

东
北
师
范
大
学
音
乐
学
院
舞
蹈
通
用
教
材

舞
蹈
动
作
开
发
与
编
舞
技
法
教
程

谢 飞编著

东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材编委会

顾问:

尹爱青

主任:

刘 炼

主编:

周 宏

副主编:

孙慧佳

编委:

刘 炼

周 宏

孙慧佳

谢 飞

侯 琛

范晶晶

徐丽丽

张 慧

王艺锟

王金凤

高 鑫

李建勋

李彬彬

舞 蹈 动 作 开 发 与 编 舞 技 法 教 程

东 北 师 大 学 音 乐 学 院 舞 蹈 通 用 教 材

谢 飞 编 著

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈动作开发与编舞技法教程/谢飞编著 - 上海: 上海音乐出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5523-0141-0

I. 舞… II. 谢… III. ①舞蹈动作 - 训练 - 教材 ②舞蹈编导 - 教材 IV.
①J712.2 ②J711.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第035026号

书 名: 舞蹈动作开发与编舞技法教程
编 著: 谢 飞

出 品 人: 费维耀
责任编辑: 黄惠民 云昊泓(见习编辑)
封面设计: 王建纲
印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路7号 邮编: 200020

上海文艺出版(集团)有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 12 图、文: 192面

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0141-0/G·0030

定价: 36.00元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

序

看着面前《东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材》的书稿,思绪难平。不禁回想起十三年前,时任东北师范大学音乐学院院长的我,开始了舞蹈编导专业的申报和建设工作的,从那时起,舞蹈专业的发展在东北师范大学音乐学院的学科建设史中开始有了记录。

十三年,对于一个学科的发展虽不算长,但现在的东北师范大学舞蹈专业不仅设有中专、本科、硕士、博士四个培养层次;并在国内外重大比赛项目中摘金夺银,被界内誉为“东师舞蹈现象”。同时,以“探究题材,突破创新”的创作理念,“注重历史,关注现实”的创作思维,“以情作舞,以舞传情”的创作风格,使学科建设逐渐形成了体系和特色;这套教材就是标志。

这套包括十二册的系列教材,不仅有作为舞蹈编导专业课和专业基础课使用的训练内容;还有相应的伴奏教材;同时还包括关于中国东北少数民族萨满舞蹈的教程;还特别考虑了师范大学教师教育的背景,撰写了切合高师舞蹈教育和音乐教育专业特点的教材。更值得一提的是,《舞蹈精品赏析》中选用的范例,全部来自于东北师范大学舞蹈系师生的获奖创作作品。

因此说,这套教材不仅具有系统性、多元性,同时也应合了目前中国高等教育中舞蹈课程与教学的需求,具有实用性和操作性。参加此套教材编

写的作者,均为东北师范大学舞蹈系教师,他们为此付出了很多心血和劳动。

期盼业界同行给予关注和指导,也希望这套教材能对中国高等舞蹈教育的发展做出贡献。

借此机会,特别感谢上海音乐出版社的费维耀社长和编辑们,正是在他们的支持下,才会有这套教材的诞生。

最后,我还是要由衷地感谢我的老师们,谢谢你们的工作和努力!

我爱你们!

是为序。



2013年3月于长春净月

前言

舞蹈创作体验学科是一门新型学科,与舞蹈类其他学科相比又是薄弱学科。本书是通过学习和总结前人编导、表演等技术方法,根据笔者多年亲身教学及创作实际经验,结合高师综合院校教学创作特点及研究理念设计撰写而成;从综合实践教学出发,多元化、多角度地训练及开发编导学生的思维方式及肢体运用能力。教材内容由浅入深,由简到繁,注重培养学生的肢体开发及学习兴趣。书中附有编导课堂的训练技术切面图,与文字一并阐述和展示规范的教学流程。

