

XIQU NÜSHENG JIBEN GONG XUNLIAN JIAOCHENG

戏曲女生基本功 训练教程



张威 钟英 孙尚琪 / 著



人民出版社

XIQU NÜSHENG JIBENGONG XUNLIAN JIAOCHENG

戏曲女生基本功 训练教程

张威 钟英 孙尚琪 / 著



人
民
教
育
出
版
社

责任编辑:武丛伟

装帧设计:王欢欢

图书在版编目(CIP)数据

戏曲女生基本功训练教程/张威,钟英,孙尚琪 著. —北京:人民出版社,2017.12

ISBN 978-7-01-018347-3

I. ①戏… II. ①张… ②钟… ③孙… III. ①女性-戏曲表演-舞台动作-教材

IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 247065 号

戏曲女生基本功训练教程

XIQU NÜSHENG JIBENGONG XUNLIAN JIAOCHENG

张 威 钟 英 孙尚琪 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:20.5

字数:205 千字

ISBN 978-7-01-018347-3 定价:65.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

前言

戏曲是我国古老的民族传统文化艺术，是世界三大古老的剧种之一，即使是在传媒手段如此多元化的今天，戏曲的地位也是无可取代的。它历史悠久，博大精深，以一种雅俗共赏的形式深入人心。然而它的璀璨、它的辉煌、它的魅力却不是一蹴而就的。

就戏曲的基本功来讲：基武身把、唱念做打是很讲究程式化、规范化的。所谓“台上一分钟，台下十年功”，演员要想在台上表演得神形俱佳，就必须要有扎实的基本功，这是演员不可缺少的第一课，俗语说的“站如松，坐如钟，卧如弓，行如风”，简明扼要地说明了戏曲演员基本功的重要性。

戏曲基本功即掌握和运用各项表演技术的基础功夫，是戏曲演员必须具备的基本技能，包括身段和形体训练两个方面。戏曲表演的程式性和技术性，要求演员必须经过严格、全面而又有所侧重的基本功训练，才能进行形象的创造；程式结构的



严谨，又决定了基本功训练必须循序渐进，以基本训练与由简入繁、从易到难的综合训练进行学习。

戏曲是一门综合性艺术，戏曲演员要运用唱、念、做、打这四种不同的艺术手段，在舞台上塑造各种不同的人物形象，而戏曲表演的夸张、象征、写意的美学特征，又决定了戏曲演员必须掌握扎实的基本功和高难度的技巧动作。因此，学习戏曲入门必须从基本功做起，循序渐进。

我们对戏曲基本功传统的认识不能只着眼于外在动作层，还要进入到深层的实质和精髓，渗入戏曲基本功，包括极富表现力的身法、韵律、呼吸、节奏等表现手段。传统戏曲基本功课程的训练方法是完全模拟式的、无止境的反复练习，最终还并不能保证人人都能真正掌握基本功课程中的精华，这也证明了只从单一孤立的程式入手并不能解决训练中的实质问题。传统的“变其形、扬其神”这种破形入神的做法，我们称之为“提炼”，它与片段化、程式化传统教学有着极大的不同。基本功课程中的“精华提炼”可谓是找到了组织课堂教材的宗旨，提炼精华、发展传统、运用模拟，才是解决传统基本功训练中存在问题最行之有效的办法。

目 录

CONTENTS



前 言	1
第一章 戏曲旦行身段理论概述与分析	1
一、身段课产生的历史背景	1
二、身段的训练价值与美学意义	6
三、“形、神、劲、律”——身段的核心	11
第二章 戏曲女生基础身段在戏曲中的重要性	19
第三章 戏曲旦行身段动作的类型与划分	22
一、表意性动作	22
二、表情性动作	23
三、体态性动作	26
四、技能类动作	29
五、表述性动作	39



