

戏剧形体表演

THEATRICAL PERFORMANCE

苏静/编著



延边大学出版社

戏剧形体表演

苏静 编著

延边大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

戏剧形体表演 / 苏静编著. -- 延吉 : 延边大学出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5688-5284-5

I. ①戏… II. ①苏… III. ①戏剧—形体—表演艺术
IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 177179 号

戏剧形体表演

编 著: 苏 静

责任编辑: 文 熠

封面设计: 刊 易

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮 编: 133002

网 址: <http://www.ydcbs.com> E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电 话: 0433-2732435 传真: 0433-2732434

制 作: 山东延大兴业文化传媒有限公司

印 刷: 延边延大兴业数码印务有限责任公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 170 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5688-5284-5

定价: 45.00 元

前 言

语言和形体，是戏剧表演的两个重要因素。在戏剧表演的训练中，应当强调将形体动作的训练与戏剧表演的具体专业结合起来，并通过感知训练和张弛训练等方式，不断增强学生的形体表现力。

演员表现人物个性的主要手段是形体表演。演员常利用上部形体（主要包括头、肩、胸和手）来抒发角色的内心。无论是表现人物的舒展与严肃，还是常态与特殊行为，都需依赖于上部形体的动作。人的身躯是全身的主干，而面部和头部则是身躯中最富表现力的部位。因此，戏剧表演必须注重上体部位的训练，训练时还应注重专业特征和训练目的。

第一，在提升软开度时，应该抓住训练的重点。可将芭蕾基本功训练作为开功方式，根据人体结构的严格规格来开展合理锻炼。第二，站立时要严格控制背椎，以便很好地处理中段腰的力度。对腰背和肌肉一定要掌握正确的张弛方法，这对于演员训练是相当有利的。演员要塑造更好的体形，不仅要保持身体的挺拔，还要保证身体的灵活协调性。在训练时要组合运用现代舞与爵士舞，让躯体四肢冲破局限性，彰显人体的表现力，充分激发全身的动作潜能。因此，在训练时，将芭蕾舞、古典舞和现代舞等交替进行，要做到张弛有度，适度地解放肢体。

在进行基本功训练时，必须将动作形态与感知相联系，以便演员放松身心，去除杂念，投入一种忘我的轻松状态，让形体以最好的状态来表现人物形象。演员一定要全身心投入，保持形体的松弛和灵活，用自己的意识去支配身体的各个器官，方能真正通过身体来表达角色的所感所想。

进行形体动作中的动作张弛练习，可以播放轻缓的音乐，同时让训练者在

地面平躺，双手手心向上置于身体的两侧，闭上眼睛，全身心放松。当训练者全身松软时，全身心就变得舒适。训练者应循环反复地吐气、吸气。结合音乐的节奏和旋律，逐渐地进行收腿、抬手、起身、转头、站身等动作，身体的上、下部位进行前后波浪和侧波浪运动。用这种练习训练肌肉，可以让动作的感知能力更强。

在实际训练中，演员常使用中国古典舞的身韵袖舞来进行练习，让学生练习使用单一技法和组合动作，以便强化学生形体动作的语言性、身体的韵律感和表现能力。让训练者做到意、气、力的和谐统一，更加深刻地体会通过袖体抒情的内涵。演员要懂得袖体也是一种肢体语言的表现载体，通过袖体能实现身体与意念、动作的融合，达到情感和意境的完美统一，真正做到以袖体来训练形体和表现神韵的目的，让演员能借助多种手段来表现角色的情感和人物的性格。比方说，在练习时，演员可以使用袖舞的表现技法来彰显不同感情色彩的体态动作。让学生通过不同的袖舞形态和情态动作，感受情感化语言的表现手法，同时还可通过袖舞动作线条和造型组成的艺术符号，丰富学生的肢体语言与内涵，提高审美素质。笔者主要研究了戏剧形体表演及其课程教学，希望能够切实提高学生的综合素质。

本书共八章，合计 17 万字，由山东艺术学院苏静撰写。由于时间比较仓促，加之作者水平有限，在撰写的过程中难免出现纰漏之处，敬请读者谅解。

目 录

第一章 形体表演基础教学.....	1
第一节 形体表演基础教学相关.....	1
第二节 戏剧影视形体表演课程教学大纲.....	18
第二章 形体动作在表演中的重要性.....	26
第一节 形体动作与角色的心理体验.....	27
第二节 形体动作与角色的塑造.....	29
第三节 形体动作与角色的表达.....	32
第三章 基础形体训练.....	36
第一节 现代舞基础训练.....	36
第二节 毯子功训练.....	39
第四章 舞台表演动作技能训练.....	72
第一节 古典舞身韵训练.....	72
第二节 道具器械训练.....	83
第五章 中国古典礼仪训练.....	98
第一节 坐立.....	99
第二节 行走.....	100
第三节 跪拜.....	102
第四节 作揖拱手.....	104
第六章 戏剧表演形体训练课程中教学思维及教学方法.....	107
第一节 戏剧表演形体训练概述.....	108
第二节 戏剧表演形体训练课程中的教学思维.....	113
第三节 形体训练针对戏剧表演专业的教学方法.....	117

