



北京舞蹈学院科研成果
出版资助计划项目
Publishing Funding Project of Academic
Achievement of Beijing Dance Academy

Ballet

古典芭蕾教学法新论

刘厦静◎著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press



Ballet

古典芭蕾教学法新论

刘厦静◎著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

古典芭蕾教学法新论 / 刘厦静著. —北京: 中央民族大学出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5660-1370-5

I. ①古… II. ①刘… III. ①古典芭蕾—教学法—研究
IV. ①J732. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136023 号

古典芭蕾教学法新论

作 者 刘厦静

责任编辑 白立元

责任校对 胡菁瑶

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815(发行部) 传真: 68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京建宏印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 10.25

字 数 150 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1370-5

定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究



序

日月如梭，三年的时光眨眼即过。三年前，我曾为本书作者刘厦静在其博士学位论文基础上修订出版的专著《芭蕾交响新篇》作序，并在其中回忆了七年前，我首次见到踌躇满志的她，意欲来中国艺术研究院研究生院舞蹈学系，在我开设的“外国舞蹈研究方向”下报考博士生，因而对她做了一次开卷考试——我将美国最新出版的《芭蕾教学法》第一章复印给了她，并让她尽快笔译给我审阅，以便决定是否有必要给她提供完整的读书单，并做进一步的培养。

一周后，刘厦静交来了译文，其文字表达的顺畅和术语运用的恰当，以及字里行间中不时冒出的灵气与悟性让我心中大喜，因此，我将多部不同作者的芭蕾教学法和史论原著均复印给了她，希望她在考入研究院读博，并去纽约大学访学期间，能够尽可能地向不同流派的芭蕾教育家、评论家、史学家和美学家学习，并从“芭蕾教学法”这种芭蕾的语言基础出发，深入研究和总结归纳乔治·巴兰钦究竟是如何将俄罗斯芭蕾美国

化的宝贵经验，最后用汉语撰写成书，在国内出版，进而为广大的芭蕾教员和学生提供行之有效的“他山之石”。

厦静果然没有辜负我的希望！她在赴美深造的一年中勤奋求学，不仅获得了多个舞蹈训练体系的教师证书，而且有幸向巴兰钦的两位亲传弟子——纽约市芭蕾舞团 20 世纪 50—80 年代的男主演雅克·达姆布瓦兹先生、纽约大学蒂西艺术学院舞蹈系主任谢瑞麟·拉瓦尼诺教授等多位芭蕾教育家学习，由此获得了大量芭蕾教学的真谛及多位芭蕾专家的好评，并在此基础上，完成了这本《古典芭蕾教学法新论》的写作。

全书的创新之处表现在：

(1) 作者不仅生动具体地介绍了芭蕾这个最具国际性的舞种从意大利、法兰西到俄罗斯和丹麦，并从俄罗斯传播到英国和美国的来龙去脉，而且对这六大流派的教学法做了提纲挈领的总结归纳，尤其是对位于“世界舞蹈之都”纽约的两大世界顶级芭蕾舞团——美国芭蕾舞剧院和纽约市芭蕾舞团的训练体系和风格特征，做了画龙点睛的评介。

(2) 作者用通俗易懂的汉语和解剖学、营养学、伤病防治学、音乐学的常识，对“舞蹈科学的重要性”和“音乐与舞蹈的关系”这两个重要的领域，做了颇有见地的阐述。

(3) 作者还从她在北京舞蹈学院这个“中国舞蹈家摇篮”，早年做学生和随后做教员的不同身份与体验出发，分别



讲述了“课堂笔记对教学的作用”“教学宗旨与教学目标的确定”“处理好教学过程与师生关系”“教课”“教案”“建构课程”等所有舞种教学流程中普遍存在的规律、经常出现的问题，以及解决这些问题的方法，做了兼具理论和实用双重价值的阐释。

