

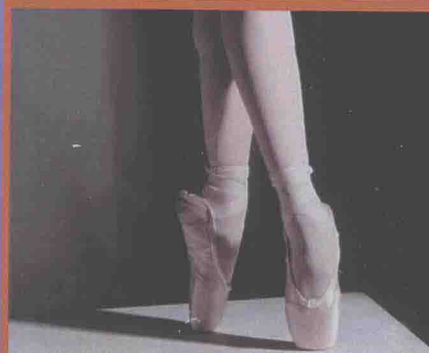
足尖上的艺术

——芭蕾舞的演变与训练研究

马体亚 著



中国书籍出版社
China Book Press



足尖上的艺术

——芭蕾舞的演变与训练研究

马体亚 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

足尖上的艺术：芭蕾舞的演变与训练研究/马体亚

著. —北京：中国书籍出版社，2015. 4

ISBN 978-7-5068-4891-6

I. ①足… II. ①马… III. ①芭蕾舞—研究 IV.

①J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 082775 号

足尖上的艺术：芭蕾舞的演变与训练研究

马体亚 著

责任编辑 张 娟 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 16

字 数 335 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4891-6

定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

舞蹈是人类文明的重要标志,是对人类崇高生命的礼赞。它踏着硝烟、满身灰尘地来自远古洪荒,又步履蹒跚、游弋着面向未来而去,最终,履行的是一种承诺、一种责任——直感地表达人类的生命意识,用“身体崇拜”的方式祭悼灵魂的纯净与永恒。《诗经·毛诗序》中曾提到“情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之,嗟叹之不足故咏歌之,咏歌之不足,不如手之舞之,足之蹈之也”,这也充分说明了舞蹈艺术具有无穷的艺术魅力。

芭蕾艺术起源于西方,在大众眼中,她是和西洋歌剧一样高雅的艺术形式,对于普通人来讲,似乎是遥不可及的。其实,芭蕾并没有那么高深莫测,只要走近她,感受它,就会深深被她的艺术之美所吸引。芭蕾是一种时间与空间的艺术,她既像音乐那样受时间的制约,又像雕塑一样占据着空间。总之,芭蕾是对美的要求极高的艺术形式。

芭蕾经过几百年的发展,以强大的生命力活跃在世界舞坛,目前被人们公认为一门科学的、系统的艺术门类。芭蕾是人体的艺术,以人体的肢体语言来塑造艺术形象,以人体动作为主要表现手法传达人的情感信息,以独特的舞蹈形式来展示人体优美的线条。其动作流畅、舞姿多变、造型流动等特点的展现,是对人体优美形态的竭力挖掘和完美塑造。作为一门世界性的艺术,它的高深与博大、唯美与脱俗是芭蕾得到普及与推崇的主要原因。本人撰写《足尖上的艺术——芭蕾舞的演变与训练研究》一书,旨在进一步丰富我国的芭蕾舞教学理论,为专业舞蹈艺术院校的学生及广大舞蹈爱好者提供一定的指导。

本书共有五章,根据内容的不同可以分为两个大的部分。第一部分为第一至第三章,详细论述了芭蕾舞的定义、分类、艺

术特征,以及芭蕾艺术在中西舞蹈史上的发展历程。这一部分具有很强的可读性,是对芭蕾舞文化的具体理论论述。第二部分为第四章和第五章,分别从芭蕾舞的基础训练和专业技术训练两方面展开,是芭蕾舞者必须刻苦训练的内容。第二部分具有很强的实践性和指导性,是迈向芭蕾艺术殿堂最重要的学习内容。

本书在撰写过程中,参考了大量的文献资料,在此向其作者表示衷心的感谢。同时,由于时间仓促和水平有限,书中一定存在许多不足之处,敬请各位专家、同仁批评指正。

作 者

2015 年 3 月

目 录

第一章 芭蕾舞概述.....	1
第一节 芭蕾舞释义及分类.....	1
第二节 芭蕾舞的特征.....	8
第二章 西方芭蕾舞发展简史	17
第一节 芭蕾舞的起源与早期发展	17
第二节 浪漫芭蕾的发展	35
第三节 古典芭蕾的发展	43
第四节 现当代芭蕾的发展	53
第三章 芭蕾舞在中国的发展	73
第一节 芭蕾艺术传入中国	73
第二节 新中国成立初期芭蕾艺术的发展	77
第三节 “文革”时期的芭蕾艺术	89
第四节 改革开放后的复苏与繁荣	94
第五节 中国芭蕾舞经典作品赏析.....	111
第四章 芭蕾舞专业术语释义及基本体态.....	134
第一节 芭蕾舞的专业术语释义.....	134
第二节 芭蕾舞的基本姿势与肢体动作.....	154
第五章 芭蕾舞的各项基本功训练.....	164
第一节 芭蕾舞的地面训练.....	164
第二节 芭蕾舞的把杆训练.....	179

