

魏 亮 著

诗·画 身体

戏剧舞台上的身体表达

上海远东出版社

魏 亮 著

诗·画 身体

戏剧舞台上的身体表达

图书在版编目(CIP)数据

诗·画身体:戏剧舞台上的身体表达/魏亮著. —上海:

上海远东出版社,2018

ISBN 978-7-5476-1419-8

I. ①诗… II. ①魏… III. ①戏剧表演—身体训练 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 201047 号

责任编辑 张喜梅

封面设计 张晶灵

插图作者 于 澎 苏静怡

摄 影 赵 倩 陈 薇

诗·画身体

——戏剧舞台上的身体表达

魏 亮 著

出 版 上海远东出版社

(200235 中国上海市钦州南路 81 号)

发 行 上海人民出版社发行中心

印 刷 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 10.5

字 数 131 000

插 页 2

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5476-1419-8/J·113

定 价 45.00 元

序

魏亮的著作《诗·画身体——戏剧舞台上的身体表达》就要出版了。

魏亮把她的书稿寄给我，请我为她的书写序。

捧着这一叠沉甸甸的书稿，我脑子里迸出来的第一句话是：“当学生成为教师的时候。”

是啊，当学生成为教师的时候，当学生成为一名有创新精神、有作为、有成就的教师的时候，曾经是这位学生的老师，我心中满溢着的这份青出于蓝的幸福，是用任何形容词都会显得苍白的。

我知道，这份幸福，是学生奋斗出来的。

早在20世纪90年代初，在武汉的一次中学生艺术比赛中，我发现了魏亮，记住了魏亮。当时，她参赛的节目是独舞《雀之灵》。那时，杨丽萍创作并表演的舞蹈《雀之灵》在社会上有很大的影响，许多习舞的女孩子纷纷学演，在许多艺术汇演中都会看到这个节目。魏亮表演的《雀之灵》之所以给我留下深刻的印象，正是她竭力想用身体去表达作品内涵的强烈欲望。

1995年秋，魏亮成为了我的学生。她所在的这个班，是我的重点工作之一，所以我关注这个班每一门课程的教学过程，我关注这个班每一个学生的学习情况。

这个班毕业的时候，我把魏亮留下了，留在武汉市艺术学校当教师。按常理，舞蹈专业毕业的学生留校当教师，一般都会放到舞蹈教研室，担任舞蹈专业的任课教师。可是我不，我把魏亮放到了戏剧表演教研室，让她担任戏剧表演专业的形体课教师。

这个决定的依据，正是魏亮表演《雀之灵》给我留下的印象：她那竭力想用身体去表达作品内涵的强烈欲望。

我把为什么这么做的理由，详详细细地告诉了魏亮。

20世纪50年代末，我考上了武汉人艺的歌剧学员班，我们班有形体课。毕业后，我留在武汉人民艺术剧院（即后来的武汉歌舞剧院）歌剧团当演员，歌剧演员也每天都有形体基本功训练。后来，我作为剧院的艺术生产管理者，作为艺校的艺术教育组织者，也都在戏剧表演专业开设形体训练课程。几十年来，戏剧表演专业的形体训练课，请的都是专业表演能力和专业教学能力都很强的舞蹈教师，可是，上的都是千篇一律的简化了的舞蹈课。无论是芭蕾舞课、古典舞课还是民间舞课，都是比舞蹈专业班的课程在强度上减弱一点儿，在难度上降低一点儿，在课时量上减少一点儿，在推课的进度上缓慢一点儿……数十年如此，没有变化。这种简化了的舞蹈课，缺乏明确的教学理念，没有明确的教学目标，训练的结果是，成绩最好的学生，都赶不上较差的专业舞蹈演员，甚至比不上优秀的业余舞蹈演员。比上肯定是不足的，比下也不见得有余。把培养专业舞蹈演员的教学课程，简化了以后来作为戏剧演员的培训课程，显然是无法达到目的的。

我一直在想，戏剧表演专业有自身的艺术规律，戏剧表演专业教学的形体课程，也应该有自身的理念、目标和独特的课程体系，简化了的舞蹈课的教学时代应当过去了，我们应该探索、研究、创建属于戏剧表演专业自己的形体课程体系。

这一番话，魏亮听进去了。这个课题，魏亮研究和实践了20年。

魏亮在武汉市艺术学校戏剧表演教研室担任形体教师的同时，我还让她担任戏剧表演班的班主任，目的是让她了解戏剧表演专业开设的课程，以及戏剧表演学生的素质。她可以随时进课堂看课，她可以全程了解学生的学习状况。

