



DANCE

TO

完美舞姿

〔荷〕马克思米利安·文可胡斯 著

任文惠 吴慧敏 译

YOUR

国际标准舞实用指南

MAXIMUM



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

DANCE

完美舞姿

国际标准舞实用指南

TO

〔荷〕马克思米利安·文可胡斯 著

任文惠 吴慧敏 译

YOUR

MAXIMUM


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

Wanmei Wuzi

图书在版编目 (CIP) 数据

完美舞姿: 国际标准舞实用指南 / (荷) 文可胡斯著;
任文惠, 吴慧敏译. — 北京: 人民音乐出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-103-04368-4

I. ① 完… II. ① 文… ② 任… ③ 吴…
III. ① 拉丁舞 - 基本知识 IV. ① J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061691 号

责任编辑: 邹 璐

责任校对: 张 琛

著作权合同登记

图字: 01-2011-0847 号

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

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 21 印张

2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册 定价: 66.00 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) 58110650 或 (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

作者介绍



本书由马克思米利安·文可胡斯(Maximiliaan Winkelhuis)执笔完成。20世纪90年代中期,马克思米利安开始在荷兰执教,与吕德·韦尔梅(Ruud Vermeij)博士和彼得·汤森德(Peter Townsend)共同合作。这个铁三角组合创建了荷兰国家体育舞蹈学院,几年后他们又创建了闻名世界的“阿姆斯特丹之队”。在这个团队中,马克思米利安把他在商界和心理学区的洞察力带给了舞蹈界。他教授舞蹈的方法是非技术性的,因为他不是一个舞蹈老师,而是一个表演教练。他专注于挖掘学员们已经掌握的知识和技巧,帮助他们释放出隐藏在自己内心深处的那个美妙的舞者。和马克思米利安一起工作能让舞者更积极地开动脑筋,这是一种既紧张又能释放自我的经历,会让其变得更有效率。舞者能学到如何集中精力,如何应付情绪问题,以及如何让舞蹈充满自己的灵魂。当然,马克思米利安也会教授一些身体动作(尽管他的侧重点不是舞蹈技巧,而是表演质量)。

马克思米利安的敏锐目光能辨别出舞场上舞者表现的优劣,这已经帮助很多选手实现了自己的目标。不少全国冠军、欧洲冠军乃至世界冠军都使用过他提供的思想和技巧,不论是标准舞还是拉丁舞,也不论是业余比赛还是职业比赛。他能帮助舞者解除比赛时的压力,其方法既易学,又在比赛中非常有效。他处理压力的方法能帮助舞者更好地享受比赛,而没有压力时才能跳得更好,得分也会更高。马克思米利安的抗压方法叫做“九步思维法”,在全球广泛使用。他还有其他著名的训练模式,比如“有效练习”和“赛季计划”。马克思米利安能帮助舞者找到自己独树一帜的特点,引导他们探索自身的天赋、洞察力和使命。这种寻找自身独特之处并将其展现给全世界的做法可能是他工作中最有价值的部分。

本书是提供给舞者的一本通俗易懂的实用手册,其中介绍了马克思米利安的各种训练模式,还提供了一些练习可以帮助舞者训练。他在荷兰和美国学习过转换心理学,

对个性类型有深入了解,多年来从心理层面所指导的国标舞者的比赛中积累了大量经验,并在商业语言沟通学、心理学和语言发音学等领域执教、工作,书中呈现的资料就据此而成。

如果没有作者两位亲密的朋友吕德·韦尔梅和彼得·汤森德的大力支持,本书无法问世。彼得和吕德在工作和讨论中一直不断地挑战马克思米利安的方法,他们鼓励作者最大限度地实现自己并且获得专业认可。

吕德·韦尔梅在伦敦的拉班(Laban)中心获得了学士学位,专业是编导。其著作《拉丁舞——拉丁舞中的思索、领悟和动作》(*Latin-Thinking Sensing and Doing Latin American Dancing*)于20世纪90年代早期成功出版。在2000年,吕德获得博士学位,其论文关注的主要问题是舞蹈自身的分类、教师或者编导的风格以及舞者的个人风格。

