

中国古典舞之『动』探究

兰天文 著



大学出版社

本书由华中师范大学出版社提供的出版基金全额资助

中国古典舞之『动』探究

动

兰天文

著



华中师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古典舞之“劲”探究 / 兰天文著. —武汉: 华中师范大学出版社,
2017.12

ISBN 978-7-5622-8039-2

I. ①中… II. ①兰… III. ①古典舞蹈—研究—中国 IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 285857 号

中国古典舞之“劲”探究

© 兰天文 著

责任编辑: 李 蓉

责任校对: 缪 玲

封面设计: 罗明波

编辑室: 基础教育分社

电话: 027-67862387

出版发行: 华中师范大学出版社有限责任公司

社址: 湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

邮编: 430079

电话: 027-67863040 (发行部) 027-67861321 (邮购)

传真: 027-67863291

网址: <http://press.ccnu.edu.cn>

电子信箱: press@mail.ccnu.edu.cn

印刷: 虎彩印艺股份有限公司

督印: 王兴平

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 8

字数: 130 千字

版次: 2017 年 12 月第 1 版

印次: 2017 年 12 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

作者简介

华中师范大学音乐学院舞蹈系教师，中国舞蹈家协会会员，湖北省武汉市舞蹈家协会理事，湖北省青年联合会委员，北京舞蹈学院优秀硕士毕业生，中国艺术研究院博士在读，美国纽约城市大学访问学者。

主要出版的 DVD 作品：

1. 《兰天文作品——为爱出发，多媒体环境舞蹈毕业晚会》，湖北音像出版社（2013.11）；

2. 《风华正茂——兰天文原创舞蹈作品集》，华中师范大学出版社（2016.11）；

3. 《中国古典舞基本功训练教程（一）》，华中师范大学出版社（2015.3）（与人合著）；

4. 《中国古典舞基本功训练教材·中级》，华中师范大学出版社（2015.6）（与人合著）。

公开发表的论文：

1. 《研剑习舞以为真——读张军〈中国古典舞剑舞教程〉有感》，发表于《舞蹈》（2013.3）；

2. 《中国古典舞之“心劲”探究》，发表于《北京舞蹈学院学报》（CSSCI），（2014.1）；

3. 《大型民族歌舞史诗〈魅力湘西〉的艺术特色探究》，发表于《湖南社会科学》（CSSCI），（2014.6）；

4. 《五省藏区锅庄舞，让你一次看个够——记第五届中国·碌曲锅庄舞展演》，发表于《舞蹈》（2016.10）；

5. 《Here/Now 这里/当下——纽约市立芭蕾舞团 2016—2017 演出季观与思》，发表于《舞蹈》（2017.9）；

6. 《我在美国 Bates Dance Festival 2017》，发表于《舞蹈》（2017.11）。



多次荣获国家级、省部级专业舞蹈创作大奖，作品包括：舞蹈诗《王昭君》，歌舞诗《魅力湘西》《三峡，我的家乡》《梦幻桃源》《春花秋月》等，舞蹈《武当和韵》《梨园小花旦》《爱在山水间》《哩嘞响》《嗯啊嗯》《墨意荷韵》《鼓舞心灵》《河伯迎神》等。曾执导中央电视台春节联欢晚会、中秋晚会、“五月的鲜花”、上海世博会（湖南周）等大型文艺晚会。

序

兰天文是我2008年招收的第四位研究生，在其师兄姐妹中，可谓历经“磨难”，连考三年才跨进“北舞”门槛，俗曰：“好事多磨。”

考前他曾是武汉音乐学院舞蹈系的骨干教师，边工作边考研，还担任本科毕业班的班主任，压力之大可想而知。尽管如此，他是铁了心要来“北舞”求学，是那种能放弃一切，辞了职也要来学古典舞的年轻人——执着、开朗、坚韧、有朝气，任何事都挡不住他对理想的追求。

自2006年初见，蓦然回首，十年飞过。天文现考上了中国艺术研究院舞蹈学博士研究生，2016年赴美国纽约城市大学皇后学院舞蹈系进行为期一年的访学。近日，天文来电请我为他即将出版的《中国古典舞之“劲”探究》一书写序，隐约感受到他那份浓浓的、多年的师生情谊……书的内容亦正是我曾指导他的硕士毕业论文。当年他以此获得了“优秀硕士毕业论文”、北京舞蹈学院第四届“学院杯”论文比赛一等奖，并获“优秀毕业生”称号，作为导师我倍感欣慰。至此，我亦为他毕业后仍孜孜不倦、追求卓越、终成硕果而骄傲。