第四章	戏曲旦行身段表演中的美	42
第五章	戏曲旦行基础身段训练技巧	45
	一、眼部练习	45
	二、面部表情练习	49
	三、指式练习	57
	四、膀臂练习	92
	五、手腕练习	97
	六、脚步练习	104
	七、蹲步练习	117
第六章	程式套路动作	120
	一、旦行基础“起霸”	121
	二、旦行基础“马趟子”	138
	三、旦行基础“走边”	155
第七章	戏曲旦行身段课概说	167
	一、戏曲旦行身段课课程的不可缺少性	167
	二、戏曲女生基础身段训练课程注意事项	168
第八章	戏曲基本功的基本理论	170
	一、戏曲基本功的训练是打好表演基础的 关键	170
	二、戏曲旦行基本功基础训练教材与教法	175
	三、戏曲旦行的基本功训练要素	177
第九章	基本功表演基础教学理论	182
	一、基本功表演基础教学的训练目的与任务	182

二、基本概念、基本形态、基本姿态	190
三、把上训练	204
四、把下软度训练	230
五、把下技巧训练	266
六、把下素质训练	295
七、跳跃练习	300
第十章 戏曲旦行基本功基础训练的作用	304
一、戏曲基本功训练的目的和特性	304
二、戏曲基本功训练产生的历史背景与意义	306
三、戏曲基本功基础训练的教学模式、教材 结构与编写特点以及教材体系	310
参考文献	316
后 记	318

第一章

戏曲旦行身段理论概述与分析



一、身段课产生的历史背景

戏曲旦行身段课教材最早都是针对中专学生并且主要以解决技术、技巧为主要功能,在中国戏曲旦行身段的审美取向上它只是一部程式比较清晰的、带有一定年代历史印记的戏曲身段课教材。随着京剧的申遗成功、国家改革开放的逐步推进,在全国很多省市的大学中,中国戏曲旦行身段课作为一门专业实践课已经上升到学科的地位。时至今日,放眼望去,人们无论是从观念上还是从审美取向上都已然进入了一个多元化的、选择丰富的、视角宽广的时代,然而戏曲旦行身段课要实现的目标和未来的发展前景是什么?这个问题一直困扰着从事戏曲身段教学事业的研究者们。它既是理论上无可避免的,又是非常具有价值的现实问题。戏曲正面临着被其他新鲜的外来艺



术所代替的危境，而后退一步又怕它倒退回戏曲早已失传的年代，为此研究者们将探索追求戏曲之谜作为研究的终极目标。何谓戏曲性？何谓身段？何谓时代感？何谓训练性？是恢复以往的做法，还是进行改革创新？脚下的路通往何处？该怎么走下去？中国戏曲究竟该何去何从？为此，当今中国戏曲身段事业的发展长时期处于进退两难之中。在深入而又细致地征询各方面专家的学术意见之后，在沈阳师范大学戏剧艺术学院张威院长的带领下，大家果断地确定了学科建设的指导方向，很快明确了目标。大家认为既要沿着创建之初的路向前走，又要把传统的东西保留住，这是一条在新起点上朝着新方向迈进的开拓之路。

“沈阳师范大学戏剧艺术学院”正式挂牌，2004 年开始招收第一届戏曲表演专业本科生。在筹建过程中，戏曲教研组的老师们，分别奔赴北京、上海和西北等地，进行了多次大规模的戏曲学习教研活动，使各位老师对戏曲传统的相关知识又有了更深层次的了解，在认识上产生了一个新的飞跃。在此期间，大家明确了教授戏曲身段表演的目的不只是关注它的动作，要摆脱以往对戏曲身段传统的那种停留在孤立的、外在的技术和技巧，还要加强对它本质和核心创新的认识，从而找到戏曲程式化走向身段本体的道路——那就是从传统美学视角的高度，把这些放在中国的传统艺术文化整体中去考虑和分析戏曲旦行身段艺术的美学原理、审美特征和艺术表现规律等，最终把它落实到具体旦行的身段教材当中，逐渐形成自己的审美规范，这对后来创建教授戏曲旦行身段课产生了重要的影响。

