予的身材尚能苗条颀长,但随着岁月流逝和年华老去,身段和面庞会变得日益臃肿难看。而年近半百的杨丽萍却依然是那样娇丽动人,怎样才能变得和她一样呢?如不能,那专业舞蹈卓绝的表演和我们的实际生活似乎也并没有什么直接的关联。这就是人们并不太会沉醉于杰出演出中的那种观后感受,倒是更在意自己的生命是不是能保持年轻和美丽形态的原因,也就是为什么各大、中、小城市成千上万的人那样喜欢国标舞的缘故了,人们在这种业余的社会舞蹈里日复一日的训练并乐此不疲,以求自己身段的矫健和舞步的轻盈。这是“下里巴人”从仅仅仰望“阳春白雪”的视角变换为更乐于体现自己生命活力的一种能动转移的最好说明。

从青年进入老年,是人类生命的自然过程。人的内在心灵世界也