第三节	芭蕾舞的跳跃训练·····	191
第四节	芭蕾舞的足尖训练·····	207
第五节	芭蕾舞的舞步与技巧训练·····	216
第六节	芭蕾舞的综合训练·····	231
参考文献·····		245

第一章 芭蕾舞概述

芭蕾艺术是世界舞蹈艺术的精华,它有着一套科学、完备、系统的训练方法,其形体训练不仅符合艺术美的要求,而且还可以使训练者内外兼修。本章节主要研究芭蕾舞释义及分类、芭蕾舞的特征。

第一节 芭蕾舞释义及分类

一、芭蕾舞的释义

法语“Ballèt”源于意大利语“Balletto”,在我国翻译为“芭蕾”,其原意为“跳”或“跳舞”。^①“芭蕾”最初的意思只是跳某种样式的舞蹈,并无特别的戏剧内涵。^②在舞蹈史中,“芭蕾”是一种经过宫廷的职业舞蹈家提炼加工、高度程式化之后,洋溢着贵族气派的剧场舞蹈。它主要以人体动作和姿态表现某个戏剧故事或者某种情绪的舞蹈。

综上所述,广义的芭蕾是指后来法国的宫廷舞蹈大师们为了重建古希腊人融诗歌、音乐和舞蹈于一体的戏剧理想,有意识

① 所谓“跳”,指的是以腿、脚为运动部位的动作,这就为我们生动具体地刻画出西方舞蹈大多以“足蹈”为主的动态特征,并与东方舞蹈大多以“手舞”为重的动作特点相映成趣。

② 在我国舞蹈文献中,一般把 Ballet 译为“芭蕾”“舞剧”,而在中译外——把汉语“舞剧”一词译为英文或其他西文时,译者往往不用 Ballet 这个对应译名,而绕弯子译成 dance drama。其实,这样译反而不确切,dance drama 在英语中是“舞蹈剧”的意思,通常是指戏剧化的舞蹈,或者说是“戏多于舞”的作品,往往带有一点贬味。之所以这样,可能是由于译者对英语 Ballet 一词的涵义了解不够,以为它专指“芭蕾舞剧”的缘故吧。

地创造出一种融合舞蹈动作、哑剧手势、面部表情、戏剧服装、音乐伴奏、文学台本、舞台灯光和布景等多种表现因素为一体的综合性舞剧形式。而狭义的芭蕾(英文为“classic ballet”)是西方特定的一种舞种——古典芭蕾的略称,特指 15 世纪源起意大利,有特定审美标准和技术规范的欧洲古典舞蹈,也就是通常所说的“古典芭蕾舞剧”或“芭蕾舞剧”。

二、芭蕾舞的分类与区别

(一)芭蕾舞的分类

1. 交响芭蕾舞

交响芭蕾舞是借鉴交响音乐结构规律编排的芭蕾舞(图 1-1)。这种舞蹈采用交响手法创作,它的舞蹈形象与音乐形象有着某些共同的特征。在表现手法上,通常以虚拟、写意等手法来表现生活和人物的内心世界,从而使舞蹈超越一般的抒情,创造出诗一般的意境,有利于充分发挥舞蹈本身的特性。^①

交响芭蕾舞在原始音乐和原始舞蹈的发展时期就已经存在,到了浪漫主义芭蕾舞时期则发展十分迅速。^②在原苏联,20 世纪 20 年代洛普霍夫曾创作过一些交响舞蹈,但并没有被观众所喜爱。这是因为在 20 世纪 30—50 年代,芭蕾舞主要以戏剧芭蕾为主。直到 20 世纪 50 年代末期,交响芭蕾舞剧《希望之

^① 西方往往只把根据非舞蹈的交响音乐作品,例如交响曲、协奏曲、音诗等编成的舞蹈称为交响芭蕾舞。从这个概念出发,常常有陷入机械仿效音乐结构,不去深入理解音乐的内涵和艺术形象的危险。有些“交响舞蹈”只是一堆追求形式效果、毫无内容的技巧动作组合,缺乏应有的艺术形象和意境。但也有的在形式上有所突破和创新,给人以较多的美感,如巴兰钦的《巴罗克协奏曲》《C 大调交响曲》和《小提琴协奏曲》等。

