



著 邦 曉 吳



版 出 店 書 華 教 中 華

新
舞
蹈
藝
術
初
步
教
程

新舞蹈藝術初步教程

吳曉邦 著

中華書局出版

新舞踏藝術初步教程

著者 吳 曉 邦

出版者 華中書局

發行者 華中書局

・一九四九年十二月初版・

新舞蹈藝術教程目次

第一節	怎樣去認識舞蹈技術·····	一
第二節	新舞蹈藝術上基本技術的理論·····	五
第三節	人體基本技術訓練上關節的弛緩和硬直的練習·····	一六
第四節	人體基本技術的基本步法·····	二八
第五節	基本步法組織上的理論·····	四七
第六節	基本步法上的組織·····	五五
第七節	自由創作和表情的練習·····	五九
第八節	怎樣去編製二人舞，三人舞，五人舞及羣舞·····	六八

新舞蹈藝術教程

第一節 怎樣去認識舞蹈技術

日常生活裏
的技術和舞蹈
技術的關係

舞蹈活動是人類生活上最基本的一種精神活動的形式，它反映了和表現了生活。譬如，秧歌舞蹈上使用的舞蹈技術是爲了反映農村中農民翻身時的思想感情。爲了適應這一個偉大的政治運動，在藝術的技術表現上，很明顯地是須要着簡單而直接的方法和豐富的感情。因爲農民生活在原始的生產方式內，他們的生產技術是落後的；所以在表現的技術上不可避免地要使用農民們自己的「簡單而又自由」的秧歌舞蹈形式。

可是在老解放區，目前下農階級已經開始有政治上和經濟上澈底地翻了身；他們須要學習新的技術去提高生產，改善生活和支援戰爭，因而到處都展開了學習技術和提高技術上的競賽。反映在秧歌舞上的比較如帶原始性的技術，對他們已經不能儘最大的鼓

舞作用了；而相反的他們希望着一個新的創造，去突破秧歌舞上比較單純的一套，進一步的去反映他們現實的生活和要求。

因此秧歌舞蹈的技術或新舞蹈技術，必須嚴格的從目前的工農思想感情上，他們認為最可敬最可愛的感情來出發。換句話說，我們必須要去表現他們堅持艱苦的鬥爭和建設新社會過程內，那種階級精神中不可磨滅的可敬和可愛的成分。也就是說，新舞蹈技術必須去傳達出他們那種集體主義的，坦白的，英勇無比的，理直氣壯的，創造的，活潑樂觀的，高度紀律的等等感情。至於那種原始的和聽其自然的農村生活規律的舞蹈表現，由於它和目前工農的感情已有距離，反而使他們感到不莊重，不夠力，缺乏愉快樂觀和自信的感情了。

所以在發展新舞蹈的技術時，我們必須深入的去研究工農思想感情的變化，並且注意去適應各地工農階級生活上的特點，從當時和當地大衆生活實踐中下手，體驗新的工農思想和感情，切切實實的創造爲工農所瞭解和接受的，不斷的進步着的新技術。

在新舞蹈的觀點上來說，日常生活中的技術（勞動的技術和起居的方式）和舞蹈技術是密切地結合着而分不開的，而前者卻正是後者創造的源泉。

？爲什麼要舞
蹈一般的基
本技術？

技術不是幾個人可以憑空捏造出來的，就如封建社會中有過光輝的舊劇一樣，它是積累了幾百年來無數藝人精心的經驗創造出來的。現在人民自己已經掌握着歷史，新的生活決定了新舞蹈的技術由人民

自己來創造的。因此：

第一、新舞蹈技術的源泉，是來自廣大勞動人民日常生活的實踐過程內。它是人人熟悉的，且有民間舞蹈形式的特點。它隨着人民自己生活的發展和變化，而不斷的提高進步，這是一種人民自己的舞蹈技術。

