

# 中国 古典舞身韵

李正一 唐满城 黄嘉敏 著

ZHONGGUO GUDIANWU SHENYUN



北京舞蹈学院

中国古典舞教程

# 中国古典舞身韵

(男班) 唐满城

(女班) 李正一 著

黄嘉敏

北京舞蹈学院

编委会: 李正一 唐满城 郜大琨  
          诸信恩 陈锦清 叶 宁  
分卷编委: 李正一 唐满城 黄嘉敏 盛培琪  
主    编: 李正一  
付主编: 唐满城 郜大琨 诸信恩

# 目 录

中国古典舞身韵教材(男班)	1
第一章 教材总体概述与分析	3
第二章 身韵的基本概念与常用术语	7
第一节 基本站式与步位	7
第二节 基本手型	9
第三节 基本手位	10
第四节 基本手位造型	13
第五节 “拧、倾、仰”的概念	14
第六节 “平圆、立圆、八字圆”的概念	15
第七节 “点、线”的基本概念	15
第三章 身韵的基本动律元素及基本连接动作	16
第一节 基本动律元素	16
第二节 基本的手臂连接动作	19
第四章 身韵教材的典型动作	26
第一节 云肩转腰	26
第二节 云手系列	32
第三节 燕子穿林	38
第四节 青龙探爪	38
第五节 大刀花	40
第六节 风火轮	41
第七节 常用步法	42
第五章 组合示例	44
第一节 综合性盘手组合	44
第二节 基本手位组合	50
第三节 身法与综合性舞姿转相结合的组合——《故乡》	55
第四节 《晃手、大刀花和错步、云步组合》	59
第五节 身韵与情绪表现性相结合的组合	62
第六节 阳刚性的组合	68
中国古典舞身韵教材(女班)	77
第一章: 总论	79
第一节 概述	79
第二节 民族特性	79
第三节 身韵的舞蹈特性	79
第四节 身韵的训练的科学性	80

<b>第二章 身韵训练的内容——形、神、劲、律</b> .....	81
第一节 身韵的“形” .....	81
第二节 身韵的“劲” .....	83
第三节 身韵的“神” .....	83
第四节 身韵的“律” .....	84
<b>第三章 头、眼的位置及训练</b> .....	86
第一节 概述 .....	86
第二节 头、眼的位置 .....	86
第三节 眼神与眼睑的控制与运用 .....	88
<b>第四章 手臂的位置及训练</b> .....	89
第一节 概述 .....	89
第二节 手臂的基本位置 .....	90
第三节 手形 .....	91
第四节 指的训练 .....	92
第五节 腕的训练 .....	93
第六节 肘的训练 .....	94
第七节 肩的训练 .....	95
第八节 手臂与身体配合的典型动作示例 .....	97
<b>第五章 躯干的训练</b> .....	100
第一节 概述 .....	100
第二节 腰的元素 .....	101
第三节 腰的训练 .....	103
第四节 胸与髋的训练 .....	109
<b>第六章 下肢的位置及训练</b> .....	110
第一节 概述 .....	110
第二节 脚形 .....	111
第三节 脚的位置 .....	111
第四节 基本步伐 .....	113
第五节 腿部各关节的训练 .....	115
第六节 步伐与腰的元素相结合的一般规律 .....	117
<b>第七章 身韵的课堂形式及内容提示</b> .....	120
第一节 概述 .....	120
第二节 “坐”式上的训练 .....	121
第三节 “跪”式上的训练 .....	122
第四节 “立”式上的训练 .....	124
第五节 “行”的训练 .....	127

<b>第八章 身韵的理论文章</b> .....	<b>130</b>
一、对戏曲舞蹈的再认识.....	<b>130</b>
二、关于身韵课教材对传统的继承关系及整理方法.....	<b>136</b>
三、论中国古典舞身韵的形、神、劲、律.....	<b>140</b>
<b>后 记</b> .....	<b>143</b>

男班

中国古典舞教程

# 中国古典舞身韵





## 第一章 教材总体概述与分析

这部教材主要是总结和记载我从1980年以来在北京舞蹈学院教育系教学实践中积累的中国古典舞身韵男班教材。关于古典舞身韵是如何继承戏曲舞蹈与武术身法的优秀传统,是如何根据舞蹈艺术自身的特性及时代精神的要求发展演变以及是用何种方法整理而成为教材,请参看笔者在这方面发表的如下文章:

