



# 我的 芭 蕾 世 界

艺

术

探

索

My Ballet World  
The Artistic  
Exploration

李春华

著

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





My Ballet World The Artistic Exploration

# 我的芭蕾世界

——艺术探索

李春华 / 著

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

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的芭蕾世界·艺术探索 / 李春华著. —北京: 中央民族大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5660 - 1067 - 4

I. ①我… II. ①李… III. ①芭蕾舞—教学研究 IV. ①J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212849 号

## 我的芭蕾世界·艺术探索

---

作 者 李春华

责任编辑 白立元

封面设计 严 兮

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 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787 × 1092 (毫米) 1/16 印张: 32.5

字 数 560 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 1067 - 4

定 价 98.00 元

---

版权所有 翻印必究









## 编者的话

从事研究生教学数十载，我与这些可爱的学生一起成长，一起学习，看着他们一批一批地踏入社会，进入教师岗位，我备感欣慰。如今，我想对这么多年来来的研究生教学工作做个总结。

研究生教学在我看来是学生本科毕业之后，继续进行深造和学习的一种教育形式。北京舞蹈学院的研究生教学目的在于，培养德、智、体、美全面发展、知识素养全面、专业技能扎实、具有创新精神、理论研究能力和实践应用能力，能够从事舞蹈史论研究、表演研究、教学研究、创编研究以及舞蹈与其他学科交叉性研究全面发展的高层次舞蹈人才。

作为一名硕士生导师，我想这是一份至高无上的荣誉，同时也感受到一份浓浓的责任。本学科研究生进行的是芭蕾舞教学的实践研究，刚开始时，我认为这是一个空洞的概念。后来我渐渐发现，研究生的教学是从一个点辐射到一个面，这种学术研究是非常有意思的，可以说是一种芭蕾舞教学过程的再提高，虽然这个过程非常辛苦、枯燥，但它让我们收获了很多，让我们的头脑更加清晰，思路也更加明确。值得一提的是，我们所研究的领域相对来说比较狭窄，国内有关芭蕾舞的参考资料有限，研究的成果也较少。国外的芭蕾舞资料较多，但主要以英文和俄文文献为主，需要进行翻译后才可阅读。可以说出现在我们面前的资料基本上都是一些支离破碎的东西。不管是从学生还是到我自己，我想这都是一种飞跃、一种从量变到质变的飞跃。一直以来，我总和学生说“教学相长”，我自己“教”的同时，也是一种学习。我想也只有这样，才能定义为一名合格的老师。

这几年，我指导的研究生涉足芭蕾舞教学的各条战线，我根据每位研究



生的不同情况，制定了不同的研究方向和研究课题。他们的研究涉及学术和实践两大类。我们最先从舞蹈的节奏开始，因为我一直认为音乐对于芭蕾舞者来说是非常重要的，张一可的论文《节奏和旋律在古典芭蕾舞教学中的训练性功能研究》通过教学实践归纳总结节奏和旋律在芭蕾舞表演和教学中的经验技巧，论述如何通过节奏和旋律的运用提高学生对于芭蕾舞艺术的审美能力和芭蕾舞表演的技术水平，提升芭蕾舞教学的质量和效果；陈颖的论文《论古典芭蕾舞教学中的 Temps lié 的训练》、郭凯的论文《以 Temps lié 等动作为例探索中年级芭蕾基训教材的合理运用及其价值体现》指导了我们教学当中有关 Temps lié 的问题，力图提出在芭蕾舞教学中如何运用 Temps lié 的训练来加强学生的能力、技巧、风格方面的培养；杨扬的论文《人体“核心力量”在芭蕾舞训练中的价值及应用》以古典芭蕾舞教学和课堂训练为依据，把对舞者“中段”能力的训练上升到一个新的理论高度，呼唤在实际教学过程中提高对核心力量训练的高度重视和全面认识；范潇文的论文《试谈髋关节在芭蕾训练中对动作完成的影响》通过对芭蕾动作的分析，运用解剖学、运动力学等相关理论，在遵循芭蕾训练要求的基础上首次总结了髋关节的七种运动方式；李洁菲的论文《试论古典芭蕾中手臂的功能及其价值体现》研究了芭蕾舞中不可或缺的手臂训练，指导我们如何运用手臂的动作来创造不同个性、风格的舞台人物；陶妍融的论文《试析综合性大学对职业院校课程设置的借鉴意义——以北师大舞蹈系和北舞芭蕾舞系为例》从全新角度指导了我们的教学工作，阐释了如何培养适合 21 世纪需求的舞蹈教育人才；胡晨的论文《以一、二年级为例探索中年级芭蕾基训中教师应具备的行课能力》从实践的角度研究了从低年级到中年级的教学衔接问题，芭蕾舞教学是从低年级到高年级的一种由浅到深、由简至繁、由易到难的基础上逐步建立起来的，以上的所有研究都有利于提高芭蕾舞艺术的审美能力和芭蕾舞表演的技术水平，有利于提升芭蕾舞教学的质量和效果，通过论证严密和富于逻辑的学术观点，有益于古典芭蕾舞教学体系的补充和扩展。