第二、新舞蹈技術是建立在科學法則上的。因為新舞蹈技術的發展將不單給予人們感情的發揮，同時又是理性上的啓示。因此新舞蹈的基本技術必須是建立在科學的法則上，利用科學的法則來分析動的現象和創造新生活內動的規律，擴大了人們理性上的發展。舞蹈技術也將會影響一切其他的藝術部門，如美術，音樂，戲劇等的新發展，成了文學藝術上的生力軍。

第三、新舞蹈的技術除了基本訓練是建立在科學法則上外，而在創作的技術上是必須和勞動人民的實際生活需要相結合；因為基本技術是舞蹈創作上的武器，我們可以用它來分析生活現象上動的因素，而它的本身是不能用來表演的。在創作時就必須自實際生活中去吸取動作和姿態來完成舞蹈的形象。

總括的說，新舞蹈的技術是必須建立在現實生活基礎上的。而決不是生吞活嚥下各種流派的技術，（如巴列和現代舞技等等）獵奇式的，單純搬弄的，標新立異的等都應受到批判。只有從勞動人民生活中去吸收豐富的技術來充實新舞蹈的技術，才能成為勞動人民自己的技術。

新舞蹈訓練上的基本技術 它是我們創作上的武器，或者說，是我們新舞蹈工作者精神上 and 身體上的武器；它能解除我們的束縛，滌除我們從舊社會所帶來的靈魂上的污跡；它裝備了使我們怎樣去解決舞蹈創作上的困難，幫助我們脫胎換骨做一個新社會的新主人。

第二節 新舞蹈藝術上基本技術的理論

學習技術主要地是要學會掌握技術，表現內容。技術好像人身體上的兩隻手；假定人不會使用頭腦（思想）的話，這兩只手就只能擔任一種最原始的勞動。而會使用頭腦（有了思想）才能使雙手發揮最大的能力；使技術向前發展。理論，就是頭腦和手（思想和技術）的結合中積累整理出來的經驗；有了它，這一個技術的鐵門，就可以給我們打開，指導着我們去創造更新更完美的技術。

所以開始練習基本技術前，必須先把人體運動上簡單而重要的一些理論弄懂；並且在練習基本技術過程中，不斷去注意引證這些理論，使自己在學習中不致於變成『死學』而『學死』。

3 動的泉源。

在人體動的自然法則上，或者說科學的法則上，不管是有德行的，無德行的，天才的，愚蠢的，以及其它種種動的姿態，它們本質地都

是由一個泉源出來的。

什麼是動的泉源呢？

所謂動的泉源，就是指人體關節上的弛緩和硬直，無論最簡單或最繁複的運動，他們都是由弛緩和硬直而發生的。人對於外界所給予他的感覺，通過大腦神經傳達到心臟然後在呼吸影響中使關節隨着一硬一弛而動作。因為各種人都有各種生活上和各種感覺上的不同，所以人就有各種不同呼吸上的弛緩和硬直，因此而反應出各種不同的動作和不同的姿態。

4 三大關節。

人體上動的主要關節，第一是肩胸，其次是膝，第三是膝蓋關節。在這三大關節上，肩胸是『主動』，因為他們離開心臟最近。『主動』，使它更明白清楚。膝蓋關節是主動的發展，因為主動的擴充，他隨時都影響膝蓋的屈伸。以上三大關節在人體表現上是缺一也不成的。

5 人體動上的反作用。

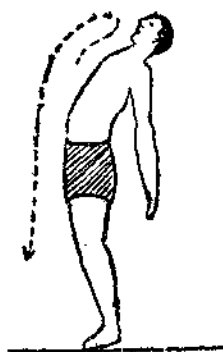
無論是一個大的動作，或者是一個很小很小的動作，在主動的開始前，人體上的某一份總要起一個反作用。——這是一切運動上的自然狀態。好像有一棵高大的樹，我們站在一旁用力的推它，把樹幹壓倒過去，那棵樹的樹梢就首先逆着我們要推的方向而傾倒，當推的力量繼續增加時，樹梢才很快的回過來順着樹幹而先着地，這是自然界運動上『力』的反作用。人體運動