彼得·汤森德将其全部生命都奉献给了舞蹈。他在舞蹈竞技领域工作多年,从青年时期一直到职业生涯时期。他的训练得益于芭蕾(古典和爵士)亚历山大技术和身心一体的高强度训练。

马克思米利安能用英语、荷兰语、德语和法语四种语言教学。他不仅指导舞者,还指导商界领袖和政治家。这些客户到来的目的只有一个:学习减轻压力,以便在各自领域中取得更好的表现。当技巧特性和个人魅力特性结合起来时,就会获得真正的乐趣和良好的效果,在马克思米利安这里两者都可学到。他教授的重要科目包括:呼吸技巧、锦标赛评估、锦标赛准备、个人魅力培养、比赛选择、比赛模拟、集中精力、创造性展示、消除压力、动感热身、财务规划、目标设定、障碍训练、教师带练、讲习指导、舞蹈观念培养、外形塑造、处理舞伴间的分歧、媒体训练、冥想、九步思维法、个性拓展、练习、赛季计划、模拟、赞助、学习指导、交互分析、有声对话等。

马克思米利安专注于“舞伴技巧”。在授课中,他帮助舞者去挖掘自己的身体、舞伴的身体以及他们之间关系的自然感觉,激发舞者自身的对话以及舞者彼此间的对话。他认为动作是灵魂的闪耀,舞蹈应该是通向整体融合的途径。

生命中流淌着一种原始的活力和能量，

体现于你的一举一动，

你是世上的唯一，

因此你的表达独一无二。

这种表达不能通过其他方式呈现，

如果你阻止了它，

那它将永远消失。

你无需和别人比较，

借此来评判它的优劣和价值，

你要做的是坚持自己的风格，

让它始终成为生命力的代言。^①

① 引自 20 世纪最具创造力的现代舞者之一的玛莎·格莱姆（Martha Graham）之言。可参 DeMille Agnes（1951），*Dance to the Piper*. Boston: Little Brown and Company, p.355。

前言

在 20 世纪 90 年代早期,当吕德·韦尔梅邀请我在荷兰国家体育舞蹈学院宣讲舞蹈策略时,从没想过会完整表达我的思想,我的第一次宣讲仅仅是一些可能的想法。幸运的是,我的模式证明对荷兰舞者有帮助,不久之后,这些模式得到了整个舞蹈界的赏识。

我的第一批学生很欣赏我接近舞蹈的方式:通过更好地了解他们的能力和力量来达到最完美的展现。我帮助他们发现舞蹈不仅仅是技巧的完美展示,而且告诉他们如何去和自己沟通、和舞伴沟通、和他们展现的舞蹈沟通。他们领会了自我思索的力量,这种体验提升了其表演的质量,给予自己更多的愉悦。作为回报,他们让我知道这就是我今后的职业道路。我非常感激这些舞者让我最好地展示了自己,同时感受到巨大的愉悦。

我思索的力量来源于过去和现在的学生,来源于和教师、教练的紧密接触,来源于转换心理学的研究,这些痕迹都可以在本书中看到。我真诚地希望这本书会为所有的舞者、教师以及教练呈现新鲜的资源。

舞者、教师、教练

此书的写作在国标舞界是相当前沿的。我最初的写作对象是舞者,因为他们是要真正进行舞蹈实践的人。不久我发现舞者的高效意味着教师的高效,大家在一个团队合作,齐心合力才能取得更大的进步。

近年来,我遇到了越来越多想进行职业化训练的舞者,一些运动心理学方面的书对有些人有帮助,但同时他们也发现这些书太抽象了。通常的信息转换到国标舞界存在着许多缺陷,所以为了方便许多资料都进行了修改。