同时对戏曲传统身段组合的功能与作用给予了足够的认知和重视。冷静地了解传统与创新二者之间不同的属性与特征,需要通过对外部身段动作的观察去分析、分解它的动态、动律以及规范,去探寻它独特的身法韵律形成的基础。准备收录入戏曲旦行身段教材的身段内容一定要适当地加以改造,还要进行艺术化的润色,根据学苗的基础素质和基本质量将其归入艺术美的领域,显现戏曲身段精华的相连和共通之处。“取其神而移其形,得其劲而变其形”,达到为戏曲旦行身段训练所用的最终目的。

经过吸收和借鉴一切有利因素之后再加以改革,使创新后个性鲜明、科学性与时代性相统一的戏曲旦行身段为今后的学科重建做出巨大贡献。在对大学课程设置进行了极其严谨而又深刻的讨论后,最终确立了戏曲身段课的教学大纲,包括基础的眼部练习、面部表情训练、指式训练、脚步训练,还包括许多的程式套路学习,从基础到套路,一层层都有具体的规范,这些课程开设的目的是出于培养和塑造知识技能全面发展人才的需要。从具体需求出发,让学生从技术、技巧、技能方面掌握戏曲旦行身段的表演技能,同时又掌握相应的理论基础,提升文化修养。所以说,身段课程是筹备建设本科课程不可或缺的科目。打破原有的以剧目为主的课程结构,并不意味着要推翻已有的原始教材独辟蹊径,而是继续提升建立具有独特风格、发挥戏曲旦行身段表演课程,体现旦角身段独特的、不可比拟的、不可缺少的艺术,这也是身段课训练体系的根本。

当初大学开设“身段课”这门课程的目的是把它当作戏曲



训练的三个阶段：“技术技巧训练与功能素质训练”、“组合训练、韵律语言训练、审美内涵训练”，这是向完善化逐渐过渡和融合的过程中必不可少的几个阶段。身段课的准确定位是一门最能体现民族精神风格的课程。它要改变过去通常以身法韵律为目的、简单地进行人体肢体表演的状态，形成拥有“手位”的独立而有凝聚力的形态，因此，有很多鲜活的、有生命力的教材无法收纳其中。所以，本次身段课程的重新编排与整理，是以解决戏曲旦行身段表演课程的主体问题为目的的。从过去的教学经验来看，培育一名优秀的京剧表演者绝对不是一门学校专业课就能完成的。然而在十几年的教学实践中，教师把一切内容都容纳进这一门基础训练课程中，使得基训教材得到无限填充，把很多本来应属于身段课程要处理的问题一律淘汰了，因而使得身段基础课程中本身的训练目的得不到凸显。此外还要明确的是，大学身段课程的开设不是为了改变京剧演员的表演风格，而是将身段课的教学内容看作训练和强化京剧表演力和言语性的主要表演方法。最后，大家一致认为，开设身段课对整个教学系统的完备有着深远的现实意义，大家在这一点上还是达成了共识的。

从形式入手，加强从规律性出发加以提炼，使之转化为戏曲身段表演，遵循身段的特性和要求，把它们原有的规格在保留神韵的基础上升华、美化，把握技术性内容，同时有目的地吸收舞台上现有的艺术成果和身段里在呼吸与身体方面对我们有启迪的部分。

戏曲旦行身段课除了徒手部分外，还添加了第二部分的内

容：起霸、趟马、走边等训练。这一部分在传统戏曲和武术表演中的资源非常充足。这次我们计划对其进行系统整编，选择具有代表性和可操作性的训练内容，目的不仅仅是训练项目本身，而且是徒手部分身段的演变和深化。经过学习进一步强化身段训练，实现“以气练身、以身带气”的目的。在道具选择上，我们选择了马鞭、腰巾子这些中国特有的有着浓重民族风格和表演张力的女子身段为表现形式，在此就不进行深入分析和介绍了。在进行器械选择时，我们择取了两种“一软一硬”的武术道具。从古至今，剑一直都是中国传统文化的重要组成部分，它除了有身法性明显、较佳的观赏性、可训练性的特点之外，对处理女性灵活刚武方面的训练也是极为行之有效的方法。选择马鞭和腰巾子为教材，形成了一文一武、一柔一刚的特色，把二者正式吸纳到身段的基础训练课程中，通过提炼并理顺成较为规范、系统的身段表演教学用书。