在我们的芭蕾舞教学实践过程中会出现很多问题，我们的研究围绕这些问题，通过各种研究找到适合的方法，来解决这些问题。我们阅览群书，深度探讨，运用资料查询法、访问法、分析法和归纳法，从宏观到微观，从书本到课堂，将我们研究的成果在我们的课堂中实践。一直以来，我都希望研究生的课题与教学紧密相关，希望我们全面而透彻的理论研究，能有助于芭

蕾舞教学的梳理和完善。在此，我非常感谢温柔教授、杨鸥教授和高云副教授，他们所研究的舞蹈生理学、舞蹈力学、舞蹈机能学、舞蹈解剖学等，以人体的形态结构和功能为基础，探讨人体的身体形态、生长发育、运动机能、运动原理等与舞蹈训练的相互关系，研究如何提高舞者的身体能力及其动作技术水平，以及如何提高舞蹈教学训练的效果，这些研究有助于我们的芭蕾教学，借此也希望通过我们的学术研究，让大家对科学舞蹈、科学训练引起重视。

这么多年来，学生们研究，其实就是圆了我的一个梦。教学数十载，我所看到的、所遇到的，亲身经历和感受到的，都在他们的论文中有所解析。从训练中的节奏到动作本身的训练价值逐一进行分析研究，我想无疑是对教学实践最好的论证。特别是在平日的教学当中，发现了我们所忽略的一些问题，通过研究分析让我们得以对此加以关注。

我所指导的研究生有本科生、教师等，不同的学生有不同的研究方向，希望他们通过这些学术研究能有所提高，希望他们所学习的芭蕾舞知识能对他们今后的事业有所帮助。一直以来，我总认为只有潜下心读书、研究理论，才能避免浮躁，才能真正读懂艺术。

一门学科就像一座山峰，学科中的每一个人都在奋力攀登。我衷心地希望这本书的出版，能为中国芭蕾舞教育事业的日臻完善，尽一点微薄之力。在此，我将我的这份心意，以及我多年的教学成果，献给所有帮助过我的老师。

李春华  
2014年岁末于北京

# 序 一

李春华是“文革”以后芭蕾专业中专的第一批毕业生。20世纪70年代末，学校成立了芭蕾舞团，她在团里演的“天鹅之死”以及后来在学院教师创作的舞剧“家”中所饰演的瑞珏形象至今还被我们这些“老人”津津乐道——为她的舞感和对音乐的悟性。

1984年中国的芭蕾教育有了第一批本科生。李春华身列其中，大学毕业以后她一直稳定在教学岗位上，没过几年，她就从青年教师中脱颖而出——以她对教学的认真、严格、严谨和严厉。