(1)《身韵课探寻》(载《舞蹈》1983年第4期)

(2)《中国古典舞身韵的探索及实践》(载北京舞蹈学院《舞蹈教学与研究》创刊)

(3)《关于身韵教材对传统的继承关系及其整理方法》(1986年10月在“全国首届民族舞教材学术讲座会”上发表)

(4)《论中国古典舞身韵的形、神、劲、律》(载《舞蹈论丛》1989年第二期)

上述文章主要是从理论认识及对民族舞蹈艺术的审美特征上来分析身韵教材的,对于学习和掌握这部教材来说是很有必要的。由于这部教材主要是具体的实践内容,故上述理论问题作为《附录》列于本教材之后。

在读者接触这部教材的具体内容之前,我首先要阐述清楚两个问题,以有助于对此教材的理解和掌握。

一、“身韵”是训练和解决什么问题的?

二、“身韵”主要有哪些教材?

我以为一个优秀的中国民族舞演员,除了必须具备扎实的基本功和过硬的技术技巧外,还必须同时具备在古典舞特定的艺术规范和审美特征要求下的重要表现手段:即身法与韵律。它们实际上可以说是中国古典舞的艺术灵魂。古典舞身韵的形成,是从元素的提炼入手的。提炼“元素”也即是把程式化的、凝固的造型抽象成为活的基因,如同音

乐中的音符一样。找到其基质,以使其能获得多种合成方式,在新的组合排列中获得新的意义。身法属于外部的技法范畴,韵律则属于艺术的内涵,只有它们二者的相互渗透与有机结合,才能真正体现中国古典舞审美上的神韵与风采。技术技巧有了身韵的辅衬,才能有艺术的感染力和表现力。换句话说:“形神兼备,身心并用、内外统一,”这是古典舞不可缺少的标志,是民族舞演员必须具备的艺术修养与素质。

一切外部展现的动作、舞姿、体态、路线都可称之为“形”;一切内涵的气蕴、呼吸、意念、神采都可称之为“韵”。作为舞蹈艺术来说,它们应该是有机联系在一起的,但事实上无论是教师或演员,往往容易倾向于表现外在而缺乏内蕴。所以也可以说“身”和“韵”——或称之为“形”与“神”,不经过严格的训练和要求是不会天生结合在一起的。古典舞教师的任务就是要通过对身韵的训练,使学生懂得并能自觉地掌握“以神领形、以形传神”的本领。同时身韵中的“身法”也不同于一般的能力和技巧,它有其自身的一套技法规律与难度,不经过长期的磨练,即以“形”而言也是难以掌握的。当然更谈不上与“韵”的结合了。

我们把这种训练身法与陶冶神韵的方法统称为“身韵”。再进一步去剖析便可了解它包含着“形”、“神”、“劲”、“律”这四个不同而又不可分割的方面。就一个成熟的古典舞的演员说来,他在舞台上展现的动作之所以具备审美价值和艺术魅力,是因为体现了“形、神、劲、律”的高度融合,“形、神、劲、律”的含义比泛泛所指的“手眼身法步”要具体、明确而且深刻。这四个字是不可割裂的,是古典舞本身的要求。但从学生的训练来说,又必须分清“形、神、劲、律”各自应该解决的任务,给以分门别类的训练与要求,最终达到互相完美的渗透与融合。

在教材中,承担不同任务、经过提炼和分门别类的局部训练称为“元素及动律训练”,然后由元素和动律的训练过渡到完整的动作训练,再进一步发展到小组合训练(短句),最后以具有综合性要求、具有一定艺术性格或表现力的组合训练来完成“形、神、劲、律”的结合,并反过来强化各种基本元素的训练与运用。此时可以说身韵课达到了它训练的目的。

下面着重分析一下“形、神、劲、律”在教材中究竟各自包含着什么内容与要求。

形:一切外在的、直观的动作、姿态、动作与动作之间的连接、姿态与姿态之间的过渡路线,凡是一切看得见的形态与过程都可称之为“形”。“形”是古典舞之魂之依附,是古典舞之美的传达媒介。我在身韵课中“形”的训练上要解决三种能力与方法:

1. 静止的体态所必须具备的自我审美意识素质。如“挺拔和含蓄”、“刚劲而柔韧”这种矛盾而统一的自我制约。

2. 姿态与姿态,动作与动作过渡中运动的路线与轨迹。

3. “由动到静”或“由静到动”的瞬间运用的方法,“由动到静”在戏曲中称之为“亮相”,“亮相”是将一切运动产生的美凝聚于回味无穷的一点上。在舞蹈中的亮相虽然不和戏曲要求一样,但也是十分重要的表现方法,有其自身一套要求。“由静到动”即所谓“起法儿”,或称之为“预动”,这是进入艺术情境前必须具备的一种心理和身体的发动能力。人是不能象机器一样起动的。

下面逐个分析一下身韵教材在这些方面将给予学生什么能力和方法。

我们早已不满足于文革以前对古典舞所规范的那程式化了的八个手位或若干控制舞姿了,但舞台上的民族舞创作却又五花八门、千姿百态,不可能“如数照收”到教材中去。众所周知,通过对宏观传统艺术审美特

征和各种典型舞姿的分析,得出了必须解决体态上“拧、倾、圆、曲”、“仰、俯、翻、卷”的曲线美,和“刚健挺拔”、“含蓄柔韧”的内在气质,这绝不是杜撰出来的审美标准,古代的墓俑、壁画以及整个东方的审美观都能认同这一点。如汉秦的“塌腰蹶臀”;唐的“三道弯”;戏曲舞蹈的“子午相”、“三块瓦”、“阴阳面”、“拧麻花”;又如中国民间舞“胶州秧歌”的“碾、拧、转、韧”海阳秧歌的“拦、探、拧、波浪”和“花鼓灯”的“斜塔”、武术中的“龙形猿步”、“八卦”等。而体态及造型要做到“拧、倾、圆、曲”则必须要有相应的素质能力。体态的拧、倾和全身各局部的配合又有着密切的关系。因此还必须分门别类地对“头、颈、胸、腰、胯”和“肩、臂、腕、掌、指”以及“膝、踝、步”进行严格的训练和要求。以上这些都属静止体态所必须具备的素质。

舞蹈真正的生命力在于运动的过程,而古典舞中运动的路线与轨迹更是千变万化的。“圆”和“游”作为此间的特点,是为龙的图腾和八卦图所印证的。但构成传统艺术在人体运动时那“龙飞凤舞”、“曲折婉转”的“闪转腾挪”的运动路线、基本上离不开“平圆、立圆、八字圆”这三种最基本、最典型的运动路线和轨迹。从动而言,这正是从训练上必须紧紧抓住和重点解决的关键。

从技法和方法上来分析,不难发现用人体形成“平、立、八字”三个圆的运动,根本关键和枢纽在于腰的运用。以完成上肢的“平圆”运动为例,必须经过以腰为轴的“移、靠、含、冲、腆”的过程,而含、腆、冲、靠等又必须由提、沉来带动。这就说明要完成“平圆”这个形的轨迹,必须练好“含、腆、提、沉、冲、靠、移”这些基本体态元素和动律元素。再以“立圆”为例,上肢首先必须有“旁提”、“仰敞”的感觉和能力。所谓“八字圆”即在运动中再加上“横拧”“倾

仰”的配合。而这一切根本发力都在如何运用腰肢(腰又必须带动胸)。所以有人不无夸张地说“身法就是腰法。”我们可以理解这正是为了强调腰部动律在身法运用中的重要作用。人们所谓的“僵”，其实主要体现在胸腔的紧张和腰部的生硬，正是不善于用“含、腆、冲、靠、呼、吸”等。因此在身韵课中，不但要重视它，而且在训练上要强化它。“太极拳”中说“熟练身法”，即善于用意，巧于运气，我认为这个“意”和“气”就是在每一细小的动作过程中都有呼吸的内涵及内蕴到外形。运用上述“三圆”运动轨迹的分析法，可以使传统中大多数身法典型动作找到路线的规范并找出最科学的完成方法。(下面的教材将一个动作一个动作的加以分析)而其中我以为对男性说来。以腰为轴的“平圆”练习应是基础中的基础。除了上面讲到它已包含着腰部动律中的多种元素外，手臂的配合也是训练协调性非常有价值的(平穿、反穿、抹掌)，是做其它动作时最常用的基础动作。还应当着到，古典舞具有“横向动势”的特征，而腰部平圆正是横向动势的原动力。完整的腰部平圆动作有一个专用术语，叫做“云肩转腰”。因此扎实地掌握好“云肩转腰”，不但能起到训练身法的作用，而且可广泛地和舞姿、旋转、步法结合运用，使它们增加韵律感。因而在男班身韵教材中，我把“云肩转腰”列为重要的训练步骤与主干教材之一。