在以往公开发表的中国古典舞论文集或文章里，把古典舞审美核心——“形、神、劲、律”中的“劲”作为专题研究的着实不多；把太极拳与中国古典舞作为比较对象研究较透的寥寥无几；把独具东方人体文化特色的思维方法和实践载体架构在“阴”与“阳”、“武”与“舞”、“科学”与“艺术”的基础上来观照国人身体之“劲”的则更为罕见。这正是本书价值所在。



常言道：“十年磨一剑。”作者如果没有长期专注于对太极拳的研习与体会，没有名家和高手的指点迷津，没有对古典舞训练系统的深入了解和把控，没有触类旁通的学识与能力，就无法对古典舞之“劲”产生深刻认识。

天文对“劲”的认识，不是纸上谈兵，而是在教学实践中得到了反复验证的；是在每次随导师采风与专家访谈中获得细微感知的；亦是在古典舞艰难的编创碰撞中迸发出的。他在读期间，不仅是导师教学的得力助手，而且积极参与各类晚会的导演和古典舞创作，他所创编的群舞《武当和韵》获第九届中国舞蹈荷花奖古典舞作品银奖、第八届全国舞蹈比赛文华舞蹈节目创作优秀奖等荣誉。不难看出，他对“劲”的认识，不仅来自大量的艺术实践，而且得益于中华武术及太极文化的全息观影响，从感性认识上升为理性思考，甚或一种独见与主张，期望不断完善而逐步形成一套真正属于中华民族审美意蕴的且具科学系统的古典舞应用型理论。

古曰：“青出于蓝而胜于蓝。”

在本书中，你会感受到古老而文明的历史长河之深远旷达，字里行间无不如百川交汇、暗流涌动，充满着古往今来生生不息的力量与智慧，以及无限的遐想和希望！

知“劲”者，得“精神”也！

祝贺兰天文新著《中国古典舞之“劲”探究》出版！

是为序。

张 军

2016年9月30日于北京



与硕士生导师张军教授研剑习舞于武当山

目 录

绪论	1
导论	4
第一章 中国古典舞“劲”与陈氏太极拳“缠丝劲”	20
第一节 中国古典舞“劲”释义	20
第二节 陈氏太极拳“缠丝劲”释义	24
第三节 两者之间的“劲力”研究	26
第二章 陈氏太极拳“缠丝劲”对中国古典舞“劲”内涵 规律的启示	30
第一节 劲与力	30
第二节 劲与气	43
第三节 劲与意	51
第三章 陈式太极拳“缠丝劲”对中国古典舞“劲”运用 方法的启示	62
第一节 静	62
第二节 松	66
第三节 化	70
第四章 “劲”在中国古典舞中的表现	76
第一节 内心节奏的外化：满、赶、闪、顿	78



第二节 “劲”在中国古典舞身韵组合中的案例分析	81
第三节 “劲”在中国古典舞剧目中的案例分析	88
结语	110
参考资料	113
后记	116

绪 论

中国古典舞身韵的训练性与审美性概括为“形、神、劲、律”^①。这四部分高度融合，相互渗透。“劲”作为动作内在的技术支撑与外在的审美表现，观众通过“形—劲—情”的线索感受作品的表达，编导与舞者则从“情—劲—形”的逻辑来表现作品。因此，“劲”是沟通内与外的载体、是搭建技与艺的桥梁。本书试图在中国传统文化与东方人体文化的母体中，寻求中国人独特的身体运动方式，从陈氏太极拳的体悟中寻找有利于中国古典舞“劲”的表现方法，对中国古典舞之“劲”的内在规律、运用方法及审美体现进行分析。

中国古典舞身韵理论中对“劲”的阐释，从戏曲、舞蹈层面研究较多，前人对中国古典舞之“劲”有如下阐释：

唐满城、李正一等在《中国古典舞身韵》教材中，对“形、神、劲、律”做出了全面系统的论述。唐满城对中国古典舞之“劲”的定义：内在的节奏处理和有层次、有对比的力度处理^②；李正一对“劲”的论述：身韵中“劲”的训练，主要体现在能掌握正确的用力方法，能有效地控制动作的力度，同一形体动作，由于用力方