^② 例如彼季帕和伊万诺夫设计《吉赛尔》中女鬼的舞蹈、《舞姬》中的幽灵王国一场、《天鹅湖》中的群鹅舞蹈场面、《胡桃夹子》中的小雪花舞蹈以及《海侠》中的花园一场,都采用了交响手法。

岸》《宝石花》的出演,使得交响芭蕾舞逐渐被人们所关注。此后,创作交响芭蕾舞剧的作家越来越多。



图 1-1 交响芭蕾舞

2. 戏剧芭蕾舞

戏剧芭蕾舞又称为传统式舞剧,它是舞剧发展历史上主要的艺术结构形式。它采用戏剧的艺术特征来表现作品,通常有完整的情节,并通过戏剧性的矛盾冲突来塑造不同性格的人物形象。^① 戏剧芭蕾舞在创作上,比较重视戏剧结构的逻辑贯穿,所以其结构大多采用时空顺序式^②。

① 《新世纪青少年艺术素质培养丛书》编委会,芭蕾舞入门与鉴赏[M].广州:广州世界图书出版公司,2009

② 时空顺序式是指在表现回忆、幻想或梦境时,也用明显的暗转场景变换的方法,使其与现实的时空有着鲜明的界限。



图 1-2 戏剧芭蕾舞

(二)不同类别芭蕾舞的区别

1. 不同的情节发展

在交响芭蕾舞与戏剧芭蕾舞中,由于不同的情节发展,导致矛盾冲突的表现手段也不同。戏剧芭蕾舞主要以哑剧来推动舞剧中的情节和矛盾的展开。其原因是戏剧芭蕾舞的戏份较重,因此往往要借助于哑剧。^①在许多失败的戏剧芭蕾舞中,舞蹈段落较少,同时哑剧的成分较多,以致舞蹈被哑剧所掩盖。然而,哑剧虽然是舞剧中的重要成分,但也有主次之分。

交响芭蕾舞则力求用舞蹈本身来承担这一重要任务,它排斥哑剧,因此在作品表现中,尽量避免、排斥纯哑剧场面,或者是把哑剧成分压缩到最低程度,或者使哑剧舞蹈化。^②其原因是

① 即使像克兰科这样非常出色的著名编导在他的《叶甫盖尼·奥涅金》中也不得不用哑剧来处理许多关键性的情节。我们在欣赏他所编的非常流畅、精彩的舞蹈时,也难免对他未能摆脱哑剧的束缚而感到遗憾。

② 比如舞剧《爱情的传说》中虽然也有一些哑剧因素或舞蹈化的哑剧,但却找不出一个纯哑剧场面。这在芭蕾舞剧史上也可称得上首创。当然,在巴兰钦的交响芭蕾舞作品中,连哑剧的影子都找不到,不过它们大部分属于无情节芭蕾舞,所以不像里戈罗维奇的大型舞剧那样有说服力。

它借鉴了交响乐的创作手法,即运用一系列舞蹈主题来贯穿全剧。这些舞蹈主题舞可以构成发达的主题体系,足以胜任塑造人物形象、促进情节发展和展示各种矛盾冲突的各项任务,而无须借助于哑剧。^①

2. 不同的生活表现手法

交响芭蕾与戏剧芭蕾舞的不同的生活表现手法体现在所反映的现实生活:前者的宗旨主要为舞蹈中的生活,后者的宗旨则为生活中的舞蹈。

在戏剧芭蕾舞中,通常将舞蹈安排在婚礼、生日、节日、舞会或其他庆祝活动应该跳舞的场面中。^②例如在戏剧芭蕾舞《罗密欧与朱丽叶》(图 1-3)中,其舞蹈是在广场狂欢节和朱丽叶家的化装舞会上跳的,这些舞蹈大部分充满表演性或娱乐性,且中间夹杂着很多哑剧场面。



图 1-3 戏剧芭蕾舞《罗密欧与朱丽叶》

① 比如《爱情的传说》中那段著名的“三重奏”。巴奴皇后、施林公主和画家费尔哈德同时跳他们各自的舞蹈“声部”,同时反映出他们各自截然不同的内心世界。他们三个人的舞蹈主题既相互平行,又相互对比,它们既明确无误地展现了三位主人翁之间的关系,又展示了这些关系的发展,进而推动了情节的发展和矛盾冲突的展开。