除此外，我认为“深含”、“横拧”和“旁提”是完成“立圆、八字圆”等身法动作的关键步骤。

中国古典舞和武术原有一套典型动作，如云手、五花、晃手、大刀花、风火轮、燕子穿林、乌龙盘打、青龙探爪等。我以为它们确有丰富的身法性、风格性和表现力。但必须用新的观点和方法来对待它们。如果停止在它们原有的规格上，静止在原有的程式

和套路的运用方法上，它们不但有浓厚的戏曲、武术痕迹，而且显得是孤立存在的，无助于古典舞的表现力。对待这些传统的优秀典型动作，必须要做到：

1. 强化“提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提”等多动律元素。
2. 将“三圆”路线最大限度的鲜明化，并采取“拆开来”做，连起来做、复合做的办法，加强其舞蹈性与身法特点。
3. 改变其“光动手臂，不动下肢”的情况，使“手之舞之，足之蹈之”融为一体。
4. 在节奏上改变它原有的格局，重新处理。

综上所述，在“形”的训练中，教材中选用的是：以腰躯的动律元素为基础，以“云肩转腰”为重点，以“三圆”路线为运动轨迹，以传统典型动作为依据，以组合为归宿的由浅入深，层层发展的方法。

神：这是泛指内涵、神采、韵律、气质。任何艺术若无神韵，就可以说无灵魂。

有人认为“神”是抽象的、虚玄的、看不见的，因而提它是没有意义的。我以为不然。“神韵”不但是可知的、可认识的、可感觉的，而且可以说是“形”的生命力所在。钱宝森先生有一句精辟的概括，叫做“形三、劲六、心意八，无形者十”。所谓“无形者”即到了“形、劲、心意”融汇贯通的“化”的境界。在他看来“形”只占三分，“劲”占六分，“心意”(即“神”)却占八分。这并不是说“形”不重要，而是说外形通过模仿是可以做到的，但“劲”和“心意”是一种艺术心理的体现，比单纯的外形则要难掌握得多，不经过潜心的体会和揣摩是难以掌握的。而没有“劲”和“心意”，“形”也就失去生命力了。

作为教学，则必须去认识它，分析它，进而转化为有规律的教材。我认为“神韵”的含义是指通过自觉的意识、意念和感觉来支配动作，而不是盲目地，纯机械地完成动

作。如马少波论盖叫天的表演，说盖老在舞蹈时，他的身段是和他想象中的云彩的变化，飞翔的老鹰、风吹的柳条，冉冉上升的青烟分不开的。

在上一段中讲到外形上的动律元素、“三圆”轨迹等等，事实上无一不和主观的意念紧密相联，即使是一个最简单的“提沉”也包含着意识。举例说，在身韵中一举一动特别重视未动前的“预动”。从预动到动作这之间体现的过程却是“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”的过程。所谓“心、意、气”即是“神韵”具体化，由此可见，身韵中对“神”的训练决不是抽象的、玄虚的。它可以和最基本的元素训练融为一体，和眼睛的“张、弛、聚、放、收、含”等相结合，以及有意识地支配动作的运动轨迹和节奏处理。甚至动作结束了，“神”还可以继续延伸。这就是“形未动、神先领、形已止、神不止”的形神结合的规律。通过动作来表达神韵，或者说通过神韵来带动动作，这正是“身韵”课不同于基本功的重要标志之一。