综上所述，从戏曲表演的需求出发，在戏曲身段训练的基础上进行延展和创新，争取教材内容覆盖广，它不是零散素材和动作的累加与堆砌，而是从大量的动作材料中，探寻最本质、基础的规律，在初始素材的基础上进行整理、分类和重组。这突破了戏曲旦行身段原始训练当中的套路，使得基础训练与整体训练、外部技术和内部韵律有机地结合起来，从而形成一门崭新的、拥有戏曲独特魅力和时代精神的“新”身段课。



二、身段的训练价值与美学意义

在第一节,我们遵循传统的规范与习惯,仍把身段课程设为戏曲专业的主要课程之一,但凡编整戏曲身段的,都把以进行风格训练为核心的课程称为戏曲旦行“身段”课。因此,现行已经成为完整系统的教科书的“身段”课在建立时也被约定俗成地称为“身段”课。然而实质上,我们此次的戏曲旦行身段课程编排从它产生的第一天开始,在其建立的理念、核心和整体发展的手段上已不再是传统中的“身段”,它全部是在新的理念、新的方式上对传统身段的继承及发展。经历了本科的教学实践,我们惊讶地发现它的作用已经远远超出了单纯的形体训练和风格熏陶,它层次性地体现了旦行身段的本体性和肢体的言语性,同时又有明显和浓重的学科风格:它体现了动作表象所蕴含的文化底蕴,在时代精神与文化传统之间架起了一座桥梁。在苦于找不到戏曲身段创作上的语言本体方面,它展示了一条行之有效的从课堂到舞台的媒介,由于开设了身段课,诞生了由身段培养出来的新型旦行专业演员,如“水到渠成”一般,师生协力打造了众多诸如《幽兰雅韵》、《手指》、《团扇》、《水旗》、《云帚》等令人耳目一新的新型戏曲旦行身段表演作品。这一切发生后,我们反观身段,就不免发现训练身段的作用中蕴含着巨大的美学价值。它代表着对所谓身段的本质属性和概念都有一个观念上的提升,这一变化从形式上意味着戏曲身段课程具有不可替代性,从内容上更暗示着我们寻

到了开设戏曲旦行身段课程的内在价值。

此时此刻我们会发现，我们要开设的身段课有了审美支撑、文化内涵与时代精神，使其在身段课程“孵化器”内进行对应、转换、补漏，它既补充了形体功能性训练之外的风格优美的语言缺失，也为身段课程的创设找到了关键的美学支撑点。所谓的韵律、风格和语言，归根结底就是一个感觉，是大众视角的“韵律”二字，是这“韵律”二字所包含着的“韵味”、“韵美”、“韵神”、“韵意”、“韵气”等，所以我们从中找到并确定了“身段”课程。

戏曲旦行身段课的创设在认知上有了至关重要的突破，对传统的戏曲身段课不能仅仅关注其外在的动作层面，还要深入到更深层次的本质和精华部分，深入戏曲身段所包含的那极具表现力的身法、韵律、呼吸、节奏等的表现手法。总结出传统的戏曲身段课程的练习过程是近乎模式化的、无休止的重复锻炼，但最后却仍不能确保每个人都能切实掌握身段课上老师教授的精华，这说明了，单是从独立单一的模式入手，不能处理锻炼中问题的本质。对于传统“扬其神、变其形”这种破形入神的方法我们称为凝练，它和碎片化、模式化的传统教学方法有着很大的不同之处。身段课程中的精髓可谓是找到了组织课堂教学的宗旨，其中的发展传统、提炼精华、模拟运用，是解决身段锻炼中存在问题的行之有效的方法。所谓的身段基本指的是从身段的动作中总结出来的基础技艺、技能和技法，这是组成千万种组合动作的基础和核心要素。它囊括了“手、眼、身、法、步”等，这些要素总结了身段的运作原则，它对学