接着，我邀请上海戏剧学院表演系的徐卫宏老师和姚家征老师到武汉市艺术学校来，进行了一周的专业强化训练。我知道，上海戏剧学院表演系早就在琢磨戏剧表演形体训练的教学改革，并推出过一些并非简化了的舞蹈课的形体训练课程。姚家征老师在武汉市艺术学校的强化训练中，就推出了一堂这样的课。这节课给正在入门的魏亮打开了眼界，拓宽了视野。

魏亮在武汉市艺术学校工作了四年，我认为她对戏剧表演专业的教学

结构和学生状况,应该有一个基本的了解了。我想,应该送她出去进修了。还没等我找她谈,她倒先向我提出了进修的申请,而且,我们不约而同地选择了上海戏剧学院。

半年进修,我相信,她如鱼得水。上海戏剧学院有她开展教学研究的指导教师,上海戏剧学院有她开展课题研究的最佳学术环境。可是,半年哪儿够呢?!于是再读一个本科;于是再读研。在中国福利会少年宫任教,在同济大学任教。无论是学习还是工作,戏剧表演身体表达这个课题,始终在思考中,在创编中,在实践中,20年如一日。

2000年,我从武汉市艺术学校退休。2002年,我应四川师范大学邀请去参与创建西南地区第一个音乐剧本科专业,同时,指导四川省艺术学校音乐剧中专班的专业教学。2003年初,寒假期间,我带魏亮到四川省艺术学校给音乐剧班进行十天的强化训练。我想看看,在上海戏剧学院几年的研究学习,魏亮在课题上有什么进展。我看了她的训练过程,看了她的汇报课,我发现,她的课程内容有了很大的变化,她自编的教材已经有了戏剧表演专业的特点。汇报后的座谈会上,四川省艺术学校的几位教师都说,没想到形体训练还能这样上课,觉得好新鲜,有针对性,大开思路。

几年不见,魏亮在路上了。

此后,我一直在成都教学,魏亮在上海学习和工作。可是我们每次在上海的见面,我都能听到魏亮滔滔不绝地谈她的课题,谈她取得进展的喜悦,津津有味;谈她遇到问题的纠结,苦苦思索。这些交谈,不仅仅是理性的学术,更有感情的温度。

有一次她问我,一个人从门外向我们走来,看起来他是朝向你的,实际上他的目标是我,和看起来他是朝向你的,实际上他也是冲着你来的,二者有区别吗?当然有区别!我明白,这是她编创的身体表达的练习。她编创了许多练习,试图突出练习的戏剧性,把外部动作和内部动作有机结合起来。这些练习绝非简化了的舞蹈片段。

又有一次,她问我,肢体语言、身体语言,意思一样吗?当然不一样!一般来说,肢体是指人的躯体四肢,可是身体包括大脑和心脏呀!行动是受思维支配的。我明白了,她在思考这个体系核心理念。

还有一次，她告诉我，她已经编创了相当多的戏剧形体练习小品，课堂实践的效果也很好，她正在思考，用怎样的理念把这些练习进行归纳，使之系统化。我明白，她的课题已经到了关键节点。我对她说，把众多练习系统化的理念，恐怕在戏剧和舞蹈范畴中都难以找到，你已经跨界了，现在应该把你的双手向左右两边伸出去，到其他艺术门类，甚至到艺术范畴之外的相关专业中，去研究和寻求。

最后的百米冲刺，恐怕是她最艰难的时候。

人但有恒，事无不成。她终于破解了。她在中国传统文化中得到了她苦苦追寻的那条根脉，“诗·画身体”，正是她用来统帅属于中国戏剧化身体表达课程体系的理念。

一个课题，做了20年的功课，难能可贵。

曾国藩在他的家书中有这样一句话：“学问之道无穷，总以有恒为主。”

魏亮经过20年的研习，踏实了她的戏剧化身体表达教学体系的第一步，为她以后的研究方向奠定了坚实的基础。正因为魏亮在研习这个教学体系的过程中已经跨界，所以这个体系是可以向人文范畴的其他领域延伸的。比如，它对人际交流与沟通，对推进组织文化与企业文化的建设等，也具有推广和训练的价值。

诗·画身体——戏剧化身体表达课程体系刚刚成形，还有不足之处，还需要专家学者的指导、帮助。但我相信，魏亮不会停止她的脚步，会坚定地走下去，并在专家学者的指导和帮助下，使这个体系更臻完美。

沈承宙

2018年5月于武汉

注：沈承宙，国务院特殊津贴专家，国家一级编剧，中国音乐剧协会顾问，中国歌剧研究会顾问，原武汉歌舞剧院副院长，原武汉市艺术学校校长，原四川师范大学现代艺术学院（舞蹈学院）副院长兼音乐剧系主任。