① 唐满城，金浩：《中国古典舞身韵教学法理论概述与分析》，《中国古典舞研究》，高等教育出版社，2009年，第215页。

② 李正一，唐满城，黄嘉敏：《中国古典舞身韵》，北京舞蹈学院内部教材，1992年，第6页。



法不同,可产生不同的形象效果^①;王凭(萍)曾这样论述“劲”:一般解为力气,“劲”在身法中是动的节奏和力的控制;于平对“劲”的定义:内气的运行节奏变化为“劲”^②;朴永光对“劲”的定义:动作的内在结构^③;张宗英^④对“劲”的定义:意气力产生“劲”,“劲”形成身体的旋律,“劲”与“律”不可分开;傅兆先认为:“劲”是力的控制与运用,是弹性的力^⑤;刘青弋认为:“劲”不仅是个物理概念,还有灵肉合一、身心合一的概念^⑥;金浩在《“身韵”动作力度形成分析》中,从内力与外力入手,阐述了身韵组合的力度特征、音乐弹性节奏对动作力度形成的影响、身韵动作力度的主观意识、身韵动作力度形成的美学特征;著名京剧表演艺术家钱宝森前辈曾提出,京剧的身段要有太极拳的“劲”^⑦。

本书从武术层面对“劲”进行研究,深入研习了陈氏太极拳老架一路、老架二路,武当太极剑、武当蛇形剑,杨氏太极刀等传统套路。纵观中国武术几千年的发展史,历代武术家无一不对劲力的探索献出了毕生的精力。清陈长兴认为,“夫太极拳者,千变万化,无往非劲。势虽不作,而劲归于一。”由此可见,太极拳的劲力要求,是太极拳运动结构的核心要素之一。“缠丝劲”不仅是陈式太极拳技法之精髓,也是陈氏太极拳身体文化的集中体现。从陈式太极拳“缠丝劲”中吸收有利于中国古典舞的身法与表现,对肢体的劲力开发与运用具有良好的实践指导价值,并对中国古典舞之“劲”的理论探究具有一定的开拓意义。

本书的研究思路,旨在对中国古典舞与太极拳理论书籍、文献资料整理归纳的基础上,结合自身将中国古典舞教学实例与陈氏太极拳相结合的体悟,对中国古典舞专家、学者、一线教学教师以及太极拳名家进行调查访问,运用类比、归类、总

① 李正一,唐满城,黄嘉敏:《中国古典舞身韵》,北京舞蹈学院内部教材,1992年,第83页。

② 于平:《中国古典舞与雅士文化》,吉林教育出版社,1992年。

③ 朴永光:《舞蹈文化概论》,中央民族大学出版社,2009年,第63页。

④ 张宗英,戏曲武生名家。对张先生的专家访谈,进行于北京舞蹈学院留学生公寓,2010年12月。

⑤ 傅兆先:《舞蹈语言学纲要》,《炼狱与圣殿中的欢笑——傅兆先舞学文选集》,中国青年出版社,2000年,第60页。

⑥ 刘青弋:《关于中国古典舞的基本范畴与概念丛论》,《中国古典舞研究》,高等教育出版社,2009年,第555页。

⑦ 钱宝森:《京剧表演艺术杂谈》,北京出版社,1959年,第40页。

结、推理、演绎等方法，力求在理论与实践支撑上找到本研究对象和解决方法的依据。

本书研究力求从实践出发，经过理性分析，最终又回到实践，强调理论与实践相结合的研究意义。笔者有感于身体体悟的细微发现，经过理性梳理，从“劲”与力、气、意的关系切入，通过与陈式太极拳“缠丝劲”的比较研究，梳理出中国古典舞之“劲”，心劲—合劲—整劲的线索；提炼出静—松—化作为劲力的运用方法；再从研究劲力与内心节奏的相互关系中，在前辈专家总结的“满、赶、闪”的内心节奏的基础上，再细化出“顿”的节奏特点，寻求劲力与内心节奏对身韵组合、表演剧目中人物情感与性格塑造的重要作用，以此丰富中国古典舞剧目中人物形象与情感的表现手段。

导 论

一、研究的对象

本书研究和论述的对象——中国古典舞，是20世纪50年代在我国丰厚的传统舞蹈艺术的基础上，由北京舞蹈学院新建起来的一个舞蹈学科。直到20世纪80年代，由北京舞蹈学院李正一、唐满城教授研发的“身韵”课教材的面世，才使中国古典舞得以重生^①，从根本上改变了中国古典舞的面貌。中国古典舞身韵的训练性与审美性概括为“形、神、劲、律”，本书选取其中的“劲”为研究对象，旨在从陈氏太极拳之“缠丝劲”切入对中国古典舞之“劲”的研究，一探中国古典舞运动规律与审美表现之内涵。