劲：常听到有人这样论某一演员：“姿态挺好，劲头不对”。这劲头是什么呢？我认为是指内在的节奏处理和有层次、有对比的力度处理。比如在“动”中突然出现一瞬间的“静”，或在“静”中忽而流露出巧妙的闪动，这都是要靠劲头运用的恰当。古典舞的运行节奏和有规则的2/4、3/4、4/4式的音乐性质不同，它更多的情况是在舒而不缓、紧而不乱、动中有静、静中有动的较为自由而又规律的弹性节奏中进行的。这种节奏给舞蹈者以更大的自由来表现。因此在身韵中就要有意识通过线中有点、点中有线的节奏处理来训练学生在完成一个动作时，力度不是平均的，而是有着轻重、强弱、长短、顿挫、符点、切分、延伸的区别，这些符号

不是用乐器表达出来，而是用人体动作表达出来的，这就是懂得了运用“劲”头。劲头不仅贯注于动作过程之中，而且在结束动作时也十分重要。戏曲、武术、芭蕾都是十分重视结束的瞬间(亮相)的，古典舞当然更是重视“亮相”的处理。一般说可以有如下几种：猛收而突梗的“寸劲”，身往下压的“反衬劲”，刚阳而凝重的“抻劲”，灵巧而轻脆的“帅劲”等。各种劲头无一不和身法的运用配合，同时也和由内涵出发的眼神而联系。这些都是身韵教材中通过训练要使学生达到的水平和目的。

律：“律”这个字包含动作自身的律动性和运动中依循的规律这两重意义。动作接动作必须要通顺，这“顺”是律中之“正律”，似乎有行云流水，一气呵成之感。“反律”也是古典舞律动中十分重要的因素，如双晃手，当臂向左晃时，身要有向右拉之势，才能显示动作的圆润与韵味。更典型的是动作“要从反面做起”的法则，这种审美规律如“逢冲必靠、逢开必合、逢前必后、逢左必右、逢沉必提”……等等，无一不是遵循这“反律”之规律。“燕子穿林”即为这一规律最典型的体现。通过教材的处理，组合的演进，培养学生在完成古典舞动作时既能有顺水推舟、一气呵成的顺势，又能在动作中有起伏跌宕，相反相成的逆向效果，正是这种又顺又逆的特殊规律产生了动作强烈的对比性和动作的起伏。这就是古典舞“舞律”之奥妙。

从上面对身韵的“形、神、劲、律”的分析，大概能看到它在外形(身)与内涵(韵)两大方面所应包含的内容，以及体现这些内容的教材是如何构织起来的，概而言之，它是传统典型动作及“三圆”身法路线为基础，以类型化及综合性身韵组合为归宿的。

## 第二章 身韵的基本概念与常用术语

中国古典舞身韵虽是八十年代以来才形成的教材,但它是在继承戏曲舞蹈和武术动作的基础上,随着古典舞基训三十多年的教学实践而逐渐发展和形成的;因此其动作名称繁多而不统一,有些是沿用传统式的形象术语(如“顺风旗”、“风火轮”等),有些则是根据解剖学的方法定名(如“直臂外旋”、“圆臂内旋”等)。目前尚不能做到一切名称达到科学、规范、准确、统一。这是因为身韵是一门艺术性很强的教材,如果完全按照解剖学的方法来定名,有时会把早已约定俗成的富于形象感的艺术性破坏;但完全用形象化、形容化的方法来定名,则有时不能说明动作的本身规范。特别是随着古典舞教学与剧目的发展演变,又形成众多新的常用姿态,如不加科学分析的随加一个形象化的名称,读者必然不能明白它们究竟是什么动作,在这种情况下,我暂时只能将两种名称的方法并用。唯一的希望是能把动作讲清楚。

在读者正式接触到身韵的教材之前,必须首先把最基本的概念和一些随时都会用到的术语搞清。

本章的内容主要是介绍:

基本站式与步位;

基本手型;

基本手位;

基本手位造型;

平圆、立圆、八字圆的概念;

“点”与“线”的概念。

### 第一节 基本站式与步位

#### 1. 小八字步垂手站

这是人体最自然、最松弛的一种姿态,

我以为过去古典舞把“丁字步”作为最基本的站式并不妥当,因为丁字步已是进入了某种特定姿态与“提气凝神”的精神状态下的站式,应该由更自然、更松弛的人体站式开始训练身韵,因而“小八字步垂手站”是最合适的准备状态。