第四节 戏剧表演形体训练课程教学设计.....	128
第七章 形体语言与中西方戏剧表演.....	142
第一节 形体语言与对戏剧本质精神.....	148
第二节 形体语言在中西戏剧传统中的差异.....	159
第三节 形体语言在现代语境下中西戏剧中的困境与突围.....	169
第四节 对外戏曲形体教学.....	177
第八章 武侠话剧和形体训练.....	202
第一节 话剧的新兴形式武侠话剧的出现、形成与实践.....	202
第二节 武侠话剧独特的创作、表现手法.....	206
第三节 尝试开设形体表演班.....	209
参考文献.....	215

第一章 形体表演基础教学

第一节 形体表演基础教学相关

形体表演，是指演员使用富有特征的形体动作塑造人物形象，这是一个演员所需要具备的最为基本的专业素质之一。演员只有充分具备和掌握形体表演的能力和技巧，才有可能创造出鲜活丰满的人物形象。

在戏剧影视表演中，演员最为根本的目的是要进行人物塑造，使生动的人物形象跃然于舞台或荧屏之上。与文学创作不同的是，演员通过表演来塑造人物并非要带给观众一个充满文学遐思的想象空间，而是要给观众呈现出一幅可见可闻、可知可感的“所见即所得”的现实图景，是通过表演来营造真实的戏剧情境、表现戏剧情境中的芸芸众生相，从而作用于观众的视听感受，为观众带来美的享受和心灵感悟。

演员塑造形象，主要依靠的是两个手段：其一为语言（即台词），其二为形体动作。语言作用于人的听觉，形体动作作用于人的视觉，从而共同构成了表演艺术的视听呈现。语言与形体动作，可以说是表演艺术的“两条腿”，缺一不可。而形体动作相较于语言技巧，在表演艺术中又明显占据着更为重要的地位，具有更为重要的作用。正如于是之老先生所言：“表演要靠全身心，而不是靠一张嘴。一个优秀的演员会重视讲台词，但是会更加重视用什么方式讲台词，讲台词的时候身体做一些什么动作。”戏剧和影视艺术是视觉的艺术，故事情节的推进和展现、主题思想的深化和揭示、人物形象的丰满和突出，归根结底是需要可知可感的运动着的视觉形象来完成的。而建立视觉形象的任务，则必然要依靠演员的形体动作来完成。可以说，是形体动作在勾画情节、讲述故事、深化主题、揭示思想、展现人物的情感和命运。作为表演艺术呈现接受者的观众，他们也正是通过演员的表演，通过人物外部动作、形态的表现，去

一步步地接近、认识和理解人物，走入人物的内心世界，接触人物的灵魂。因而，形体动作，无疑是戏剧影视演员进行创作的最为基本也最为重要的工具，形体动作能力，是演员最为基本也是最为重要的专业素质，对形体动作能力的训练是演员培养的重中之重。

在许多表演初学者看来，形体动作能力虽然重要，但其内容不过是摸、爬、滚、打等的动作技巧和规范，对形体动作能力的训练，也无外乎压腿、柔身等一般性的身体训练，甚至于将其等同于健美训练和体操课。这显然是一种表面化、想当然的认识。演员训练和培养形体动作能力的根本目的，是要在舞台上和摄影机前塑造和表现人物。从这个目的出发进行逆向推理，就不难发现这种观点的谬误。果真如此的话，那么那些体操运动员、健美冠军岂不是最棒的演员？答案自然是是否定的。

演员的形体动作能力，概括地说，主要包括两大方面：塑造能力和表现能力。

塑造能力，是指演员通过形体动作塑造一个人物外在形态的能力。社会生活是多姿多彩的，社会生活中的人物也是丰富多样的，就外在形态而言，有的人精神饱满，有的人气质孱弱；有的人行止坦荡、光明正大，有的人猥琐怯懦、鬼鬼祟祟。不同社会角色的人，也往往具有自身典型的外部特征，并在人们心目中形成了一种理想化的认同。例如，军人形象应当是行得正、坐得端，纪律严明、一身正气；知识分子要彬彬有礼、行事严谨、注重仪表；海上渔民则是憨厚朴实、粗豪爽朗，等等。优秀的演员往往能够依据真实的生活，抓住相应人物的外在形态与动作特征，加以艺术化的处理和呈现，使观众能够一目了然。观众即使对人物没有任何先入为主的认识，也能够迅速地通过演员形体动作的塑造，明确人物的身份和性格特征。这种依照人物形象特点，加以艺术化的改造与充实，使自身形体动作与人物性格相贴合，最大限度地接近角色、再现角色的能力，就是演员的形体动作塑造能力。