为了阅读此书方便,我仅仅选择了舞者作为写作对象。毋庸讳言,此书的内容对教师和教练在日常的实践中也会有帮助。

独一无二的成功之路

你们每个人都有成为舞蹈家的可能,可事实上舞蹈家却很少,此书为你提供成为舞蹈家的途径。

成功存在于发现的快乐之中,从舞蹈中获得愉悦吧!你们中的每个人都有各自的潜质和需求,以及自己的观念。路不是唯一的,找寻一条适合你们自己的路走下去,成功自然如期而至。我真诚地希望此书为你们提供指引的地图。

使用说明

本书包括三个主要部分,每一部分为你提供信息、范例以及详细的训练计划。

第一部分	短期任务	竞赛日
第二部分	中期任务	赛 季
第三部分	长远发展	舞者的职业生涯

第一部分介绍减压的模式,找到在比赛期间更高效的技术。第二部分提供你所需的一个赛季的高效训练计划以及运用方式。第三部分是关于职业目标定位问题。

阅读顺序

从第一部分开始阅读顺理成章,它首先帮助你解决比赛压力的问题,其次是赛季计划和长期的职业规划。另一种方法是可以颠倒过来,首先阅读第三部分,然后是第二部分,最后是第一部分,这可能是教材的阅读顺序,也是最符合逻辑的顺序。除此之外,你可以先读第二部分,再读第一部分和第三部分。这三种阅读顺序都是可行的,寻找对你最有吸引力的方式吧!

目 录

第一部分 竞赛日 / 1

- 第一章 竞赛须知 / 3
- 第二章 压力和准备 / 8
- 第三章 更佳表现 / 19
- 第四章 九步思维法 / 23
- 第五章 关键词使用方法 / 38
- 第六章 模拟比赛评价 / 65
- 第七章 九步思维法的拓展运用 / 68
- 第八章 竞赛评价 / 71
- 第九章 第一部分个人测试 / 91
- 第十章 附 录 / 96

第二部分 赛 季 / 101

- 第一章 赛季准备活动 / 103
- 第二章 赛季中的团队合作 / 109
- 第三章 规划舞蹈套路 / 121
- 第四章 对比赛的选择 / 129
- 第五章 实用训练技巧 / 133
- 第六章 醒目的外表 / 155
- 第七章 营养小贴士 / 166
- 第八章 赛季中的练习 / 176
- 第一节 热 身 / 179

- 第二节 呼吸技巧 / 185
- 第三节 障碍训练 / 198
- 第四节 创建精神宝库 / 201
- 第五节 放松技巧 / 205
- 第六节 标记舞蹈套路 / 208
- 第七节 创造性想象 / 211
- 第八节 能量联结 / 214
- 第九节 声音对话 / 220
- 第十节 坚持记感恩日记 / 223
- 第九章 第二部分个人测试 / 226
- 第十章 附 录 / 232

第三部分 舞者的职业生涯 / 237

- 第一章 职业规划 / 239
- 第二章 个人目标设定 / 245
- 第三章 对自己的定位 / 249
- 第四章 设定你真正想要的是什么 / 252
- 第五章 决定你能办到的是什么 / 258
- 第六章 理念的重要性 / 262
- 第七章 长期目标和个人理念 / 268
- 第八章 附加的职业活动 / 275
 - 第一节 舞蹈秀的价值 / 275
 - 第二节 大众交流 / 279
 - 第三节 讲习的准备和发表 / 287
- 第九章 第三部分个人测试 / 312
- 第十章 附 录 / 319