要求:身体直立,双肩放松,双臂自然下垂,头对正前方,双目松弛平视,双脚成自然状小八字。(见图1)

#### 2. 小八字步背手站

人体最自然的手臂形态也不应是“叉腰”,正如丁字步一样,“叉腰”也是已经进入了某种特定气质下的姿态,因而在很多情况下,双臂自然地背于身后胯下,应是一种基本的站式。

要求:一切同上,但双臂背于身后,双肘微向内旋,双手手背贴于胯下。(见图2)。

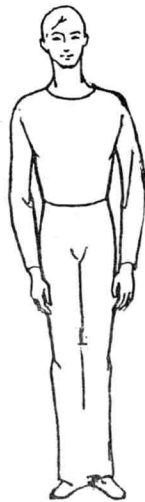


图1



图2

### 3. 丁字步垂手站

丁字步一直被人们认为是古典舞最典型、最基本的站式，因为它的身体方向和头部方向已经配合成一种有特定古典韵味的造型，俗称“子午式”。古典舞最基本的“拧”和神态确实从丁字步的站式中已然体现出来了，俗话说“一站一抬手，就知有没有，”说明站好丁字步的重要性。

要求：脚站丁字步。头和前脚尖对 8 点，身体向 2 点，小腹收紧，气息上提，双目平视凝神，双臂自然下垂。（见图 3）

### 4. 丁字步叉腰站

要求：一切同上，但双手用虎口虚叉于腰、胯之间，双肘微向前扣，不可往反拉肘，身体重心微向前。（见图 4）。

5. 踏步站(也可称后交叉步)要求在丁字步基础上，后脚自然虚踏于后，身体重心微微向前，其它要求同上。手的位置可自然下垂，也可叉腰。（见图 5）

### 6. 旁点步站

要求：在小八字步的基础上，一脚虚点于旁，双手背于身后，其它同小八字步站位。（见图 6）

7. 前点步站(也可称前交叉步)要求：在丁字步基础上，前脚虚点于前，重心在后脚上身体微微横拧。头和脚尖方向相反。双手可自然下垂，也可背于后。（见图 7）

### 8. 弓步

在身韵中，“大扑步”是特别重要的位置，多种复杂的身法技巧往往是在“大扑步”位置上完成的，如“风火轮”、“云肩双盘手”、“大蟒翻身”等，但做好“大扑步”，必须在“弓步”的基础上才能正确掌握，因而练习正确的“弓步”极为重要。

要求：在丁字步基础上出前腿形成。前腿要成  $90^{\circ}$  状，后腿绷直。收臀立腰。前脚不可太“撇”或“扣”，成正开状。后脚同样不可太“撇”或“扣”，双脚如收拢正好成丁字



图 3



图 4

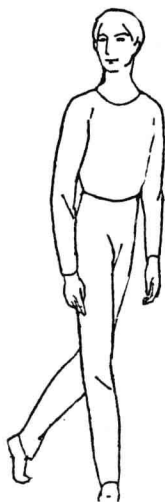


图 5



图 6



图 7

步状。重心在双腿之间，不要偏于一腿。手的姿态千变万化，可背、可按、可托，可作山膀状，但肩部一定要下垂。头微偏。双目平视。(见图8)

### 9. 掖步

要求：在丁字步基础上，撤后腿形成。要顺着后腿足跟的方向撤，前腿弯曲，大腿交叉重心在前腿。上身可直立，也可前倾。腰部微横拧。头向上方翻视，也可微梗脖下视，手的配合千变万化，规律同上。(见图9)

## 第二节 基本手型

在当代的古典舞中，不能再以戏曲中“武生”的手型和山膀当成不可改变的基本形态，但民族舞的训练也不可以芭蕾舞的手型为标准，从常用的规律看，我们应该将传统中的掌、拳、给以新的规范，使其更自然、舒展，同时具有鲜明的民族风格。