本教材课程以单、双、三人动作开发编创为主体,注重能动性开发特点,在实际操作中同样强调“状态”上的导入过程。它以戏剧中所说过的“天性解放”为完善动作层面的内涵和修养宗旨,是浅到“投入”,深到“境界”的训练方式。同样,在运动过程训练中也提高思维训练,就是我们创作者在内容上所寻找的“点子”。它是整个舞蹈作品的成功关键,是画龙点睛之处;它在教学中属于思维强化训练层面,是动作层面的宏观调控。第二层面也涉及动作行为上的多元设计设想,是一种微观制约。当然,本书认为,动作是舞蹈艺术的本体,是行为载体,隶属于实际操作训练。第四章开始的通识课程舞蹈教育,是东北师范大学音乐学院实验区推行的非舞蹈专业类学生的创作体验课,以尊重艺术领域内的复合型人才和应用型人才的成长规律为教育理念,是对现代舞蹈理念认知与身体动作能力尝试的大学公共课程。我认为将其编写在这本专业教材中有一种特殊的意义。普通大学生同样需要舞蹈,这一部分就是站在一个业余爱好者的角度上,将动作理论的专业语言进行了趣味化、简单化的表述,使之浅显易懂,重在了解和体验。正所谓仁者见仁、智者见智,希望此课程的试行,能给专业、业余的热爱体育运动、舞蹈创作的学生们带来一点启示。

此教程打开了一个实践性极强且教学方法极其自由、丰富的创意空间。

在顾及本学科本体教学的同时,采用了众多富有实际操作意义的教学手段及模式,以便更好地启发和调动学生的积极性。通过此课程的教学,可以使学生的知识结构和理论层面在实践环节中摸索打通,理论指导实践,实践检验理论,从而改变学生单一的从老师语言表述中接受知识的学习方式,转变学生思考问题的思维模式,提高学生解决问题的实际能力,为培养学生创新能力和实践能力打下坚实的基础。课程总体上以动作训练为核心,将舞蹈编导的时间、空间、力量三大构成要素重新拆组融入其中。从体验入手,到表现的诞生,多角度启发和调动学生的创造积极性,为高校艺术专业类学生及普通大学生创造一个展示自我的空间,同样也可作为专业剧院、团体训练开发演员肢体的蓝本。

另外说明的是,此教程虽属于编导教学范畴,但主体立足于本体动作的创作开发,相对偏重于对动作上的解决。当学生们掌握方法后,还需动脑体味生活,增加阅历及知识面,因为任何艺术都不可能是只站在外部形式的角度上便得到发展的。在教程的编创过程中,除了我积累多年学习及教学的经验之余,也参阅了大量专业书籍,从张建民、张守和、邓一江、胡尔岩及孙天路等专家的著作及思想中汲取很多营养。这本书的出版同样也感激我的导师刘炼教授及北京舞蹈学院青年编导家张云峰老师,他们的教诲让我成长至今。再次表示深深的敬意。