从附中调到大学芭蕾舞系领导岗位上，她一干就是十三年，为学校芭蕾舞教育从中专过渡到大学本科的体制转型奉献了自己的全部精力。还有一点必须提及：这期间担任领导的她，自始至终没有间断教学——因为课堂是她的热爱之所在。

看到李春华编辑成册的她培养的研究生毕业论文这本书，它记录了这些年来她在研究生培养方向的思考以及学生一起所做的付出与努力——同时也是收获的汇集。

读完之后，在点赞之余，我有一种强烈的感悟：我们都要努力！脚步不要停歇！

许定中  
2014年12月

## 序 二

春华教授，十个春秋耕耘播雨，带出了8名硕士研究生，现在研究生们已经各个成才，为了中国芭蕾舞事业，奋战在各个岗位。我是一直看着春华走过这段人生旅程的一年年的硕士论文答辩，我都被她邀请为答辩委员会主席。为了不辜负春华的委托，我每次都会提前仔细地阅读这些研究生论文，一边读，一边想着春华教授是如何帮助这些被外人称为“四肢发达，头脑简单”的舞者们写出来这上万的文字。虽然研究生的课题都是在芭蕾舞教学的大范畴之内，但又总不免涉及教学之外的人体解剖等林林总总，研究内容之广、之深，都令人难以想象。

我总是认为坚守是成功人士必不可缺的品格，春华从一个舞者成为舞蹈教育界公认的教学经验最丰富，教学成果最丰硕的中年教授之一，其间的辛苦自然不必多说。而我最为赞叹的是她的智慧、她的执着以及她的热情。她对每一位研究生都真心投入着不啻父母对子女的爱，而这一份大爱，构筑了春华的“师道尊严”的基础。

我与春华，亦师亦友，又曾在中芭同台共舞。春华出书，请我作序，实在是无从下笔，只有一番感慨而已。

黄民暄

2014年12月

# 目 录

节奏和旋律在古典芭蕾舞教学中的训练性功能研究 .....	张一可 (1)
论古典芭蕾舞教学中 Temps lié 的训练 .....	陈 颖 (62)
人体“核心力量”在芭蕾舞训练中的价值及应用 .....	杨 扬 (126)
试论古典芭蕾中手臂的功能及其价值体现 .....	李洁菲 (206)
试谈髋关节在芭蕾训练中对动作完成的影响 .....	范潇文 (258)
以 Temps lié 等动作为例探索中年级芭蕾基训教材的合理运用 及其价值体现 .....	郭 凯 (314)
试析综合性大学对职业院校课程设置的借鉴意义 ——以北师大舞蹈系和北舞芭蕾舞系为例 .....	陶妍融 (383)
以一、二年级为例探索低班芭蕾课堂训练中教师应具备的 行课能力 .....	胡 晨 (421)
试论 plié 的力量特征及其在芭蕾舞技术技巧中的运用 ——基于舞蹈力量能力的类型角度 .....	穆晓然 (453)
春蚕 .....	穆晓然 (495)
外教排练课的点滴笔记 .....	徐文瀚 (497)
身韵巡礼表演谈 ——当芭蕾遇见身韵 .....	徐文瀚 (500)

# 节奏和旋律在古典芭蕾舞教学中的训练性功能研究

张一可

毕业于北京舞蹈学院研究生

现任于中央民族大学舞蹈学院基本功教研室讲师



**内容摘要：**自远古艺术起源之始，舞蹈便和音乐亲密联姻。节奏，是舞蹈和音乐的最基本要素。从艺术发生学的角度来看，“节奏”应是和舞蹈同步诞生的；而节奏的动静生成了最初的音乐。最初的舞蹈中是不存在音高性质的旋律的，当真正意义上的旋律出现在了舞蹈之中，艺术的文化生命力就已经十分强大了。