② 例如舞剧《叶甫盖尼·奥涅金》中的大部分舞蹈都在第一幕的达吉亚娜命名日、第二幕拉林家的晚会上和第三幕格列明将军的舞会上。

在交响芭蕾舞中,交响编导可以把看来完全是哑剧的场面变为大型的交响舞蹈。剧中所有人物都在舞蹈中生活,因此,它主要以舞蹈来刻意表现人物的内心世界及他们的生活,也就是说他们的悲欢离合都在舞蹈之中。^①

以下以戏剧芭蕾《泪泉》中的玛丽之死和交响芭蕾《斯巴达克》中斯巴达克之死为例进行对比分析。在《泪泉》(图 1-4)中,玛丽亚是被匕首从背后刺死的,她以哑剧的形式呈现,即玛丽亚用右臂夹着匕首沿着白色大理石柱子慢慢倒下来。



图 1-4 戏剧芭蕾《泪泉》

而在《斯巴达克》(图 1-5)中,主角斯巴达克在战斗中曾先后两次受伤,但是在舞蹈中并没有看到兵器触碰到他,只能从舞蹈主题中他两次突然中断而明白他受伤了(“象征性”的受伤)。对比这两种不同舞蹈类型中的主角的“死”,可以发现其反映生活的两种不同表现方法。

^① 例如在交响芭蕾舞《爱情的传说》中,格里戈罗维奇就把皇后巴奴进宫的“过场”戏搞成壮观、绚丽、多层次、立体化的交响舞蹈,从而塑造了光怪陆离的王国舞蹈形象。

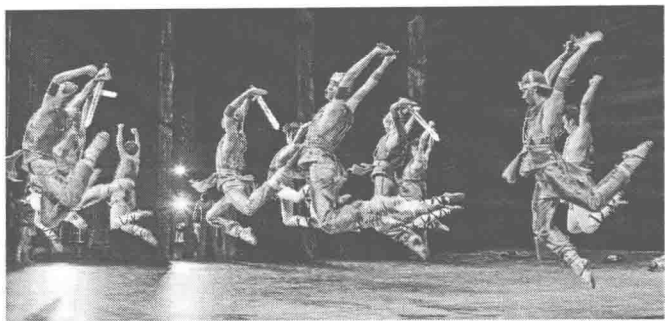


图 1-5 交响芭蕾《斯巴达克》

3. 不同的性质结构

交响芭蕾与戏剧芭蕾舞的不同的舞蹈结构体现在“音乐”与“戏剧”上,即交响芭蕾舞在进行构思、安排舞剧(舞蹈)结构上从音乐出发,其结构是音乐性的舞蹈结构^①;而戏剧芭蕾舞以戏剧(故事)情节为根本的出发点,其结构是戏剧性的舞蹈结构。

4. 不同的艺术表现手法

舞蹈和音乐一样,是表现情感的艺术,它们都有着自己的风格特征、独特构思及特有的规律。舞蹈只能表现某种情感,而不能直接表达某种思想。舞蹈编导只能通过情感的折射,通过一定的情节或塑造舞蹈形象间接地表达某种思想,甚至是哲理。^②

① 戏剧芭蕾舞过分“倒向”戏剧一面。即使像扎哈洛夫和拉甫罗夫斯基这样大名鼎鼎的戏剧芭蕾舞大师在创作排练《巴赫奇萨拉依泪泉》和《罗密欧与朱丽叶》时,都特邀话剧导演作艺术指导。他们忽视了音乐,特别是舞蹈在舞剧中的主导地位,因而导致舞蹈语言生活化、贫乏化、简单化、公式化。他们往往把舞剧中戏剧矛盾的冲突和发展用哑剧手法加以处理,因此又出现了哑剧成分过重的问题。由于他们过分强调和追求所谓的“生活真实”,又不可避免地导致反映生活表面化,甚至堕入自然主义的泥坑。

② 音乐与舞蹈都是语义性的艺术。它们具有共同的艺术特征,即写意性、概括性、象征性、虚拟性、比喻性、寓意性、抒情性、诗意性、多义性等。正是这些共同的性质为舞蹈交响化提供了先决条件,从而极大地拓宽了舞蹈的表现领域,丰富了舞蹈语言和编舞手法,进一步开掘了舞蹈的本体意识,推动了舞蹈艺术的发展。过去在舞蹈界有种根深蒂固的成见,认为有些音乐根本无法舞起来,有些题材完全不适合编舞。而现代的舞蹈编导们可以用任何音乐编舞,比如列宁格勒新一代编导艾夫曼就把陀斯妥耶夫斯基的巨著《白痴》成功地搬上了芭蕾舞台,使交响芭蕾舞彻底打破了人们头脑里的这些成见。