谢 飞

2013年1月

目 录

序 尹爱青/001

前言/001

第一章 动作开发与单人编舞技法/001

第一节 概述/001

第二节 动作的类型/001

第三节 动作的造型与连接/004

第四节 连接的功能与种类/010

第五节 动机/011

第六节 遥程动作与短程动作/032

第二章 动作开发与双人舞编舞技法/034

第一节 概述/034

{非接触部分}

第二节 牵引/034

第三节 正空间与负空间/037

{接触部分}

第四节 接触的基础练习与理论支柱/042

第五节 实际操作环节/048

第六节 接触对抗与接触顺从/049

第七节 接触中的“点”与“面”/052

第八节 分岔/057

第九节 托举/058

第三章 三人舞编舞技术训练/061

第一节 概述/061

第二节 “三个一”形式/061

第三节 “二对一”形式/065

第四节 “三合一”形式/067

第五节 三人造型构成/071

第六节 复合节奏/074

第四章 通识课程赏析篇/076

第五章 通识课程体验篇/114

第一部分 我用什么开始舞

——运用身体的语言/114

第二部分 我用什么解构舞
——感知舞蹈的节奏/122

第六章 通识课程表现篇/136

第一部分 我用什么释放舞
——选择舞蹈的空间/136

第二部分 我用什么支撑舞
——使用舞蹈的力量/148

编导手记/173

参考文献/182

后 记/183

第一节 概述

时间、空间、力量是舞蹈动作层面的三大要素。时间决定着动作的速度与节奏,空间是动作进行的范围与环境,而力度则是使动作发生的动力支撑。

动作是舞蹈本体创作的起始与终止,它占有着舞蹈编导的大量思考空间。虽然我们十分清楚只停留在动作层面上的舞蹈创作是远远不够的,可谁也无法否认“动作”确实是舞蹈赖以生存的本质属性,解决好动作层面的设计是一名优秀编导的必备条件。无数编导因为没有好的创意,空有大量动作语汇而苦恼,而又有人因只有思维上的点子,无法找到动作上的出入口而屡屡失败。听起来繁琐矛盾的对比反而让我们不得不叹息创作的伟大。就让我们自本章开始,从舞蹈这门艺术的本体入手开始探究自己经常面对而又可能缺乏多元了解的动作吧,在自己经验和阅历尚未成熟的学生阶段,打好动作创作基本功的底子,为以后能够创作出好的作品奠定本体基础。

单人舞即独舞,是以演员的数量来对舞蹈进行的形式划分。相比其他形式的舞蹈而言,单人舞对于演员身体技能及表现程度上的要求较高,更加要求编导对演员身体的了解及对演员二度创作的开发。我们把它放在此章节作为编导课堂的基点教学,并不是忽视它的难度强行导入,而是因为单人的肢体动作的开发与解析是完成双人、三人及多人舞创作之前的基础层面。因此我们此章节并不是教授如何去编创独舞作品,而是帮助解决单人创作中从单一造型到舞段形成的编创基础训练。由于下两章节的双人、三人舞的训练均需要本章的相关基础知识点,所以将其放在本章介绍,之后不作赘述。

第二节 动作的类型

一、生活性动作

从生活动作原型中提取出来的艺术化了的动作语汇叫作生活性动作,包括生产劳动中的动作语汇及对自然界动植物的模仿等等。我们可以在大街小巷或是外出旅行及采风中随处见到这一类的动作。下图是模仿飞翔和拔草动作的图片(见图1-2)。



图 1



图 2

二、传统性动作

经过历代舞蹈工作者的加工与提炼,具有一定规范要求和风格特点的定型化动作叫作传统性动作,包括一些固定的、套路式的连接。这种动作我们在生活中是不容易找到的,因为它们经历了无数次艺术处理之后才形成了特有的视觉传达与表现,已成为一种特定的身体语言(见图 3-4)。



图 3



图 4

三、哑剧性动作

在长期艺术实践中人们总结并认可形成的,能够解释内心感受的动作称为哑语性动作。人们可以从此类动作语言中清晰准确地看出动作者的心理意图和个人需求,是介于生活动作和传统动作之间的一种行为动作方式,它没有前者那么自然和平实,也没有后者那样富于舞感。下面是手势“我”和“好”(见图 5-6)。

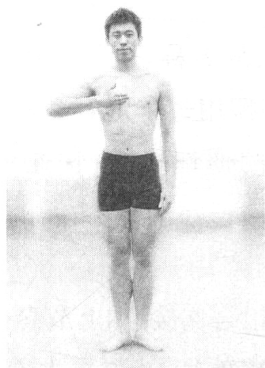


图 5



图 6

四、抽象性动作

此类动作只讲究肢体本身运动的协调和科学的运动方式,而无准确固定的含义。与以上三种动作类型相比,抽象类动作语汇涉意性广泛而不具体,不同人欣赏时会根据自身的认知特点或当时的心情有不同的体会,正所谓“仁者见仁,智者见者”。当然,从以上三种动作类型中是可以提炼出抽象的动作语汇的。基于此类动作没有舞种和语言传达的倾向性,一切从人体运动的合理性出发,本教程接下来所进行的技术训练中,多以此类动作体例进行教学实际环节(见图 7-10)。