参考书目 / 324

第一部分

竞赛日

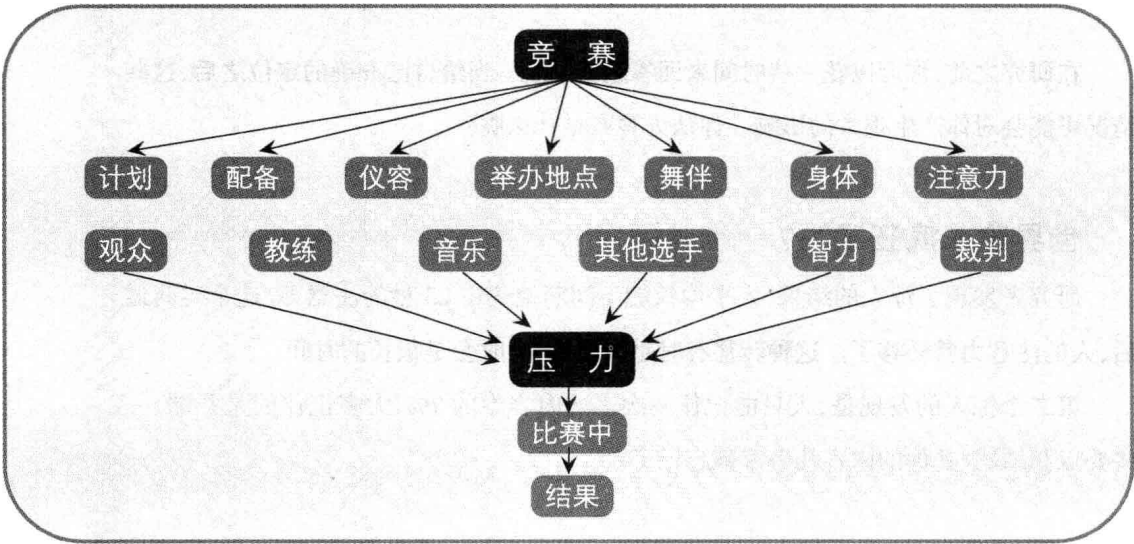


第一章 竞赛须知

竞赛须知

这一部分讲授的方法,可以帮助你在关键比赛的那天最完美地展现自己。如果你想减轻比赛压力,那么请阅读吧。

比赛当日的成功由许多因素决定。包括刻苦的训练、上课、比赛的配备等,它们都会影响你的表现。在本书的第二部分你可以找到加强以上准备的信息。下面让我们关注一场比赛的赛前、赛时、赛后需要解决的问题,如下所示:



比赛成功的决定因素

在舞蹈界,目前还没有人对一场比赛的成功因素进行调查研究。而在其他交流领域^①

① 舞蹈是一种无声语言的交流。

这种研究颇多,对国标舞的竞赛发表了独到的见解。

在学术界,一些专家如心理学家、社会学家很想知道是哪些因素决定交流的成功。一些商界的总裁也想了解在他们的商业行为中,究竟是哪些因素决定了他们的裁断,他们的公关机构和广告机构帮助他们去做这些研究。即使像 NLP^① 这样流行的项目也在寻找帮助人们学会如何更高效地与人交流的途径。所有这些研究发现了相似的结果,在过去的十多年里,一些振聋发聩的调查结果改变了许多商业总裁的决策。我们可以从这些调查中汲取经验,大部分的调查如下:

1. 一个人全神贯注地能听多长时间?

(秒或分或小时)
2. 一个人从一次表达中可以记得多少?

(0-100%)
3. 每一部分在一次表达的成功中占多大比重?

a. 内容(你实际所说或所演示) % 的影响

b. 语气语调(你如何运用你的声音) % 的影响

c. 肢体语言(你如何运用你的肢体) % 的影响

在研究之前,你可以花一些时间来回答这些问题。当给自己准确的定位之后,这些情况可能会对你产生很大的影响。你认为答案是什么呢?

世界陷入疯狂了吗?

