

敦煌舞蹈训练与表演教程

贺燕云 著

 SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

敦煌舞蹈训练与表演教程

贺燕云 著



北京舞蹈学院“十五”规划教材

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

图书在版编目(CIP)数据

敦煌舞蹈训练与表演教程 / 贺燕云著. — 上海: 上海音乐出版社, 2009.3

(北京舞蹈学院十一·五规划教材丛书)

ISBN 978 - 7 - 80751 - 319 - 3

I. ①敦… II. 贺… III. ①古典舞蹈—训练—中国—高等学校—教材②古典舞蹈—表演—中国—高等学校—教材 IV. J712

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012992 号

敦煌舞蹈训练与表演教程

贺燕云 著

出品人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

印刷: 上海书刊印刷有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 7.75 插页: 6 图、文 117 面

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

ISBN 978 - 7 - 80751 - 319 - 3/G · 042

定价: 26.00 元

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
电 话: 021—36162648

绪 论

此教材是北京舞蹈学院中国古典舞学科教改和建设的重点项目。

自上个世纪七十年代末之后,中国舞蹈艺术工作者在研究敦煌壁画舞姿形象系统的基础上,结合古代文献史料,“复活”和创作出了新型的古典舞蹈——它有别于脱胎于戏曲的古典舞蹈,因此,被舞蹈学界认定为新的中国古典舞流派——敦煌舞,并引起了对中国古典舞内涵及外延重新思考的讨论。舞剧《丝路花雨》是敦煌舞的代表作品,其所呈现的独特舞蹈语汇、韵律和风格,以及鲜明的舞蹈艺术的美学价值,不仅深为大众欣赏和喜爱,而且得到舞蹈界的高度评价。专家学者们皆认同,敦煌舞是中国古典舞蹈的珍贵组成部分;中国古典舞的存在与发展应该是呈现为多元、多流派形态的;加强敦煌舞艺术的系统研究,对于传承古代优秀乐舞艺术,丰富中国古典舞内容和类别是具有重要意义的。

自2000年起,北京舞蹈学院中国古典舞学科开始设立敦煌舞蹈课程,旨在将当代舞蹈艺术实践中业已证明的新成果纳入教学领域,改进和拓展中国古典舞教学,更加全面地传承与发展中华舞蹈艺术。经过七年的实验性教学,敦煌舞的课程取得了明显成果。

本教材是上述教研活动的总结。由于敦煌舞的编创和教学研究都具有创新性,为了体现出这部教材的创新意图,编著者亲历了敦煌舞从编创、表演到教学的全过程,力图使这本教材不仅充分体现了对表演实

践的总结提炼和适于课堂教学训练的有机结合。整部教材布局合理,要领简洁。有意识地突出重点,抓住敦煌舞的站姿、行姿、跃姿和旋转以及舞绸展开训练,强化风格表演性特征,避免刻板 and 重复、机械式的训练,使学舞者在训练中体悟身心合一、内在控制与动作技巧自然协调的感觉,形成表演能力。

敦煌舞深含古代文化底蕴,为了使学舞者便于理解舞蹈的文化背景,教材在每个章节前专列了“基调意境”,通过文字叙述,引导学舞者进入学练敦煌舞形而上的意境感受,掌握内在韵律。“范式顺序”尽可能用深入浅出的文字,叙述动作要领,并辅之图片示例,以便于通过图文对照,掌握敦煌舞动作、姿态的特征。

敦煌舞是一种新的古典舞蹈,它既是古代传统艺术,又融入了当代舞蹈审美艺术、表现艺术。在教学领域体现这种舞蹈的科学训练规律,时间不算很长,有诸多问题仍需要继续探索。这部教材仍将在教学和研究的实践中不断修订,使之臻于完善,并希望广大读者提出宝贵的意见。

贺燕云

2008年12月

目 录

绪论	贺燕云	1
一、基本体态训练部分		1
(一) 中间头位体态训练组合		1
基调意境		1
顺序范式		1
韵律解析		4
(二) 扶把 S 形曲线动律训练组合		4
基调意境		4
顺序范式		5
韵律解析		7