### 1. 掌型

要求：虎口尽量张开，指根压紧上翘，掌侧用力，掌心成 $45^\circ$ 窝形。手腕要和手背成弧状，切不可成直角状(俗称“折腕”)(见图10)“10A”为手臂在自然状态及内旋时的掌形。“10B”为手臂向外旋时的掌形。

注意：

掌形是在古典舞中随时可见的最基本的形态，但也是最容易忽视其应有的规格的。虎口松弛，指根不用力而形成“爪”状；掌侧不用力，四指必弯曲以及翘手腕都是必须严加注意并随时克服的毛病。

### 2. 拳形

要求：四指握紧，拇指压于中指上。拳形不允许“翘腕”，而拳形则必须翘腕方能显得有力度。(见图11)

### 3. 指形

指形虽然并不是经常运用的，但在某些特定姿态下，指形亦甚为重要，它可将“精、气、神”贯于指尖而形成阳刚而内涵的



图8



图9

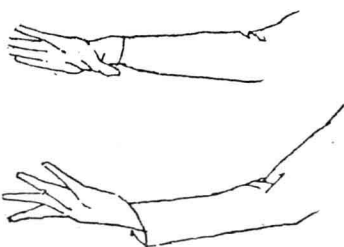


图10

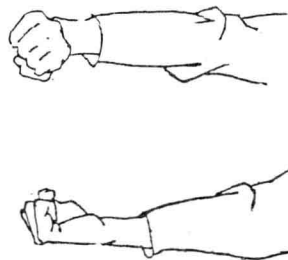


图11

气质。

要求:食指、中指挺直,拇指与无名指成圈状,其它要求同掌形。(见图12)

### 第三节 基本手位

所谓基本手位是指由双臂在不同位置所配合而形成的不同状态。在过去的古典舞中把它们固定为八个手位即:单山膀、双山膀、顺风旗、托按掌、双托掌、山膀按掌、冲掌、双提襟。我们既要尊重古典舞已形成的约定俗成的叫法,又要考虑到手臂的配合是可以千变万化的。双臂无论怎样变化、配合却又离不开“下、旁、上、前”这四个基本位置。至于臂的形状,过去那八个位置,基本上都是肘部向内旋臂而成圆状的“山膀”形式,较少用臂肘向外旋及曲臂的形式。而近年来古典舞的发展恰恰较多地运用手臂“外旋”和“曲臂”的形状。因此在这部教材中必须将基本手位的概念以及它在运用中的变化加以新的规范。

#### 1. 一位手臂

凡是手臂在躯干的下方(胯部的旁边),均为一位。

##### (1)自然式

要求:由自然“下垂式”用手腕之力抬起约 $45^{\circ}$ 。(见图13)

##### (2)一位内旋式

要求:从自然位肘部向内旋成手背向前状。(见图14)

##### (3)一位外旋式

要求:从自然位肘部向外旋成手心向前状。(见图15)

##### (4)一位圆臂

要求:内旋同时整个手臂微微弯曲成圆状。肘部要向前微扣、肩部不可端耸。此手位即传统的“提襟位。”(见图16)

#### 2. 二位手臂

凡是手臂与肩抬平,在躯干旁边的位置,均为二位。

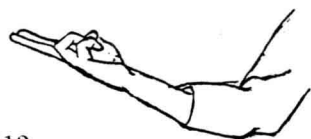
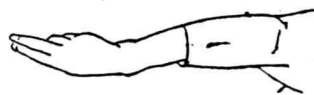


图12



图13



图14

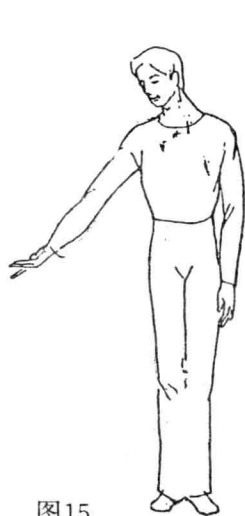


图15

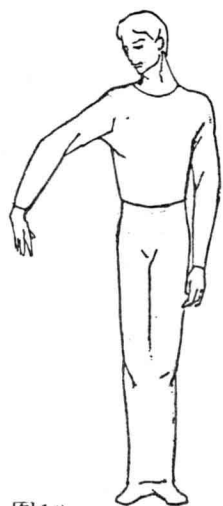


图16



### (1)二位自然式

要求:从“下垂式”经手腕带动自然抬起与肩平。(见图 17)