研究者发现了惊人的结果;人平均只能不间断地集中 23 秒的注意力,这个时间过后,人的注意力就转移了。这种转移有时是瞬间的,有时会是很长的时间。

第二个惊人的发现是,人只能记住一次表达内容中的 7%,大多记住的是开端、一些要点和结尾,其他的内容几乎都被忘记了。

有限的注意力和记忆力产生的后果

裁判给予你的关注比你所预期得要少,他们能记得的就更少了。因此作为一名参赛选手,你可以犯一些错误,但你的错误能被记住的机率是很小的。事实上,许多裁判

^① “NLP”全称为“Neuro Linguistic Programming”,译为“神经语言体系”。

都承认他们在每对选手身上做决定的时间也就是三到五秒。

这条讯息很值得思索。竞技舞蹈对舞者颇具吸引力,他们追求完美。这些个性特征对你赛前几周的准备是有益的,它们使你努力提高自身的技巧。但是在比赛的时候,它们会限制你完美展示舞姿的自由。在这些日子里,这条讯息是错误的,它对你最大限度的表演起到制约作用。

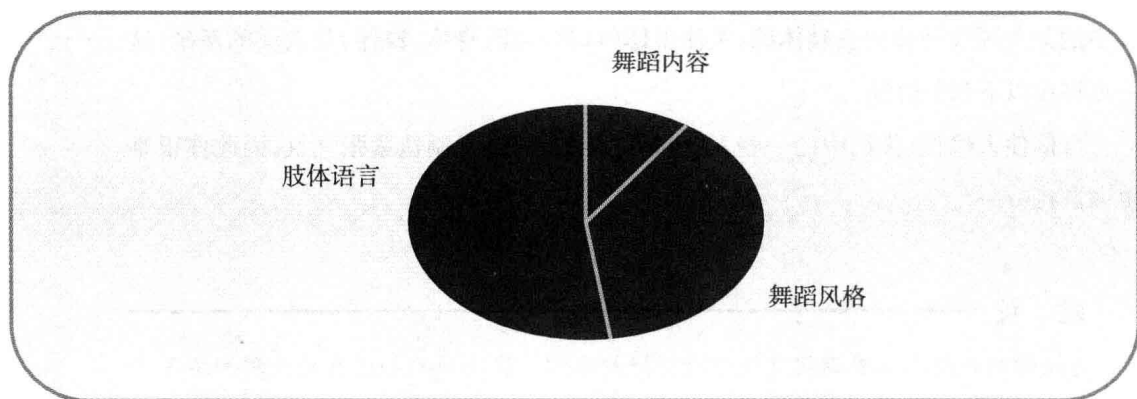
一次展示的成功因素

大多数人认为,在交流中一个人所说和所表现的内容是成功的决定因素。而研究表明“内容”在你的成功中仅占 7% 的比例,换句话说,真正起作用的不是你“说什么”,而是你“怎么说”。“语气语调”和“肢体语言”在成功中起到更加决定性的作用,“语气语调”占 38% 的比重,“肢体语言”起到 55% 的作用。

竞技舞蹈比赛构想

以上我所讲述的是在学术界和商界的研究结果,在竞技舞蹈比赛中,情况也不会有太大的差别,可能在一些细小的地方会有出入。以下的一些构想可能会帮助你理解在关键的比赛那天,究竟哪些因素在你的表演中真正起到作用。以下是三种因素的解释:

1. 舞蹈内容(7%)可选用普遍接受的标准技术和编舞。
2. 舞蹈风格(38%)可视为你的个性展示——展示技巧和编舞的个人发挥。
3. 肢体语言(55%)可视为你的形体、表现技巧、舞步、身体节奏、乐感、面部表情以及服饰和化妆。



完美表现分配图

竞技舞蹈比赛对策

舞蹈内容在你的成功中只占 7 % 的比重,基于此,你的对策可以是在比赛那天忘记技术和编舞。首先,因为那天你已经无法改变它们了;其次,它在成功中所占的比重是很少的;最后,你直接的竞争对手和你有同样的技术和编舞,你大多数的技术和编舞缺陷可以通过其他方面——舞蹈风格和肢体语言来弥补。