所有的音乐和舞蹈，不管它们是否已经服从了技术手段之间的对位关系，它们都得服从主题，以至于没办法将其中的一个或者两个当作基础。在这种情景下，舞蹈和音乐不得不组成一种特殊的关系，一种通过自由的逻辑靠近主题而产生出来的关系，以便把作者和舞者内心中激荡的感情传递给观众。一件古典芭蕾舞作品，只有当它把作者内心中激荡的感情传达给观众的时候，它才能产生最大的效果，才能引发观众内心感情的激荡。

从根本上来说，舞蹈和音乐结合的目的并非是削弱两者之间的任何一种，正相反，它要求的是一种大于两者相加的表现力，而这，只能靠具有深厚情感内涵的音乐和具有强大表现力的舞姿来展现。这样，尽管我们不能忽视音乐和舞蹈之间的重要区别和差异，但还是要尽量把它们视为同一种东西的两个方面，这是我们与形式自律论的重大差别。

我们常常在古典芭蕾舞教学中利用舞蹈和音乐的这种异质同构特性来

辅助基本功训练，节奏和旋律既是音乐的构成要素，同时在舞蹈表演和舞蹈教学中也发挥着重要的作用。节奏和旋律的这种双重身份使得二者在古典芭蕾舞教学中具有极高的训练价值和研究意义。经过十多年系统的芭蕾舞学习和研究生阶段跟班教学的经历，作者对于音乐元素在舞蹈动作组合训练中的运用积累了较为丰富的实践经验，在论文写作阶段查阅相关文献资料对节奏和旋律的作用有了更理性的认识，两相结合将节奏和旋律的训练性功能进行了总结和归纳，以期对古典芭蕾舞教学法体系的全面和完善有所贡献。

本文采用了理论研究和案例研究相结合的方法，通过对国内外相关研究的回顾，对节奏和旋律的本质和特征进行了归纳，提出了从音乐节奏到舞蹈节奏，从音乐旋律到舞蹈韵律的把握这两大教学思路。笔者总结跟班学习时期的教学实践经验，为节奏和旋律的训练性功能提供了实证性的案例来源，从二者与学生基本能力以及与舞蹈技术技巧的关系论述了训练性功能是如何与动作组合训练相配合而达到教学效果的，并结合渐进式原理进一步提出了节奏和旋律的训练性功能在教学中实施的方法和策略。

**关键词：**节奏 旋律 训练性功能

**Abstract:** Dancing and music have a close relationship since the beginning of the origin of ancient art. Rhythm is the most basic element of dancing and music. From art genetic aspect, the emergence of 'rhythm' should be synchronized with the emergence of dancing. And, the movement of rhythm became the origin of music. There was no melody with pitch characteristics in primitive dancing. When true melody appeared in dancing, the cultural vitality of art was already rather powerful.

All music and dancing, no matter whether they have obeyed the counterpoint relation with technical measures, they should obey the theme. Thus, we could not regard one or two of them as the basics. In such circumstances, dancing and music have to form a special relationship, which is close to the theme and engendered from free logic, so as to pass the passion of author and dancer to audience. One classical ballet opus can produce the largest effect and trigger the passion of audience only when it passes the passion of author to audience.

Fundamentally speaking, the purpose of the combination of music and dancing

is not to weaken either of them. On the contrary, it creates an expression stronger than the sum of the two, which can only be expressed by deep emotional music and strong expressive dancing postures. Thus, even though we cannot ignore the important difference between music and dancing, we should treat them as two aspects of one thing, which is different from formal self-discipline.

The features of heterogeneity and isomorphism of dancing and music are often used to assist the training of basic skills in the teaching of classical ballet. Rhythm and melody not only are two elements that form music, but also play an important role in dancing performance and dancing teaching. The dual function of rhythm and melody makes them have important training and research value in the teaching of classical ballet. Ten-year ballet study, as well as teaching experiences as a post-graduate, gives the author lots of practical experience on using musical elements in dancing training. Meanwhile, all researches during this paper provide the author with more rational understanding of the function of rhythm and melody. Combining theory with practice, the author summaries the training function of rhythm and melody, so as to contribute to the improvement and consummation of the teaching system of classical ballet.