二、表演性舞姿训练部分	9
(一) 原地舞姿组合	9
基调意境	9
顺序范式	9
韵律解析	13
(二) 敦煌舞姿与绸带配合的控制组合	14
基调意境	14
顺序范式	14
韵律解析	18
(三) 韵律训练与绸带技法组合	18
基调意境	18
顺序范式	19
韵律解析	23
(四) 综合性组合	24
基调意境	24
顺序范式	25
韵律解析	31
三、跳跃旋转技巧训练	33
(一) 跳跃组合	33
基调意境	33
顺序范式	33
韵律解析	36

(二) 旋转组合	36
基调意境	36
顺序范式	37
韵律解析	39
附录一 论敦煌舞	41
1. 谈敦煌舞的编创、表演及教学	41
2. 敦煌舞体系之我见	52
附录二 敦煌舞蹈相关语词及史料的介绍 与读解	65
1. 敦煌	65
2. 敦煌莫高窟	66
3. 敦煌壁画舞姿	68
4. 敦煌舞	70
5. 敦煌舞名称由来	71
6. 民族舞剧《丝路花雨》	73
7. 反弹琵琶舞	75
8. 敦煌舞表演三要领	76
9. 经变画	79
10. 天宫伎乐	79
11. 飞天伎乐	80
12. 唐代健舞、软舞	83

13. 傅毅《舞赋》	83
14. 老子	84
15. 庄子	85
16. 李群玉舞蹈诗《绿腰舞》	86
17. 岑参《田使君美人如莲花舞北 旋歌》(北旋舞)	87
18. 白居易的舞蹈诗(霓裳羽衣舞、 胡旋舞等)	89
19. 张祜《周员外席上观〈柘枝〉》 (柘枝舞)	92
20. 李端《胡腾儿》(胡腾舞)	93
21. 刘言史《王中丞宅夜观舞〈胡腾〉》	94
附录三 专家学者谈敦煌舞	96
1. 吴晓邦:敦煌石窟里有丰富的古 代舞蹈资料	96
2. 叶 宁:敦煌舞也是中国古典舞 之一	97
3. 李承祥:舞剧《丝路花雨》使古代 敦煌舞艺术复兴	99
4. 傅兆先:敦煌舞是一个新的舞蹈 学派	100
5. 董锡玖:敦煌壁画乐舞可以归纳 为三类	101

6. 王克芬:敦煌舞蹈壁画为今人创作表演舞蹈提供了生动的参照形象 102
7. 常书鸿:敦煌飞天是浪漫主义创作的产物 104
8. 段文杰:敦煌壁画中的舞乐包含中原舞乐、西域舞乐和外国舞乐 104
9. 史苇湘:敦煌壁画的舞乐是人间舞乐的传移摹写 106
10. 刘恩伯:敦煌经变中的伎乐有鲜明的中国舞蹈艺术特点 107
11. 高金荣:敦煌舞姿风格的五个方面特征 108

后记 109

一、基本体态训练部分

(一) 中间头位体态训练组合

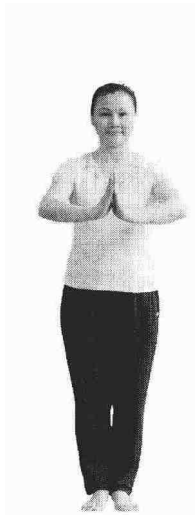
基调意境：

有力的鼓点由远及近渐起，舞者目光追随双手缓缓胸前合十，似乎已经虔诚地伫立了千年。那低垂的眼帘，那微颌的下颌，那合十的双手，那圆润的手臂，那婉转的身姿，无不透出仿佛置身于天国佛界中的静穆神圣，找到一种虔诚端庄的脱俗之美。舞者有菩萨一般温和、澄澈的目光，似乎只用眼神就能感化苍生，劝恶从善；而那外撑的臂膀和微微前倾的重心，在以自己无比广博明净的胸怀向芸芸众生广施博爱，携渡苦海，宽恕和包容世间万象。老子曰：“致虚极，守静笃。”庄子言：“无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气”“离形去知，同于大通，此谓坐忘”，胸中虚静空明，不怀半点杂念，一心向往彼岸世界的一尘不染和纯净神圣，舞蹈自然会流露出涌动天地的大气象。