因此，我深信，这本通俗易懂、简明实用的《古典芭蕾教学法新论》出版后，一定能为“中国芭蕾自成一派”这个几代中国芭蕾舞人的梦想成真，做出应有的贡献！

我期待着……

中国艺术研究院舞蹈研究所所长、研究员
中国艺术研究院研究生院舞蹈学系
博士生导师、博士后流动站合作导师
2017年12月10日于北京



引 言

每一个能踏进舞蹈艺术殿堂——北京舞蹈学院的同学都是幸运的，能从小就考进北京舞蹈学院附中接受专业而又系统的学习更是幸运的。当时年幼的我们对于芭蕾中的脚下一位、二位……如何站、如何蹲等都感到陌生，认为芭蕾训练枯燥而又乏味。然而，随着时间的推移，尤其是在接受训练学习的过程中，自己才慢慢意识到，任何一个舞种，特别是芭蕾舞，这个业界公认的最具科学性的舞种，它日复一日年复一年地训练，换来的是默默注入骨子里的无可复制的美妙身形，换来的是舞台上让观众惊叹喝彩的舞蹈技艺。那时，我们只会记住老师的教诲“台上一分钟，台下十年功”，但在某种程度上，芭蕾学生必须被教授的是，如何移动肢体与为什么我们要做这些正在做的动作，因为每一个芭蕾练习，都有为其特定目标进行的设计，正如阿格丽彼娜·瓦冈诺娃集大成的教学体系，其背后都有明确的训练目的和动作逻辑。

而在舞蹈教学中，如果存在训练误区和技术问题，特别是

遇到训练不当时，容易对学生造成伤害。更有为数不少的舞蹈学生，他们既对技术缺乏全面的了解，也不理解身体如何必须作为一个协调的整体去移动，因此，躯干与腿之间的连接时常不能同步完成，更不能用一种相互协调的、彼此一致的，并且以生动优雅的方式去移动。换言之，他们无法从身体的中心出发而舞，即心口、情感起舞。所以，他们做的舞姿看起来只是摆出来和静止僵硬的，像是一个人造的模特。规定了的扬起头和一双生气的眼睛死盯住伸展的胳膊和手，或发愣似地朝外看，对于他们怎样用肢体和上身辅助整个身体形态，并且有活力地呼吸，以及怎样支配目光，完成古典芭蕾动作的路线，这些他们全然没有意识或感觉。学生舞者收紧肌肉，仅仅为了控制住舞姿的位置，结果令这些姿态看起来是呆板的，而必不可少的鲜活质感便不翼而飞了。

又如，Plié（蹲）的恰当运用不应是紧张的。Plié 是一个舞者为进行下一个舞步或改变方向而做的动作。它使舞者向上跳跃，并支撑随之而来的落地。Plié 是舞蹈中最基本的动作，而不是一个静态的舞姿。重心的转换、方向和水面平的变化，加上舞者的过渡和连接动作，都要求 Plié 的正确使用与连贯性。学生时常蹲得过深，停止了舞者的主动状态，抑或蹲得过浅，阻止了 Plié 的自然流动感。

再如，连接性舞步的重要性没有得到足够的重视。例如



glissade、pas de bourree、soutenu、balance 等，这些是连接主要舞步的动作。连接性舞步在舞蹈时必须与主要舞步做得同样纯粹和准确。但学生没有重视或者没有学到连接性舞步需要与他们的脚、地面的运用及五个脚位的准确性结合起来的节奏性动律，从而导致乐感的结合——时间的选择与重拍的调整等都是缺乏的。

此外，更多的注意力需要给予脚的关节与力量，而它们看起来时常过于慵懒。在某些扶把练习和快板舞步中，当要求脚擦进和擦出时，使用地板的反作用能使脚部强而有力和灵活自如。

错误的姿势和位置与转圈的错误运用掺杂着技术问题。学生不能保持他们中心轴的平衡，其支撑腿的脚后跟不用力，未收紧后背至膝关节，有时重心又过于远离脚趾部位，即当站在一条腿上时，便造成了他们坐靠在臀部，并把过度的负担放在了膝盖和踝部的跟腱上，尤其是做 fondu 时。