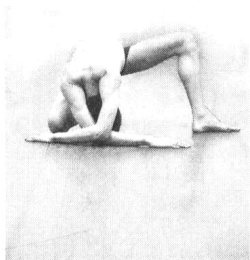


图 7



图 8

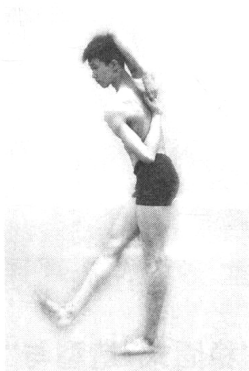


图 9

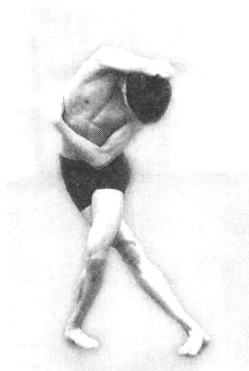


图 10



练一练

1. 请在日常生活中选择几个较为典型的动作。
2. 尝试将第 1 题中找到的生活动作与传统性动作相联系。
3. 试图将哑剧性动作化为抽象性动作并分析其涉意传达的区别。
4. 小组讨论生活语言的艺术加工与提纯。

第三节 动作的造型与连接

“高山流水”是我国古代乐曲的名称,也是中国人常常使用的四字词组。今天我们有趣地把这四个字挪用过来形容我们的动作。请迅速转化头脑中固有的由文字语言带来的惯性思维,快速走进我们虚拟的主题上来。

一、“高山”一词的借用

舞蹈是由大量个体动作不断组合连接,加上节奏、空间的变化并采用不同的用力方式呈现在舞台上的。也就是说,舞蹈大部分是在运动过程中传达美感的。正如我们经常所说:“舞蹈美就美在连绵不断的运动过程当中。”想象一下,如果我们将一段舞蹈用摄像机摄录下来再重新播放,当突然按暂停按钮时,舞蹈就会定格在一个时空里,或是说停在了一个动作上,又或是说静止在了一个造型上。同样,再反复进行和暂停会有许许多多这样不同的静止的造型姿态依次出现,直至舞蹈结束。那么在这里请允许我把每个暂停形成的单一动作叫作“高山”。由此我们把“高山”的含义解释为:静止的单一造型。造型即高山。一个舞蹈就是由许许多多的高山时而停止、时而运行流动所组成的(见图 11-12)。



图 11



图 12

二、“稳固式”造型与“游走式”造型

我们了解音乐中有大调式与小调式之别,前者给人以敦厚、庄严的气魄,后者给人以相对柔和、委婉之美。诸如此类,在文学中的标点符号也各有其途。文章结束时最后一个文字后面的句号或叹号,要么语气坚定地结束,要么就别有一番抒怀和感叹;而文字后的省略号或是问号,显然就打破了正常的结束感而又创建了另一种别有情调的新的结局,这种结局意味深长,让人留有遐想的余地 and 空间,回味无穷。舞蹈也是如此,一座“高山”(造型)虽然外表上看来是静止不动的,可由于载体是有血有肉的富有生命的真人,那就会有很多美感上所传达出的不同差异(意识流影

响下的不同动作造型)。不过无论差异有多大,总体上都可以将其分成两大种:

(一)“稳固式”

体态方正、重心垂直、富有稳健的静止感和结束感的造型(见图 13-17):

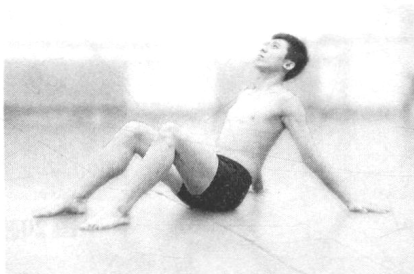


图 13

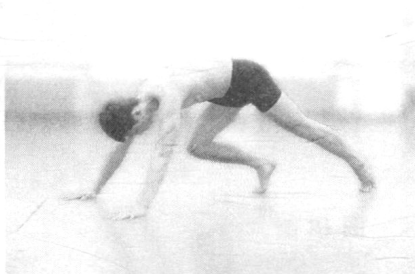


图 14



图 15



图 16

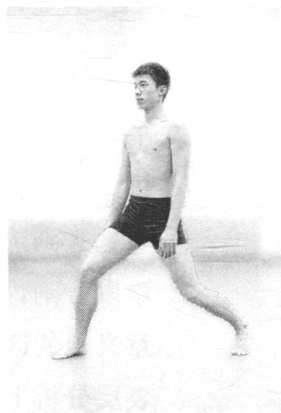


图 17

比如在《黄河》《秦王点兵》等作品中舞蹈演员很多典型动作风格偏于此种类。演员们无论男女,动作坚定有力、爆发力强、重心稳定、动作富有重量感。

(二)“游走式”