### (2)二位内旋圆臂

要求:从“下垂式”抬起,过程中肘部内旋并微微弯曲成圆臂状。即传统的“山膀”。注意要压肩抬肘。(见图 18)

### (3)二位内旋翻拧式

要求:在“山膀”位继续内旋翻拧成手心翻向上。这一位置是做各类“反穿掌”动作所必须经过的位置。注意尽量避免端肩、扣肩。(见图 19)

### (4)二位外旋式

要求:从“下垂臂”抬起过程中臂肘向外旋,成手心向上状。(见图 20)

### (5)二位外旋曲臂

要求:在外旋直臂水平上小臂曲回,指尖对着肋骨、手心向上。这一位置是做“平穿掌”、“抹掌”“云肩转腰”等动作所必经过的位置。也可简称为“肋旁位”。(见图 21)

## 3.三位手臂

凡是手臂在肩部的上方,无论经头部高一些或低一些,均为三位。

### (1)三位自然式

要求:方法完全同于一、二位,抬起至上方即可根据需要高一些或矮一些。高抬式可抬至和身体垂直,矮抬式则可高于二位 $45^\circ$ 。一般在转、跳中常用此手位。

### (2)三位外旋式

要求:在肩部上方 $45^\circ$ 位,手臂向外旋。掌心向上。这一位置在传统中称为“扬臂”或“扬掌”。是运用中最常见的过程或位置,可简称“扬臂”或“扬掌”。(见图 22)

### (3)三位内旋圆臂

做法:在“圆掌”位置上,手臂内旋并微微弯曲成圆臂状。此位即传统的“托掌”。注意肋部要向上挺拔,肩部则尽量向下压,上臂及手心尽量往上撑。不能因“圆”而成短缩状。

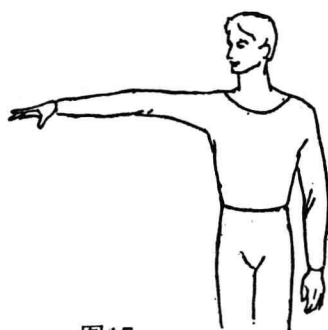


图17

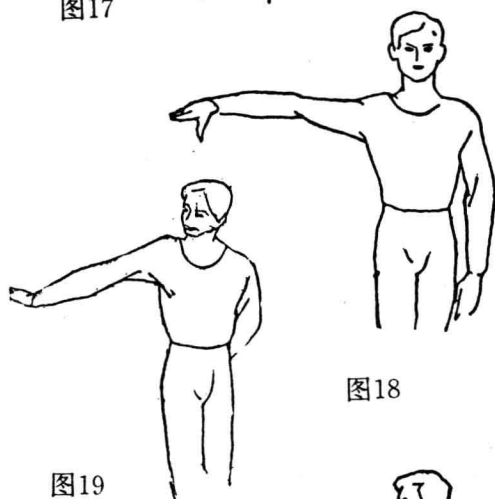


图18

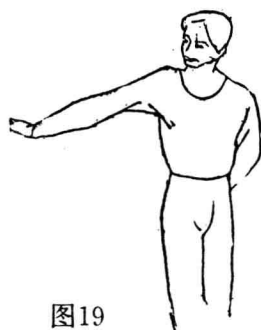


图19

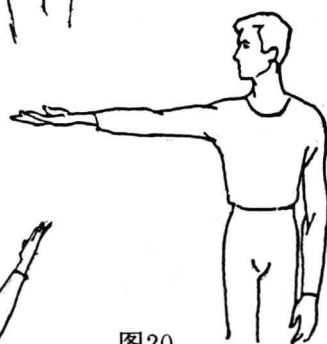


图20

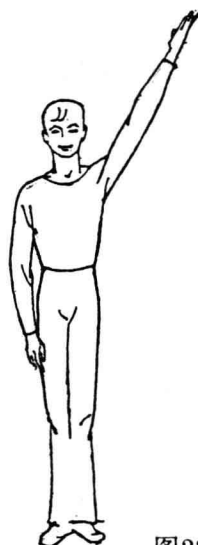


图22



图21