舞者与镜子的关系是笔者不得不提及的问题。舞蹈是一门可塑性的艺术，我们运用身体作为媒介去不断创造变化着的造型和路线，这便要求集中注意力和一种内在的意识，形象化和动态化地把身体各个部位用作一个整体。镜子的使用应该仅仅被用作一个附加的工具，偶尔瞥一眼，去检查一下动作和路线的准确即可。因为舞者自我感知动作和造型的意识，才是最重

要而又不可替代的。

许多学生在中间地面动作时不能正确地把镜子作为一个训练的基本工具来使用。他们没有学到如何避免过度地照镜子。相反，他们只会盯着看——眼睛几乎不离开镜子中反射的自己。有时就像被自己迷住了不可自拔一般。结果，他们无法真正看到自己是如何用一种技术和解析的方式去完成一个舞步。他们的意识没有受到内在动作意识的指挥，而是被看得见的外在镜子中的反射所指挥。一直盯着镜中反射看，还会使他们在动作时身体的感觉黯然失色或心不在焉。同时，由于过度凝视，或者说，眼睛被固定在镜子里了，因此，他们的头部时常不能同其身体协调一致地移动，也不能正确地跟随着一个姿态和舞步的造型和路线。编导家艾格尼丝·德米尔说：“练习用的镜子是用于纠正错误，而不是为了谈情说爱，你所看到的这个人物不应成为你最亲密的朋友。”

罗利·福斯特在其著作《芭蕾教学法》中写道，自己在皇家芭蕾舞团跟老师训练的早些年，课堂上从未被老师教过舞者面对镜子的问题。那镜子是放在侧墙上的。在莱利大师纽约工作室，舞者背对着镜子上课。这背后的原则是，教师的具有辨别能力的眼睛为学生充当了镜子的作用。当真正的镜子被需要和恰当时，其功能不是作为一个传递自恋的媒介，而只是简单地作为一种帮助学生去观察（通过视觉学习的过程），并





完成老师的纠正与修改之处。一旦舞者达到一个高级/专业水平，在一面镜墙前舞蹈时更易被接受的，因为到那时舞者已知道如何把镜子作为一种工具来使用了。

最后，有一个最明显的例子就是，学生舞者应该看到和感觉到的是身体位置的错误路线与方向，即当他们摆好一个姿势，并把视觉焦点放在教室范围，而不是他们自己身体的方框上之时。芭蕾舞，包括所有的剧场舞蹈，是一种舞台艺术形式，因而是以舞台前方——观众——所有不变的路线与方向作为参照点来设计和表演的。舞者必须学会使用这种与舞台前方（观众）与自己身体方框上几个点的方向空间关系。

通过观察，那些训练上的缺陷在一定程度上随处可见，它们无疑都是惰性学生或糟糕教学导致的结果。去启发和训练既有天赋又有上进心的学生是我们的教学职责，以便发展他们的力量、灵活性，纯粹和精确的技术，以及从容自如、富有音乐感和艺术感的舞蹈能力。

这本书所涉及的教学法技术是用于帮助我们计划和实施一堂有效芭蕾课的工具。我不去深究教授技术的“正确方法”，因为这必定会在一些受到不同训练背景的人之间引起争议。在涉及技术的这个方面，我将仅讨论那些我认为所有方法中被训练有素的老师所普遍承认的观点。

但是，在叙述美国的古典芭蕾教学法之前，我会论及在这

个新大陆出现的芭蕾艺术及其训练方法发展的一些历史知识，对于所有教师，尤其是那些从未学过芭蕾历史的人来说将是一个很好的起点。

1997年，我在考入北京舞蹈学院芭蕾舞系，进入本科的学习后，又幸运地受教于曲皓、许定中、孟广城、李春华、杨越等教授，进而全方位地学习芭蕾，并从曲皓教授、许定中教授课目中认识了古典芭蕾教学法，逐渐了解了芭蕾的科学性不仅是靠盲目的苦练，也不是像杂技似的炫技术，而是要了解和掌握芭蕾的历史以及各流派之间的特点和差异，这便是学习芭蕾的一个良好的起点，而对于已经学习过一段时间甚至更长时间芭蕾的学生而言，学习和掌握芭蕾教学法无疑是犹如医生“治病查根本”，为此，我认真地学习和研究了芭蕾教学法，并将我这些年来的学习成果整理出来，与大家分享，希望能对“芭蕾民族化”的探索贡献出一份微薄之力！