目 录

序	1
第一章 “诗·画身体”的构想与解析	1
第一节 中国诗画与身体表达的镜像研究	2
一、中国诗画的基本特征	2
二、身体表达的基本概念	2
三、身体表达中的诗情画意	3
第二节 戏剧化身体表达课程简介	4
一、戏剧化身体表达课程建立的心路历程	4
1. 探索表演形体的初衷	4
2. 对戏剧表演形体训练最佳入门课程的分析与思考	4
3. 戏剧表演形体训练最佳入门课程的实践尝试	5
二、戏剧化身体表达课程的设计与思考	12
第三节 “诗·画身体”的构想与解读	14
一、“诗·画身体”的构想	14
二、“诗·画身体”训练意义	15
三、“诗·画身体”的辐射作用与普及	16
1. 戏剧中的“诗·画身体”	16
2. 生活中的“诗·画身体”	16

3. 职业中的“诗·画身体”	16
四、“诗·画身体”在戏剧化身体表达课程体系中的核心作用	17
第二章 “诗·画身体”教学构架与解析	19
第一节 教学对象解析	20
第二节 内容布局	22
第三节 关键词解释	23
一、深层关注	23
二、形停意伸	25
三、零声音	26
四、梦幻式高潮	27
五、身体对抗力	28
六、丹田	29
七、升级版	31
八、身体核心球	32
九、观众感	33
十、潜在动机	34
第三章 “诗·画身体”训练方法的解构	36
第一节 舞台身体控制	37
一、无声练习	37
1. 跳跃练习	37
2. 滚动练习	41
3. 跳跃滚动练习	43
二、单脚空间探索	45
1. 单脚稳定性练习	45
2. 单脚音乐练习	47
3. 单脚控制与发声练习	48

4. 综合练习	49
三、慢镜头呈现	49
1. 慢镜头练习	52
2. 情境慢镜头综合练习	53
四、气球训练法	54
1. 气球把控	54
2. 单人情感传递	55
3. 双人情感交流	55
4. 多人情感传递	56
第二节 身体的空间占有	57
一、动作开发	59
1. 单人造型	59
2. 多人造型	62
3. 流动的造型	64
二、动作的辐射	68
1. 镜面同步	68
2. 背部牵引	70
3. 动作牵引	72
4. 意识辐射	75
第三节 身体节奏性	79
一、音乐节奏的身体呈现	79
1. 身体的重拍	79
2. 身体节奏的重复	80
3. 错位的节奏动作	81
二、心理节奏的形成	81
1. 节奏与动作	82
2. 节奏与动势	83
3. 错位式节奏动作	85

第四节 身体对抗力	86
一、对抗力感知	86
1. 单人对抗性感知	86
2. 双人对抗性感知	88
二、对抗力力度转换	89
1. 对抗力移动	89
2. 对抗力力度上行	90
3. 对抗力力度下行	91
4. 对抗力交替	92
三、对抗力综合应用	94
1. 对抗力力点感知和运用	94
2. 对抗力情境导入	95
第五节 身体核心球	96
一、核心球感知	96
1. 核心球想象	96
2. 胸腔核心球感知	97
3. 腰腹部核心球感知	98
4. 胯部核心球感知	100
5. 核心球的收缩与扩张	100
二、核心球情感运行	101
1. 核心球位置移动	101
2. 核心球情感转化	102
3. 核心球情感交流	103
第六节 物质身体和精神身体	104
一、潜在动机的动作呈现	105
1. 字画与动作	106
2. 动作与音乐	107
二、精神身体的感知	108

1. 精神身体的存在感	108
2. 精神身体欲望化体现	110
三、错位的存在及错位训练	111
第七节 综合训练	112
一、诗画动作呈现	112
1. 古诗	112
2. 现代诗	112
二、动作主题化	113
1. 单一动作主题化	113
2. 组合动作主题化	115
三、主题画面想象	116
1. 主题关键词创作	116
2. 综合运用	118
第四章 课程教授方法的反思	119
第一节 动作模仿与自觉式创作	120
第二节 语言罗列与感知综合性	121
第三节 知识点推进的配比	123
第四节 对“即时运用”的想法	125
第五节 教师的示范	127
第五章 学生反馈	129
第一节 学生常见问题解答	130
第二节 信任与尊重	133
一、信任感的建立	133
二、尊重学生的真实感受	134
第三节 建立网络反馈通道	136
第四节 学生学习体会	138

一扇开启我新世界的大门	138
能解渴的水	143
打开想象,走进戏剧	144
最舒畅、最专注的表演经验	146
身体表达课之感想	148
我找到了打开身体的那把钥匙	150
悄然的蜕变——从一号表情到身体表达	151
后 记	153