上的反作用也是如此，就是當我們主動開始前所引起的一個非常短促的向反對方向去的反作用。譬如說，我們用手指去摸觸一件東西時，我們的肩胸會在動作開始前的一刹那先把肘縮回來然後再伸出去。如果缺少了這個主動上的反作用，動作就會無力和不自然。

反作用也可以看作是主動開始時的呼吸作用；好像唱歌的人，在開始發聲之前的吸氣，或句與句之間的吸氣一樣。在日常生活裏，主動的反作用是彼認為動作的流暢和舒服的必要條件。

6 附隨動和振動或搖動。

一切主動開始的時候，就有全身的附隨動和振動。譬如有一個人當他正立時，有人在背後用力把他一推，因而他的上身向前俯倒下去；這時我們可以從這一個動作的分析上，看到頭在頸的聯繫上起着運動的反作用，（頭好像開始時不願意倒下去）如圖一。兩臂由於肩，肘，腕三個關節



（圖一）

間的自然聯繫上，卻會巧妙地有一個向後背開始作繞圓圈的附隨動，如圖二。最後才和頭一齊下垂，在下垂的一剎那間，我們肘腕和手指會起振動和搖動的，如圖三。這一個附隨動對主動起着很大的推動作用。而振動和搖動是附隨動上的波及。沒有它會使整個運動過程變成生硬和不自然。在許多頓促

性的動作上，也有振動，但是非常短促和細小，非我們的肉眼所能看得到的。

一個好的表演者，他能夠表演得豐滿和圓滑，就全靠那附隨動和振動或搖動上的勻稱和自然。

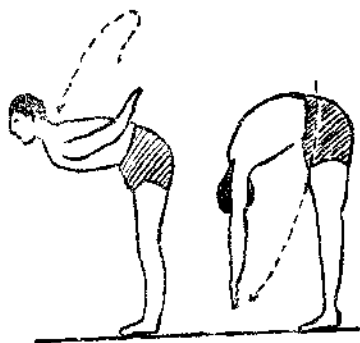
7 本能的動。

有了人類以來，人體的各關節，就逐漸養成了各種保護自

己的本能；兩條腿和兩條臂都會隨時在主動中聯繫起來保護自己。一個學舞蹈者，就要經常的分析這種本能的動的過程，熟練和發展這種本能的動作，使身體各關節靈活自如，然後才能掌握連動。例如當人要倒下時，他本能地，會用自己的腳，小腿，肘，臂等支持着身體的重量，有層次的先後着地，不致把上身的肩胸和頭跌傷了。人在打架時或碰到什麼危險來襲時，會首先的用臂舉起來保護自己的頭顱。甚至我們也可以通過研究其他的動物的本能時，聯想到人體上所具有的本能。因為本能的動在勞動人民的生活狀態內是最普遍的部份，同時又是最自然和最美的運動。

8 習性的動。

人的習性的動——習慣上的動，有兩種成因：一種是由祖先們所遺傳下來的，另一種是後天社會生活所養成的。前者是先天的習性，



(圖二)

(圖三)

後者却是各種階級生活樣式的條件所成長的。譬如說：資本家和工人因階級而習性不同，工人和農民因生產手段而習性不同，蒙古人和漢人因民族生活樣式而習性不同。

學習各種各樣的習性動，會培養我們吸收『動的話彙』的能力，同時也可以開發我們對動作和姿態的鑑別力和創作力。

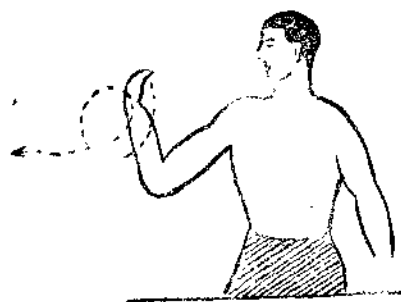
9 動的力量。

下的各種運動：

第一，來復線式的運動。譬如我們攻擊人或用一個手指集中力量到一點上時，手指和拳頭就會很自然的在一剎那間取得來復線式的運動而打出去，這樣打出去的力量會準確而有力。像槍膛裏的子彈一樣，在離開槍管以前要經過來復線的軌跡而旋轉出去，否則的話，那打出去的子彈會不準確和沒有力量的，如圖四。