体态婀娜、蜿蜒曲折,姿态中暗含下一动作的空间走势和力度延续的造型(见图 18-20):

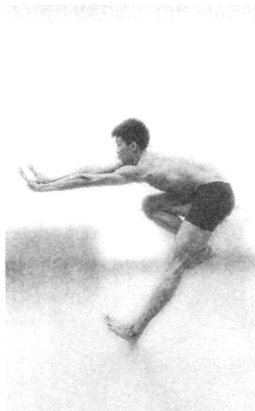


图 18

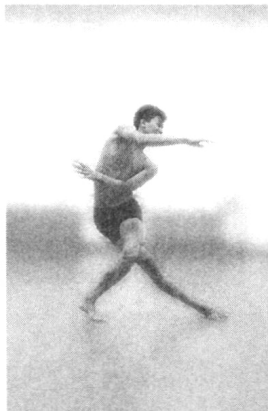


图 19



图 20

比如《踏歌》《兰亭修竹》等作品中舞蹈演员大部分的动作风格偏于此类型。演员们动作流畅之余又不乏动作的韧性，漂亮的身体走势娓娓道来。

（三）“稳固式”与“游走式”的特点

前者偏于刚健、壮丽、稳重、端庄之美，后者则多以儒雅、斯文、柔和、俏丽为审美。当然二者的概念不能从文字上完全描述得一清二楚，究竟一座“高山”是“稳固式”还是“游走式”要依据舞者自身的审美素质及个人直觉来判定。同样有好多动作本身是二者的结合，你中有我，我中有你，难以分割，我们的命名也是为把动作层面所涉及到的审美规范作以一定意义上的区分，便于形容和创作分析，因此不必把精力放在对二者辨认的表层分析上。

三、“流水”一词的借用

综上所述，大部分内容涉及到的是静止时的姿态，也就是造型。可舞蹈的美岂止是静止的造型美，更多的当然是连绵不断的动态流动美。说到流动，那显然离不开两座“高山”之间的连接。因此，动作与动作之间采取力量不中断的连接而形成灵活、通畅运行的舞句或舞段就是“流水”，一座座“高山”使用不间断的力量连接就成了“高山流水”。相反，一条“流水”也可采取力量的中断方式，寻找出藏在里面的无数个“高山”（见图 21-28）。