交响芭蕾舞与戏剧芭蕾舞不同的艺术表现手法区别在于:前者主要运用写意、概括、象征等艺术手法,而后者则主要运用写实、模仿与图解生活的艺术手法。这种区别是从它们不同的结构方法里派生出来的。

第二节 芭蕾舞的特征

一、芭蕾舞的着装特征

芭蕾舞演员在舞台上专门设计的服装,她们的每一套服装都发挥着作用。例如在练习芭蕾舞基本功时,主要选用紧身衣和紧身裤袜。又如在古典芭蕾舞领域中,女孩子通常以黑色紧身衣配上各种带色的紧身裤袜。

发式也是芭蕾舞着装的一部分。例如跳古典芭蕾舞的女孩子们通常将半长的头发在脑后挽成一个髻,以显露脖子和头部线条(图 1-6)。



图 1-6 芭蕾演员发髻

芭蕾舞的练功鞋主要以软鞋为主,这种鞋用柔软的薄皮革或帆布制成,男女都可以穿,只是女孩子穿粉色或白色,男孩子穿黑色较为常见。

18 世纪,法国舞蹈家卡马尔戈和诺韦尔相继剪短女舞裙,

以利于舞蹈技巧的发挥。19 世纪,浪漫主义舞蹈家 M. 塔利奥尼等人彻底进行改革,使用了专门的芭蕾舞裙,第一次用于 1839 年演出《仙女》中,后来又改造成为短舞裙“Tutu”,上身则有紧身胸衣与之相连接。



图 1-7 芭蕾舞 Tutu 舞裙

进入 20 世纪,对于女生来说,一套完整的练功服装基本包括:紧身衣、裤袜和帆布舞鞋一双,冬天时为使腿部保暖避免抽筋或扭伤通常还需要一双袜套。男生则是一件连体紧身衣和一双软鞋。演出服方面,女生通常是穿一件 Tutu 或是长裙,下配粉色或白色裤袜和缎面足尖鞋,有时还有头饰或衣饰。男生通常是一件紧身上衣加一件紧身裤或是舞袜,配软鞋一双。在不同的剧目当中,服饰会有些许变化。



图 1-8 芭蕾舞者

芭蕾舞女舞鞋鞋尖的最大奥秘在于使女演员得以用脚尖跳舞的“鞋盒”。^①鞋尖手工缝制,然后连同“鞋盒”里面朝外同鞋的其余部分缝到一起。之后,鞋匠把鞋尖翻回来,用小锤把“鞋盒”弄平顺。当没有不平的地方后,让鞋在硬物上直立起来,看看能否保持平衡。最后,让舞鞋在 50℃ 的条件下晾干,存放在室温下。一双芭蕾舞鞋的寿命是非常短暂的,一般只能维持 2—3 次演出。

芭蕾舞男舞者穿的则为软鞋。其制作工艺较为普遍。软鞋分两种:整鞋底和分鞋底。分鞋底由两部分组成:鞋前部和脚后跟。正是鞋前部让男演员的脚穿在里面舒舒服服,自由自在。

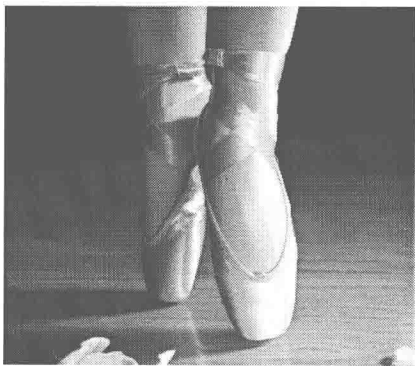


图 1-9 芭蕾舞鞋

二、芭蕾舞的动作特征

(一) 体形特征

芭蕾舞的体形特征可以用“开、绷、直、立”这四个字来概括。芭蕾是以人体的轻盈向上为动作特征,它的脚、腿的向上动作可分为跳、转、跳转结合和连接动作四类。其中跳的动作又可分小

^① “鞋盒”藏在鞋尖里。“鞋盒”实际上是一种硬套,套住脚趾和一部分脚面。“鞋盒”不用木头、塑料、软木等材料,而由 6 层最普通的麻袋布或其它纺织品粘合而成。“格里什科”公司拥有胶粘剂的专门技术,让鞋尖既不太硬,又不太软,也不易折断。