第一章 “诗·画身体”的 构想与解析

天地间生命是最为奇妙的现象,而作为万物之灵——人的身体是生命最奇特的存在,身体传递着宇宙的奥秘,是世界色彩的重要组成部分。美的身体是文化的象征,是生命气韵的体现。一个好的艺术作品,一定是透过物质本身的共鸣和传递精神层面的感悟,如同诗画般借物抒情。身体是物质和精神的共同体,只有寻找到身体的物质与精神的生命规律,身体才有可能得到真正的美化。(书中选放了一些精彩剧照,以便更加直观地展示课程的综合训练效果。见书中各章)

第一节 中国诗画与身体表达的镜像研究

一、中国诗画的基本特征

中国诗,中国画,是中华优秀传统文化的重要组成部分。

中国诗,中国画,深受两千多年来儒家及道家思想的影响,饱含着中国的哲学智慧。

中国诗,中国画,重于情,重于意,是谓诗情画意。

孔子在《论语》中说:“知者乐水,仁者乐山。”意在表达自然的形态美与人的品德美有相似之处。

李白的五言绝句《独坐敬亭山》:“众鸟高飞尽,孤云独去闲。相看两不厌,只有敬亭山。”看似写景,实以言志。诗人当时孤独与惆怅的心情,深藏在山水画面之中。

近代著名美学教授李戏鱼在《中国诗论》中说:“中国山水画之所以与西洋风景画不同,即在于山水画有诗的意趣。”

以诗画的意境来体现主观情感,是中国诗画的独特魅力。

二、身体表达的基本概念

在舞台表演领域,我们常常可以听到“肢体语言”这样的词语。而“肢体”更偏重于身体某些部位的形态存在。

“身体”与“肢体”是有本质区别的。“身体”是一个整体性的词语,包括看得见的肢体形态,也包括看不见的大脑、五脏六腑等生理组织,更包括精神、意识等。

人的身体是宇宙间最奇妙的存在。

身体表达的基本概念,是通过自身身体形态来传递自己或作品中人物

的感情。

身体表达从艺术门类的角度来说,是一个广义的概念,戏剧、戏曲、舞蹈等舞台表演艺术都有身体表达。

除了戏剧化的身体表达,也有人们日常沟通中的身体表达。我在本书中研究的主要是戏剧化的身体表达。

三、身体表达中的诗情画意

研习中国诗画的基本特征,体会传统文化的哲学智慧,使我在研究舞台艺术中的身体表达时茅塞顿开。

艺术源于生活,高于生活。作为视听艺术的戏剧,演员的身体是最为直观的承载体。

一件好的戏剧作品,是需要通过显而易见的事件来体现内在含义的。一个好的演员同样如此,要通过自身的身体表达来塑造人物和体现作品的精神内涵,因此,演员的身体是必须经过训练和艺术处理的。

戏剧中演员的身体表达是一种如诗如画的存在,是一种意境的传递,这样,才能高于生活,才有艺术性。这和中国诗画重意蕴的表达异曲同工,所以,我把戏剧表演形体训练叫做“诗·画身体”。

第二节 戏剧化身体表达课程简介

一、戏剧化身体表达课程建立的心路历程

1. 探索表演形体的初衷

20年前(20世纪90年代中期),我刚刚舞蹈专业毕业时,经过多方面的考虑,决定选择舞蹈老师作为自己的职业。很幸运,武汉市艺术学校决定聘用我为专职舞蹈教师,教授舞蹈专业的排练课和戏剧表演专业的形体课。最初,我对戏剧表演形体课完全没有概念,认为戏剧表演班的形体课就是简化的舞蹈课,而且戏剧表演班的同学舞蹈基础普遍较差,对形体课的重视程度也不高,再加上思维比较活跃,课堂教学秩序很难控制,所以我从内心深处是不太愿意上这类课程的。

当时的武汉市艺术学校校长沈承宙老师找我深谈了一次,他认为戏剧表演形体课绝非简化的舞蹈课,到目前为止,国内对于戏剧表演形体的教学研究意识还非常的薄弱,但这是一门非常重要的学科,应该有专业的教师进行探索和研究。他觉得我的思维比较活跃,并且具有创新意识,很适合这个领域的探究,希望我能在这个领域中找到属于戏剧表演专业形体的钥匙,开启这个较为独特的课题。这次谈话勾起了我对戏剧表演形体教学研究的好奇心,我决定像《绿野仙踪》里的桃乐茜一样接受挑战,勇敢地打开这扇未知之门,尝试着在探索的过程中找到属于我的那条路。于是,我开始关注真正的戏剧表演形体这个领域,并试图走近它,走进它。

2. 对戏剧表演形体训练最佳入门课程的分析与思考

最初,我对戏剧表演一无所知,处于以舞蹈思维来看待戏剧表演形体的阶段。后来我开始仔细分析各舞种的教学内容及特点。我先分析了一下芭蕾舞教学,芭蕾舞基础教学应该是舞者学习舞蹈最必要也是最容易进入的