目 录

上编：教学法的流派特征

- 1 古典芭蕾教学法的历史起源概论····· (2)
- 2 芭蕾发源地之意大利流派····· (7)
- 3 法、俄、意、英皇家舞蹈学院概况····· (10)
- 4 俄国学派的古典芭蕾····· (12)
- 5 苏联派别的瓦冈诺娃与芭蕾教学法····· (15)
- 6 早期芭蕾的形成和推进····· (18)
- 7 丹麦的布农维尔····· (22)
- 8 美国芭蕾训练体系与风格技术····· (24)

下编：教学法的理论与实践

- 1 建构课程····· (30)

2 教案	(59)
3 教课	(64)
4 教学宗旨与教学目标的确定	(86)
5 处理好教学过程与师生关系	(94)
6 课程笔记对教学的作用	(103)
7 舞蹈科学的重要性	(108)
8 音乐与舞蹈的关系	(122)
结 语	(141)
主要参考书目	(142)



上编

教学法的流派特征



1

古典芭蕾教学法的 历史起源概论

2

大多数的芭蕾舞生涯是短暂的。当舞者退休后，他们很快被新一代有抱负的芭蕾舞者所遗忘。问如今大多数学生他们是否了解甚至听说过有关谢尔盖·佳吉列夫、妮奈特·德瓦卢娃、玛弋·芳婷、安东尼·图德、伊戈尔·尤斯凯维奇、露西亚·蔡斯或埃里克·布鲁恩，他们的回答通常是不知道。他们只知道当下那些舞团里正活跃着的花名册明星和那些他们从《足尖》或《舞蹈杂志》上了解的明星。芭蕾舞者表演和训练的历史传统与进程并没有成为多数学校中舞蹈课程的一部分。

Danse d'école 是古典剧场芭蕾的法语术语。接下来，我将按照历史年代顺序简要概括有关舞蹈历史，以及一些对芭蕾的进程和精华提取有过贡献的人物和芭蕾舞明星。这是每一位古





典芭蕾教员都应当了解的艺术遗产和知识。

第一次被称为芭蕾的宫廷舞蹈的开端可以追溯到意大利文艺复兴时期（1449—1492），洛伦佐·德·美第奇（佛罗伦萨的统治者、艺术的捍卫者）时期宫廷贵族的奢华庆典上。16世纪后期，由他的孙女法国女王凯瑟琳·德·美第奇（1519—1589）将那些类似于他祖父当年所呈现的伟大娱乐奇观引入法国宫廷。这些作品融合了舞蹈、戏剧、器乐、声乐以及舞美设计的艺术形式。这里面最著名的芭蕾舞剧《皇后喜剧芭蕾》（1581），它被认为是第一部芭蕾舞剧。

在太阳王路易十四（1638—1715）统治时期，芭蕾舞作为国王奢侈的皇家赠礼而深受大众欢迎。路易十四本人就是一个熟练的舞者，时常把芭蕾作为他大型王宫宴请时的一个组成部分，也就是在他的统治时期，芭蕾开始发展成为一种独立的艺术形式。然而，那时的芭蕾舞容貌远不是我们今天所看到的这样，那时宫廷里参加演出的演员都穿着沉重而又笨拙、到脚踝长度的服装表演，再加上他们穿着硬而且带跟的鞋，还用面具遮住脸，这样的着装不是很舒服，而且无益于任何一种复杂或技术性动作的完成。此外，这时期的编舞主要是反映皇室宫廷礼节与维护贵族气息的表达。这就是宫廷芭蕾。

初期的芭蕾艺术在法国找到了肥沃的土壤。皮埃尔·博尚（1636—1705）是路易十四的老师，并在很多舞蹈中与国王同