生上身肢体的表现力，特别是基本身段动作，做了较深层面的发掘，学生会对这种形式复杂却组成方式简单的基础身段训练法，感到既熟悉又陌生。例如身段训练中的主题动作“云手”，这当中就包括了以上所说的多种要素的配合，这使得学生在平时训练时有“法”可依、有“迹”可循。这些动作要素遵照着戏曲身段的基础动律进行重组、再造，便会产生一些新的戏曲旦行身段词汇。身段课程中的动作运动轨迹多半以圆形为主，这与中华民族千年传承的审美观和宇宙观是密不可分的。道家的八卦太极图、传统经典图式、古代建筑的圆曲形结构等，都充分地体现了我们中华民族对圆形结构的审美追求。这一审美价值取向体现在戏曲旦行身段训练中便是“平圆、立圆、八字圆”。掌握了这种运动路线，在此基础上再对原有的运动轨迹进行扩大或缩小，亦可强化运动的延展性。那“云手”的大圆套小圆，甚至是空中也要划一个圆形的上步，无不在“圆流周转”中体现身段的运动时空观。再以“云肩转腰”为例，这是一个典型的以圆形为运动轨迹的动作，以此为基础可以派生出无穷无尽的“云肩转腰”变化身段形态：首先跟着上身的动作加上膀臂的运动，可以使用“抹手”、“盘手”、“穿手”等动作延伸上肢形态，还可添加腿部动作、调整步法、改变气息等，由此产生转动、动态，使得“身段技术化”成为可能。突破原有的运动模式，给运动赋予不同的动律节奏，改变原有的动作性格，诞生运动性格可转移性的时空，然后再通过一组单一动作的组合、综合性表演组合来使之强化，使原有身段动作的表现力更加出色。这种不断的改变与发展，势必使中国戏曲身段

原本的纯肢体语言机制更加完善，缩短了课堂与舞台之间的距离。

累积了数十年的认识，经历从量变到质变的实质性飞跃，是观念的创新指导着投身戏曲身段行业的有志之士进入了全新的世界。高层次地从传统美学角度出发，对身段教科书进行全新探寻，让身段课程从传统戏曲中脱颖而出，成为真正意义上单独的戏曲本体语言，强化了身段特质，使训练纳入了公众审美的范畴，从根底上改变了戏曲旦行身段的身份，为此这是一个具有划时代意义的突破。从繁杂的动作中找出全新的规律，以单一和组合相互配合训练的全新教材和教法，找到规律并加以规范化，使戏曲身段动作变成抽象的感情符号。这样既了解了从形到韵、规律性的内容，又在此基础上做到了变化万千，就像音乐中的音符一样得以任意自由地排列组合。在编排身段教材时通过了解、凝练，获得了许多丰富的理论经验。例如我们找到了戏曲圆的基本形状；找到了以腰为中心的平圆、立圆、八字圆的运动路径；找到了很多基本动作的要素；找到了“逢前必后”、“逢左必右”、“逢开必合”、“逢上必下”等凡是从反面起势的反面式的运动规律；找到了“轻重缓急”、“抑扬顿挫”、“起伏跌宕”、“曲徊萦绕”的动作结构；找到了崭新的运动规律；找到了“以神带形”、“以形带神”、“形神兼备”、“心身并用”、“内外统一”的风格特征，以及“疏密有度”、“强弱对比”、“快慢相间”的节奏变化等。身段的作用远非公众所想的价值所能及的，它的创设解决了民族主体、身段本体等基本问题。与其说是编制了一套新的教科书，不如说是掌握了本民