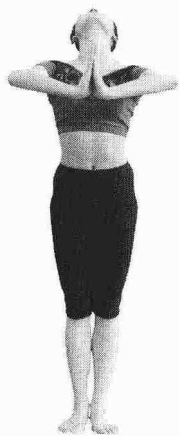
顺序范式：

准备：双手合十，手肘向外撑开，面向前方立直，重心前倾，脖颈拉长，目视前方（见动作图1）。

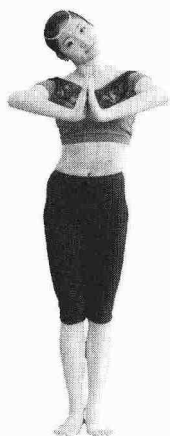
1. 头部训练，低头、仰头、右转、左转、右倾、左倾各一次，再接逆时针、顺时针转头各一周（见动作图2~4）。
2. 双手合十向右、向左横向推移各一次（见动作图5~6），出胯，动



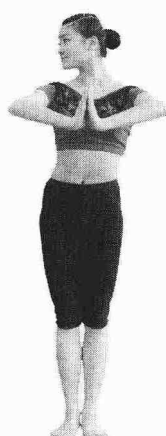
动作图 1



动作图 2



动作图 3



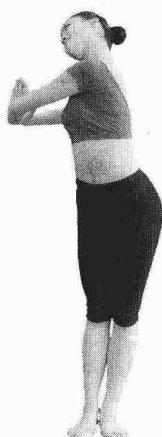
动作图 4

力腿配合屈膝脚尖点地。

3. 双手合十,上身向右、左拧转推手各一次,尽量保持下肢固定不动(见动作图 7)。



动作图 5



动作图 6



动作图 7

4. 双手合十右推手再上提至上位后落下至胸前原位,反面同样,共做两遍(见动作图 8~10)。



动作图 8



动作图 9



动作图 10

5. 双手一上一下,立半脚尖,然后双手向中间提拉和按压,一手臂贴耳,一手在胸前,变半蹲旁点地(盛唐 148 窟经变伎乐菩萨),再立起,双手合十提至上位后落至胸前原位,反面同样。共做两遍(见动作图 11~13)。



动作图 11



动作图 12



动作图 13

6. 双手合十在胸前划小八字,同时行进低勾脚靠腿前移,摆千手观音造型,然后双手合十从上落下至胸前原位,身体立直。

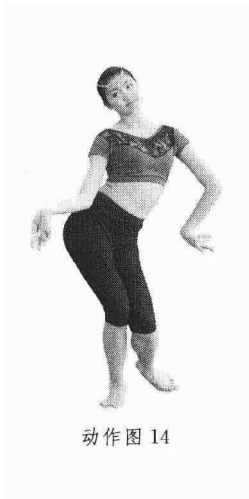
韵律解析:

本组合等同于敦煌舞的入门课,主要通过头位、手位、脚位和体态的基本训练,使舞者对敦煌舞产生感性的形象概念,初步掌握敦煌舞的基本特征,找寻和体会表演敦煌舞的感觉。在头部运动时要注意:颈部前、后、左、右各侧的颈椎得到充分伸展,肌肉尽量拉长;推手动作时要处理好力度控制的分寸以及手臂与身体主动随动的关系,同时还要注意身体旋拧的配合;上下提手动作时应体会重心的提沉与游动感,以及呼吸在敦煌舞中的贯穿处理。本组合没有难度动作,仅要求舞者在形与神上初步体现出敦煌舞蹈美学的内涵,“涤除玄鉴”(《老子》第十章),沉寂身心,以虔诚神圣之心灵潜入我们民族艺术瑰宝中去体味。

(二) 扶把 S 形曲线动律训练组合

基调意境:

幽远的钟声打破静谧的清晨,一群菩萨乐伎,窈窕的身姿走入我们视线。白居易《杨柳枝二十韵》中“枝柔腰袅娜,萼嫩手葳蕤”,李群玉《长沙九日登东楼观舞二首》中“翩如兰苕翠,婉若游龙举”,以及佚名诗《赠张云容》“罗袖动香香不已,红蕖袅袅秋烟里。轻云岭上乍摇风,嫩柳池边初拂水”等等诗句,形容了古代舞女娉婷婷婷的身段、柔软似杨柳一般的腰肢和轻盈优美的体态。这些诗句对感受和表现敦煌舞蹈 S 形曲线以及中国传统舞蹈文化中的圆、曲等韵律美学,有着十分传神的启示。本组合初步带入敦煌舞蹈的 S 形曲线特征训练,领会敦煌舞姿