第二，波浪式的運動。人體的運動是依着波浪式而起伏的『強』就有沉下去的重感覺，『弱』就有浮上來的輕的感覺。人體的各部份關節就在一強一弱，一重一輕，一低一高的相互衝突和對立中，激起了動的發展上

人體上，關節與關節之間，部份與部份之間，它們都在對立狀態中成長和發展而運動着。人體是物質存在上最複雜的東西，它有着以



(圖 四)

，動的高潮和低落。這種運動在舞蹈表現上就是情緒的起伏，換句話說，動的發展決不是直線的，而是波浪式中運動和發展的。

第三，拋物線式的運動。舞蹈的表現中，人體的線條是在拋物線中去進行的。例如我們的腿的延伸或跳躍，以及兩臂在空氣中的劃動，都取着弧線而進行。這一種運動和前述的波浪式運動是有區別的，因為拋物線式的運動是指四肢在人體運動狀態內，隨着感情的起伏，在身體的四周間劃出各種平行的，對稱的，交錯的等等弧線來，因而發生了各種弧線上存在的『美感』和『力量』。而波浪式的運動，它是舞蹈表現中人體線條進行的規律。一種運動進行中的波浪起伏。

第四，衝擊式的運動。四肢在肩關節的運動中，不管是向左、向右或各種方向的轉動，兩臂必定採取衝擊式的，逐漸向相反或相對的方向中去進行，兩腿也是如此。譬如我們的左肩想向右斜前突出，在主動開始前的反作用，就是把左肩用力向後伸展，然後再突出去，而這時我們的兩臂在肘和腕的自然聯繫上却衝到相反的方向去，就是左臂向右下斜前衝出去，右臂向左斜後上衝過去；同時右腿在這種衝擊運動中向左斜前衝出。其他如各種平衡練習及步法進行，我們都必須熟練並掌握



(圖 五)

衡擊式的運動。否則的話，四肢或身體的其他部份，往往會妨礙動作如圖五六。

以上這幾種運動，在實際生活內，是隨時都能看到的，尤其是在勞動生活中特別明顯；沒有了它們一切動作都好像死去了一般，無生無氣的。

10 動的表情

關節和肌肉在動的自然狀態中它們是分不開的，關節運動會直接影響

肌肉。而肌肉的鬆弛和緊張則直接影響着人體動的表情，但由於肌肉是由關節的弛緩硬直而決定的，所以表情也由這種弛緩硬直而發生。如果平日不熟練舞蹈上人體動的基本技術，那末肌肉上的表情是不會很自由的。換句話說，沒有基本技術訓練，動的線條的引伸就做不清楚，也因此無法傳達表情。

11 動和靜

在表演中，爲了把動作交代清楚，表演者就得把動的主題傳達出來，或把動裏面蘊藏的力量表現出來，所以在舞蹈動作的進行中必須產生靜止的姿態，把所要抒發出來的思想，在靜止的姿態中傳達出充分的感情來。舞蹈者必須像雕刻家一樣，經常在生活中研究這種靜止時的姿態，而創造運動中靜止的美。

在技術上，動和靜的練習是屬於節奏感上的練習。



(圖六)