中国古典舞身韵的整理“是以戏曲、武术审美在身法运用规律中的理论作为指导思想的”^②。中国新舞蹈艺术的开拓者吴晓邦先生曾深有体会地谈道，“中国的舞蹈一半是武术，研究舞蹈不研究武术是不行的。”中国武术是以中国传统文化为理论基础，以内外兼修、术道并重为鲜明特点的身体文化，与中国传统文化有着深厚的血缘和形神相依的联系。同时，由于武术与舞蹈、杂技、戏曲等传统表演艺术在其生

① 李正一，郜大琨，朱清渊：《中国古典舞教学体系创建发展史》，上海文艺出版社，2007年，第128页。

② 李正一：《中国古典舞，从何而来，向何而去》，《中国古典舞研究》，高等教育出版社，2009年，第186页。

成之始即血肉相连,又形成了它与传统艺术的血缘关系及相互的渗透,因此,关注武术的内在自我修养、整体和谐与抽象的武德、武道,对中国古典舞的研究将起到“他山之石,可以攻玉”的效果。由此,笔者将研究视角投射到武术太极拳中。

太极拳是我们祖先在长期生活实践中创造并逐渐发展起来的一项优秀拳种。陈氏太极拳是古老的拳种之一,其他流派的太极拳(如杨式、吴式、武式、孙氏)都是在陈氏太极拳的基础上发展创新的^①。因此,笔者意将陈氏太极拳与中国古典舞相沟通。

《太极拳拳书》中提道:“太极拳螺旋式的缠丝是‘太极拳’名称的由来。”^②陈式太极拳“缠绕”一词,是由陈式太极拳创始人陈王廷在《拳经总歌》中首次提到,其中“纵放屈伸人莫知,诸缠绕我皆依”一句,集中体现了陈式太极拳运用缠绕运动的特点。之后,陈鑫在其所著的《陈氏太极拳图说》中,站在一个新的理论高度阐述道:“吾读诸子太极图而悟打太极拳,须明缠丝精(劲)。缠丝者,运中气之法门也,不明此即不明拳。”“缠丝劲”在整个运动过程中自始至终都贯穿着“阴阳”和“虚实”,在太极拳动作上表现为每个拳式都具有“开与合”“圆与方”“卷与放”“虚与实”“轻与沉”“柔与刚”和“快与慢”。只有在顺缠逆缠相互转化下,动作才能表现出能柔能刚,且富弹性。“缠丝劲”要求身体一动俱动、节节贯穿、内外统一、一气呵成。这充分蕴含了中国人独一无二的运动规律和美学内涵,与在中国传统文化关照下的中国古典舞有着千丝万缕的联系。

笔者在研究过程中,从理论与实践出发,身体力行向传统学习,走进武术之门,研习了陈氏太极拳老架一路、老架二路,武当太极剑、武当蛇形剑,杨氏太极刀等传统太极套路。经过两年多陈式太极拳的研习,拳中“一动俱动”的运动方式有效地强化了身体运动的整体观,形成了根在脚、主宰于腰、形于手指的空间旋转曲线,使自身从松弛—传导—配合—整劲有了“牵一发而动全身”的体悟,并通过对太极拳“缠丝劲”的“整劲”的掌握,深化了对中国古典舞“劲”的认识。

中国古典舞之“劲”虽看不见,却在身法与表现上起着承上启下的重要作用。笔者在中国古典舞的教学、表演、创作过程中,对其运动规律与审美表现产生了明

① 《太极拳全书》,人民体育出版社,1995年,第4页。

② 《太极拳全书》,人民体育出版社,1995年,第21页。



确的认识与体验：“劲”是内与外的统一，恰到好处的“劲头”能刻画人物的性格；“劲”与“情”合，可以塑造人物形象；“劲”与“意”合，可以表现意境之美。因而，“劲”的训练显得尤为重要，“劲”更是通往中国古典舞更高审美境界的必经之路。

因此，本书将通过陈氏太极拳“缠丝劲”与中国古典舞之“劲”的相互沟通，以中国古典舞之“劲”为研究对象，进一步探索研究中国古典舞的运动规律与审美表现。

二、研究的意义

我国著名京剧表演艺术家钱宝森先生有句精辟的总结：“形三、劲六、意八，无形者十。”^①意思是说，好的表演，外在的形态占三分，内劲占六分，意识占八分，而化于无形不露痕迹才是表演的最高境界，占十分。从中我们可以感知到，“劲”的修炼对舞台表演、人物塑造起到了承上启下的关键作用。因此，在前人的研究成果上，我们对“劲”的进一步研究，意义深远且势在必行。