In this article, through combining theoretical research and case study and reviewing many relevant researches, the author has generalized two teaching thoughts: from music rhythm to dancing rhythm, from music melody to dancing melody. The author's teaching experience provides the viewpoint with demonstration case. Considering the relationship between the training function and students' basic competencies and dancing skills, the author discusses how the training function cooperates with the training of action combination to achieve the teaching effect. Furthermore, combining with progressivism, the author puts forward methodologies and strategies of the training function of rhythm and melody in teaching practice.

**Key words:** rhythm melody training function

## 绪论

艺术是一个多样化的范畴,有着不同的类别和形式。具体来看,任何艺



术分类的方法皆因认识的主观因素而沾染上相对的色彩，不同的门类之间并非界限分明，往往彼此遵循相通的规律，某些艺术形式之间更是存在着尤为密切的联系。舞蹈和音乐就是其中最具有代表性的一对组合。

自远古艺术起源之始，舞蹈便和音乐亲密联姻。节奏，是舞蹈和音乐的最基本要素。从艺术发生学的角度来看，“节奏”应是和舞蹈同步诞生的；而节奏的动静生成了最初的音乐。最初的舞蹈中是不存在音高性质的旋律的，当真正意义上的旋律出现在舞蹈中，艺术的文化生命力就已经十分强大了。长期以来，哪怕只是一串散乱的音响、一个简单的音阶、一些间或闪现或是偶合的声音，舞蹈都可以找到与之相契合的肢体语汇，并赋之以某种表现的含义。可见，舞蹈对音乐从来就没有苛刻的要求或是注入主仆的属性。倒是音乐的自律拯救了音乐自己——越是要为舞蹈可视的形象提供与之相应的音乐音响的润饰，就越是在有形之中彰显了无形之象，孕育、延展、拓新、开阔了自己的表现领域，以至于蓦然回首，发现了自己身影的绚烂，开始自立门户于艺术之林，并逐步成了文艺皇冠上最璀璨的一颗宝石。

音乐以声音为物质媒介，声音的非造型、非语义性质决定了音乐形象带有很大的抽象性与不确定性。音乐不擅长描绘、造型、叙事以及写景，不能提供空间的视觉形象，难以表达人的思想逻辑与概念，生活中大量的视觉形象也不能用声音加以再现。所以，对音乐形象的理解不是一件容易的事。

舞蹈是离不开音乐的，舞蹈动作的艺术之美是借助于音乐节奏、旋律来体现，不同的舞曲也反映出不同舞蹈的风格特征，也会产生不同的情绪。舞蹈动作的连续、节奏的变化、情绪的表现都有赖于音乐。将音乐的“声”和舞蹈动作的“形”有机结合，才能完整地表现舞蹈的艺术之美。

库尔特·萨克斯在《世界舞蹈史》一书中分析了早期舞蹈音乐的节奏和旋律，他认为，音乐在最早期舞蹈中的作用是节奏性的伴奏效果。最初击打节拍的工具是顿地的脚，有时候也用肘和膝来担任这项工作。为了配合单调乏味的顿脚声，人们增添了用手拍打身体其他部位更为响亮的声音，这样，上臂、腰侧、腹部、臀部和腿部都变成了击打器。“在早期的部落文化里，击掌和顿脚动作有了进一步的发展。因为击掌动作已为能击打发声的棍棒做代替但最重要的发展是母系社会的早期种植文化发明了鼓。”<sup>①</sup>随着鼓和其他乐器

<sup>①</sup> 库尔特·萨克斯，世界舞蹈史 [M] 郭明达，译，上海音乐出版社，2001：164。