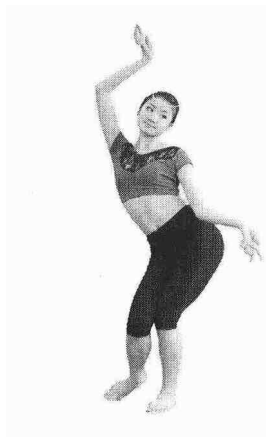
动作图 14

的基本体态——坐膝半蹲旁点地的典型 S 形曲线,所选的舞姿造型以敦煌壁画经变画中的伎乐菩萨和舞伎形象为主,舞蹈基调非常典雅徐缓,姿态端庄优美,眼帘低垂微收,神情安详沉静,整个动作过程柔曼轻婉,颇有白居易《琵琶行》“轻拢慢捻抹复挑”的味道,表现了一幅十分优美的天宫伎乐图。

顺序范式:

准备:面朝前造型,靠膝腿坐膝单脚点地,双手两边兰花指下垂,头微侧含,眼帘下垂(见动作图 14)。

1. 呼吸提气移重心变反面靠膝腿坐膝单脚点地,同时双臂于体侧上扬,再一上一下打开(见动作图 15、参见晚唐 85 窟舞伎图)。



动作图 15



晚唐 85 窟舞伎图

2. 再呼吸提气移重心至反面,同时一手从耳旁沿下弧线穿下,再同另一手一齐在身前划圆,然后一上一下打开。

3. 蹲踏步,双手腋下掏手至胸前合十,动力腿点地推手转体半周

上前一步,双手扶上把杆。

4. 扶把倾倒 S 形回原位做两次,再坐胯半蹲后吸腿。

(始终半脚尖站立,双手拉紧把杆,身体重心按划圆的线路起伏而控制,每到一处均要最大限度拉伸肋骨和脊椎,头在整个过程中与身体做逆向旋转运动)

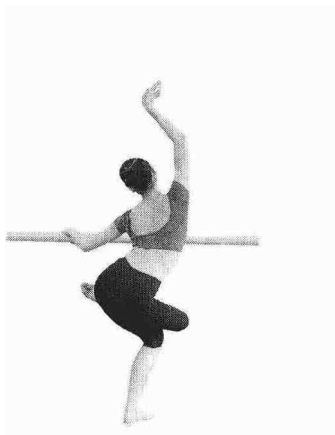
5. 斜方向踹腿再拧回身变绷脚盘腿造型,然后一手松把杆,上位打开(见动作图 16)。

6. 动力腿落半蹲前点地,原地转体一周。

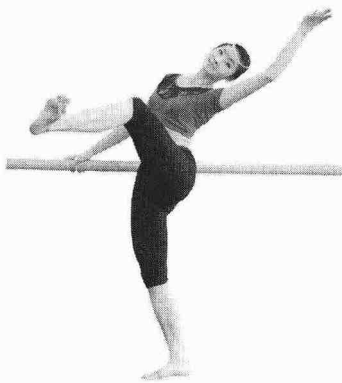
7. 反面重复动作 4-5。

8. 一手松把杆,上位打开,动力腿落点地后另一手松开至下位,自转一周半单手扶把杆侧立。

9. 半蹲前点地一手“猫洗脸”向后拉开,同时身体后仰动力腿向前踢出(见动作图 17、参见元榆林 3 窟经变伎乐菩萨图)。



动作图 16



动作图 17



元榆林 3 窟经变伎乐菩萨图

10. 手向前划圆向后,上身随动,然后动力脚经一位向后擦成后抬腿造型,再半蹲落脚点地,向内掏手后顺势自转半周,换另一手扶把杆侧立。

11. 反面重复 9-10,结束时面向前方站立。

12. 双手向一侧上撩,划圆落下后形成交叉,枕撩手旁点地(见动作图 18、参见盛唐 148 窟经变舞伎图)重复两次,然后动力腿稍勾脚抬起再落主力腿后顺势自转一圈。



动作图 18



盛唐 148 窟经变舞伎图



动作图 19

13. 反面重复 12,转回前方后蹲踏步双手上扬分开,双手上下对划大八字,同时身体呈 S 形左右随动,摆结束造型(见动作图 19)。

韵律解析:

本组合主要意图是让学生对敦煌舞蹈特有的 S 形曲线有初步认知,在前一组合基础上体会敦煌舞蹈的特有风格,并通过对身体各部位最大限度的抻拉和拧扭,开发舞者颈、肩、胸、腰、胯、膝这几个关键部位