(1) 从中国古典舞的学术意义来看，中国古典舞从创立之初，就十分重视训练体系的建设，尤其在“中国古典舞身韵”产生后，不断地对其审美内涵“形、神、劲、律”进行理论与实践的探索。

以往对中国古典舞之“劲”的研究，通常从戏曲研究入手，以“劲头”来评价演员表演的拿捏分寸，较多的是从表演经验入手来分析。然而，本书期望在前人研究的基础上，将研究视角与范围扩大，试图在太极拳与中国古典舞之间打开联系的通道。

据《礼记·内则》载：“成童（年满15岁的少年）舞象。”所谓“象”，是指“象舞”或“象武”，“象用兵时刺伐之舞，武王制焉”。又称：“此乐象于用兵是刺伐之事为舞，故谓之象武也。”^②说明中国自古就有“武舞同源”的历史依据。以舞习武是图腾文化时代的共同特征，舞蹈与武术找到了一个共同的创造者，反映了武术与舞蹈自古相通的事实。据《吕氏春秋》载：“阴康氏之始，阴多潜伏，民气郁阏，故作舞以宣导之。”这把舞蹈的健身性说得极为具体。《稗史汇编》更明确地说：“舞自阴康氏始

^① 唐满城，金浩：《中国古典舞身韵教学法理论概述与分析》，《中国古典舞研究》，高等教育出版社，2009年，第218页。

^② 刘俊骧：《武术文化与修身》，中央编译出版社，2008年，第6页。

也。”这里的“舞”实际即是舒展筋骨的武术^①。因此，舞蹈与武术有着不解之缘。

武术中有“内家拳”与“外家拳”的分类。所谓“外家拳”，是以少林寺拳法为代表的拳术；所谓“内家拳”，是以太极拳为代表的拳种。太极拳是将古典哲理融入传统拳理而发展起来的一种拳法，是中国独有的古老拳术，当今世界各国均掀起了研习的热潮，并愈演愈烈。太极拳不仅拥有丰富的拳术、流派，还有坚实的中国传统文化理论的支撑，因而在当今国学研究呈世界性的开放态势时，势必会受到越来越多专家学者的重视。

“中国古典舞身韵”的审美内涵概括为“形、神、劲、律”，其中对“劲”的研究不是孤立的对待，而是先对其自身的内在逻辑进行分析，再放入“形、神、劲、律”的整体中。对中国古典舞之“劲”的探索即是对古典舞风格审美的再认识，是对中国古典舞理论与实践做出的进一步探索，使中国古典舞的审美内涵更加充实与完善。本书正是从陈氏太极拳“缠丝劲”切入，从太极拳“缠丝劲”的拳理与中国古典舞之“劲”的内涵做比较研究，对中国古典舞审美核心“劲”作有益的补充与完善，以供其他研究者参考、比照，因此学术研究意义重大。

(2) 从中国古典舞的教学实践意义来看，从世界上独一无二的太极拳中寻找对中国古典舞教学训练有益的探索，亦是本书的创新点之一。

众所周知，中国古典舞是吸收戏曲与武术的精华发展而来的，在武术中缩小范围定位于太极拳进行研究，并不是要照搬太极拳，而是吸收、借鉴太极拳中有益于中国古典舞的运动规律、训练逻辑、内在审美，以此强化身体的运动效率，从太极拳与中国古典舞背后寻找中国传统文化的精髓，更好地提炼训练方法与手段，为中国古典舞的教学服务。

“劲力”是武术的根本要素之一，在太极拳中“劲力”尤为突出，对中国古典舞之“劲”既有启示作用，又存在本质区别。太极拳之“劲”讲究技击性，攻防意识放在首位；而中国古典舞之“劲”强调表演性，表演意识放在首位。因此，分析陈氏太极拳“缠丝劲”对中国古典舞“劲”的启示与应用，深入浅出地将构成“劲”的内涵与方法呈现出来，能为专业舞者或者舞蹈爱好者提供行之有效的理论与实践依据，并将对还未开发的劲力训练以及深入劲力训练起到推动作用。本书通过太极

① 刘俊骧：《武术文化与修身》，中央编译出版社，2008年，第99页。