12 動和美。

新舞蹈上『美』的條件包括了簡潔，整齊，豐滿和平衡。

簡潔：我們在動的過程內必須要求簡潔，不拖泥帶水。一動就是一動，不要一動就帶來好幾動，以致把主動的內容模糊起來。

整齊：我們的動必須求得整齊，不紊亂和有順序，依照着自然狀態內關節間的聯繫，以及人體上各部份之間的關係而合理去發展開來。

豐滿：簡潔和整齊是對個別或二個關節上的要求，而豐滿却指整個人體的運動。一個主動必須恰到好處的在反作用後把附隨動，振動和搖動做得自然和不生硬。由人體上很飽滿的表現出來。

平衡：平衡是美的方法。任何一個人都有這種近乎本能的美的要求。封建資產階級有他們的絕對對稱的平衡；而新舞蹈卻是創造出自己在矛盾運動的基礎上的有重心的平衡方法。人體運動因階級的不同而在動和靜中產生了自己的平衡方法，因此創造了自己階級上美的姿態和動作。

『美』就是綜合了簡潔，整齊，豐滿和平衡而產生出來。

13 理想化的美。

中國舊舞蹈家（舊藝人們）所表演的『美的動作』，從現在的實際生活上去看，好像他們都不是從生活中具體的動作而來的；它們純粹表現了資產階級生活內的裝飾姿勢或者抽象的技藝。可是從歷史或者古學的研究上可以知道，在幾百年前的生活中可以找出這些動作和姿態的痕跡；但是經

過了長久的時間，以及後代生活技術上的進步和改變，以致失傳成無從攷究它們的來源，於是就依樣、書葫蘆的漸漸向着虛無縹渺和純粹抽象的『美』上去發展了，以致使我們找不出這種動的生活根據。

過去的舞蹈家曾經爲了把日常生活裏的動作提高到藝術上來，創造了中國文化史上輝煌的一頁；即過去中國人生活上一種理想化的『美』。今天我們歌頌工農，也必須把工農生活中勞動的動作『理想化』起來，創造出表現工農階級在勞動生活中的遠景和希望的『美』來，使工農在這種美的感染中受到鼓舞，而百折不厭。

把過去舞蹈上抽象意義的動作和姿態回到具體上來；學習古人的創作方法，提高今天勞動人民生活中的舞蹈內容和形式。這兩件事情在創造『理想化的美』的動作過程中是不可或缺的。

14 反胸運動。

一種運動。在人體動的自然狀態中人就自然地習慣着運用這種法則。因此，在人體基本技術訓練上就要強調這個法則，以便在訓練中改正過去生活內所養成的壞習慣和拘束。在表演上或在動作的練習上，如果不熟悉這種法則，就會處處鬧出人體的平行，做出非常可笑的動作來，而相反的一個熟練這種法則的人做起動作來就會很舒服很自然。

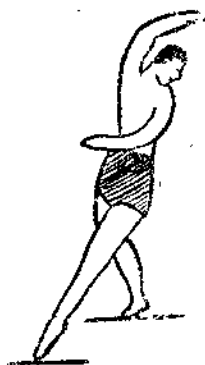
在常日的勞動中，一個石匠的動作比起木匠大得多，而一個木匠要比縫衣匠大，在

大和小的不同動作的對比來看，石匠的反胸運動比其他兩種人要明顯得多，而縫衣匠的反胸運動卻特別的微末。

而什麼是反胸運動呢？

反胸運動是指人體上（肩到大腿關節的一段）的胸體，在腰椎的聯繫上取相對和相反進行而運動的法則（如圖七、八）。如右肩向前，左腳也必定取相對的動作突出在前

方。又如右臂用力擲鉄餅出去，左腿一定向前踏出；而右腿一定是在右臂向前伸出去時置於身體的



（圖七『相對』）



（圖八『相反』）

取着反胸運動的。如果從一個久經戰場的戰士動作中我們可以在他的身上發見明顯的反胸運動，而在一個文弱者的身上，卻會非常模糊。反胸運動是一種健康的運動，我們在人體的基本技術的學習上必須熟練胸體上各種

進和後退都是中的走路其前左腿成相對狀態。日常生活成爲相反的進行。而右肩和後而，與右臂