舞蹈内容在比赛当日的成功中占 7%

以上所提的构想并不意味着可以忽略内容的表现。为了提高舞蹈的水平,你需要在准备比赛的时候努力提高技术和编舞水平。技术和编舞水平的提高有助于更完美的表现,使你在比赛的时候感到放松,为你的肢体语言和舞蹈风格提供自由的发挥空间。所以在备赛时努力提高技术和编舞水平,在比赛时忘记它们,因为在比赛时它们显得不那么重要。

舞蹈风格在比赛的成功中占 38%

舞蹈风格是个人对舞蹈的诠释,它是舞者个性的展示,是个人诠释舞蹈的第一要素。本书的第三部分就致力于挖掘个人的舞蹈风格。

舞蹈风格是表演时展示个性的活跃要素,你是想用高傲的、紧张的、羞怯的风格展示自己呢?还是想从性感的、冷峻的、傲慢的角度展示自己呢?每个人都会选择不同的风格,这可以称做个性。一些人喜欢表现自我,而另一些人则喜欢隐藏自我、否定自我。舞蹈中展现的自我可以提高表演的欣赏性。

作为一名舞者,你要充分地去展示自信,自信的展示来源于你的真诚,你要把它融入到动作中去。身体、心理、情感和人格之间的平衡会提升你此刻的表演。^①但过分关注其中的某一项会使你失去整体感,关注整体(包括心理、身体、舞伴)是表演的基础,这一点将在以下章节解释。

自信使人愉悦,你们中的一些人(包括许多教练)经常制造紧张气氛,因此你很难协调自我……

建 议

建议你的教练在比赛期间只谈你跳得好的地方,这比你让你知道你的缺陷和不足要

^① 这是人类的四个层面,推荐阅读夏克蒂·伽文著《康复的四个层面》(*The Four Levels of Healing*)。

好得多。(在第二部分第二章会详细讲述教师和教练的不同角色)

在第二部分第八章中,你会看到帮你放松的练习方式(诸如呼吸方式、放松技巧、创造性的形象化语言以及舞蹈套路编排)。

在第二部分第八章第九节中,一种被称做“声音对话”的方式会帮助你找到展现不同自我的途径。^①

肢体语言在比赛的成功中占 55%

肢体语言是综合运用身体、乐感、动作、表情以及神态而产生的视觉效果。为了在比赛当日充分调动这些元素,把身体和心理调节到最佳状态是非常必要的。关键的是你要自我感觉良好。为了达到这种效果,比赛前几周的充分准备很关键,其中包括良好的饮食(大多数比赛地点的食物都不适合运动选手)、适时的热身以及冷静。

在赛前几周的准备活动中,你要培养乐感,养成一种习惯,在音乐开始前调动你身体内部的韵律,这样使自己不会过分依赖比赛当日的音乐。身体内部的韵律是你自己根据需要创造的,你可以控制它。而比赛当日的音乐是给定的,你无法控制它,因此会对你产生压力。

另一种准备工作是,你可以听听比赛时乐队的磁带或 CD,它可以使你在比赛开始之前就与音乐产生和谐,也可以放松心情。

外表是肢体语言中最可感的部分,应在比赛前就提前准备。你可在比赛前几周就准备好服装(不要在比赛时才准备好),这可以在很大程度上缓解紧张心理,而比赛之前只需要检查一下服装就可以了。^②

竞赛压力

本章提到的内容会缓解你的部分压力。现在你不那么担心比赛内容了,不那么担心比赛时裁判实际所看和所记住的内容了。当然,仅仅这些还不足以缓解全部的压力。压力产生的原因很复杂,不能仅凭理解就可以全部消除,实际的练习对缓解压力也很有帮助。在下一章里,你会读到更多在内容、风格以及肢体语言方面影响比赛质量的压力表现,第一部分第三章和第七章会提供消除压力的有用信息。

^① 更多关于自我的内容请参阅哈尔和斯德拉·斯通著《拥抱自我》(Embracing Our Selves)。

^② 第二部分第六章涉及外表着装内容。