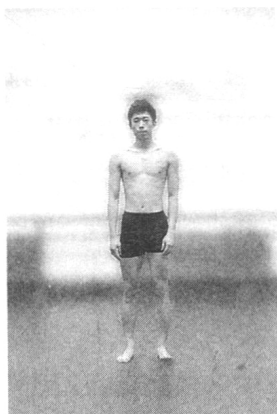


图 21

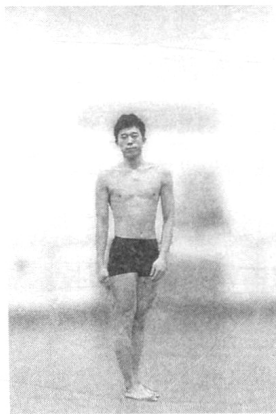


图 22

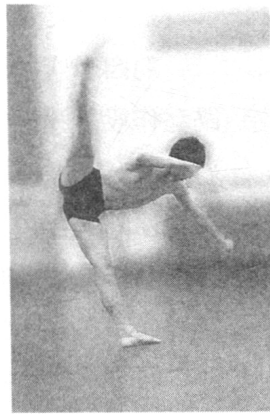


图 23

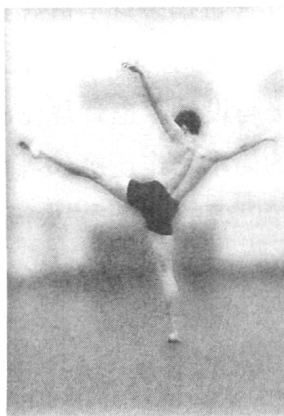


图 24



图 25

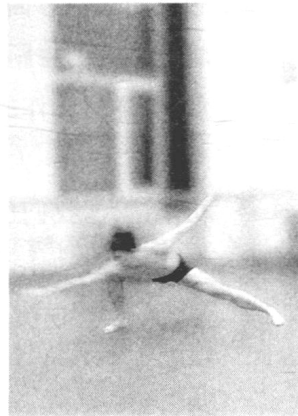


图 26

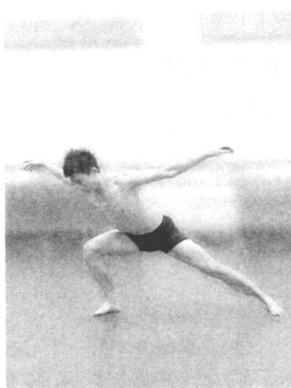


图 27

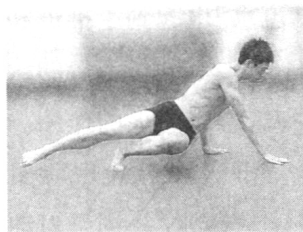


图 28

四、“大流”与“小流”，“逆流”与“顿流”

正像我们接下来很快要接触到的动作、舞句、舞段和有透视动作轨迹（即“倒带”）之称的雙人舞一样，“流水”也可以划分为“大流水”“小流水”“逆流水”和“顿流水”。

（一）“大流水”

约四个八拍以上的动作群,动作的起承转合达到高度、灵活、通畅的舞蹈动作段落我们暂且将之比喻成“大流水”。此“流水”构成了个人表现的华彩舞段,集动作设计与情绪、情感表现于一身,是包括个人特色技术技巧、身体韵律的综合艺术展示。可以说是演员表演和编创能力的综合体现,也是舞蹈动作设计既有量变又有质变的全面技术展示。

（二）“小流水”

两个八拍左右的动作群,具有能够基本完成动作连接的性能,运行基本灵活、通畅的句子我们比喻它为“小流水”。它与“大流水”相比有两个不同的层面。一方面,“小流水”的动作量没有“大流水”那样含量偏多且丰富,构不成大的舞蹈段落,流畅时间较为短暂;另一方面,“小流水”没有“大流水”那样对动作的起、承、转、合有最缜密和巧妙的连接与设计。也就是说,当我们看到一大段“流水”时,如果只是用一些基本性的简单动作连接,尽管动作量大,我们也不能称之为“大流水”,只能算作“小流水”的集合。“大流水”也是对动作设计流畅、完美到一定制高点的集合的表述。

（三）“逆流水”

在完全熟练编排和操作“大流水”或是“小流水”之后,将其动作顺序倒置过来,逆向进行组织连接,形成的既与“顺流水”语汇相关又有连接区别、再度创造的新的“流水”我们将其比喻成为“逆流水”。“逆流水”不仅是一种提高动作编排能力的好方式,而且也是为我们检验“原流水”动作设计合理性的“自检”系统。我们可以从“逆流水”中检查出动作设计的不妥之处,并可以通过这样的方式将其修复。这不但创建了“逆流”本身,而且对原有的“流水”也起到了推进和提升的作用。同样,两种流水的反复互换练习有利于学生对动作走势的认知与开发,对提高其动作思维能力和语言创造能力有着难以磨灭的作用。

（四）“顿流水”

“流水”一词是对动作流畅感的另一种委婉的诠释,上述各概念指的都是其连绵不断的一面。其实在“流水”中也有一种所谓的“间断”,就是在动作运程中出现的一些具有颗粒色彩的“点”。这些动作力度造成的点在连绵不断的“流水”中快速连贯地以颗粒状的视觉传达方式出现,使流水富有力度的迸发感和涌动感,这一类“流水”即“顿流水”。它使“流水”在一些富有生命力的强点或弱点中驰骋而过,使“流水”在流畅中有了顿挫的回旋感和力度感。它们的出现似小溪中的石子,转折性地改变溪水流淌的路线而又