表现能力，是指演员通过自身的形体动作，去展现角色的个性与思想，揭示人物内心情感世界的能力。演员塑造人物，不仅仅需要做到“外在的真实”，即外在形态上与角色的无限趋近和重合，还应当努力做到“内在的真实”，即对人物的内心世界进行准确的揭示与呈现。只有这种“内外在统一”的情况下

塑造出的人物,才是真正生动饱满、有血有肉、能够站得住脚、经得起推敲的典型形象。演员要做到对人物个性和复杂心理活动的把握,这是一个复杂的过程,不但需要演员对人物进行充分理解和思考,还需要演员做到对人物的带入,即以人物的身份去生活、思考和行动,自觉地将自己的形体动作同一到角色人物的轨道上去,使自己的表演能够表达出角色人物的内在特质。

塑造与表现,是演员形体动作能力的两大方面。较为笼统地说,塑造能力是对角色外部特征的刻画能力,表现能力是对角色内在精神世界的把握与呈现能力。在表演活动中,塑造与表现是有机结合的一个整体,外在塑造依靠对内在的把握,对内在的表现又离不开人物形象外在形态的塑造。演员要提升自己的形体动作能力,就是要通过不断地训练,增强自身的塑造能力和表现能力,增强自身形体的可塑性和动作的表现力。

对演员形体动作能力的训练,是一个系统的工程,应当遵循由简入繁、由浅入深的原则。此外,还应当掌握形体造型的基本规律,了解形体动作的基本知识,以科学的训练方法,有逻辑、有条理地展开针对性的专门训练。

对于初识表演、刚刚开始接触形体表演的学生而言,形体素质的基础训练是必不可少的。所谓“工欲善其事,必先利其器”,演员的身体就是其用以塑造形象的创作工具。演员通过舞蹈、体操、器械等专门训练,一方面改造自身的固有体态,矫正不良形体动作习惯,完善形体,增强形体在力量、柔韧性等方面的素质;另一方面,在形体基础训练的过程中,逐步解放身心,唤醒身体机能,充分发挥肌体的活力和潜力,体会形体动作感觉,形成一种适宜表演的开放心态,培育形神合一的形体动作能力。“基训”是对演员基本功的训练,不仅仅是刚刚入门的表演专业学生的必修课,也是一个演员保持肌体活力和提高艺术功力的必需,应当常抓不懈。

在掌握形体动作基本功的基础上,演员还应当掌握一定的形体动作技能,以适应不同表演内容、创作题材的需要。这些形体动作技能包括不同历史时期、不同地域、不同民族人们富有代表性的形体动作、身法身韵、礼仪礼节以及舞蹈戏曲等各具特色的艺术式样;也包括对常用于表演的道具器械的使用,如对刀、枪、剑、戟等传统兵器技法的掌握;在一定情况下,演员甚至还需要学习

部分军事技能及武术格斗的基本动作技巧。随着我国戏剧影视艺术的不断发展与繁荣，作品所涉及和反映的领域日趋丰富多样，演员只有不断掌握更多新的动作技能，增强形体动作能力和素养，才能够不断满足更高的新要求。

坚持科学条理、目的明确的训练方法，坚持持之以恒、坚持不懈的训练心态，是演员不断增强自身形体素质，增强形体动作可塑性、表现力的根本方式与途径。盲目训练和急于求成都是有害的，在训练的过程中，应当主动学习一定的形体表演理论知识，用专业知识丰富和引导自己，明确训练的目的和方向，做到有前瞻性、计划性的训练，使表演理论和训练实践相结合。要做一个学习和训练的有心人，善于学习，经常进行自我总结和测评，发现和弥补自身的不足。

对于演员这一职业，初入表演殿堂的学生一定要对它清楚的认识、端正的心态，要知道演员不是仅靠天分就能获得让人艳羡的成功的，鲜花和掌声也不是漂亮脸蛋和俊俏外表的独享。“台上一分钟，台下十年功”，表演道路上的任何一点点小的进步，都与演员幕后辛勤的汗水离不开，都是日积月累的心血凝结。志存高远、脚踏实地，只有辛勤耕耘的点滴汗水，才能最终汇聚成表演艺术的浩瀚海洋。

一、什么是形体表演基础教学

表演艺术是一门表现的艺术，演员通过一定的表现手段，塑造形象生动的人物形象和戏剧情境，传达表现一定的意念与意义，并在此过程中展现演员自身的情感和行动，展现人的本质力量。

演员要进行表演，“声、台、形、表”是其不可或缺的专业基础素质，而其中的“形”即形体动作，更是进行表演的最为基础的表现手段。表演艺术中的任何一个艺术形象的塑造，显然都不能离开具体真实的、可知可感的形体动作的表现。一个优秀的演员，不仅要善于理解和把握所塑造人物的思想和情感，更要具有准确细致的形体动作表现能力，善于将意念层面的思想和情感通过举手投足、一招一式的形体动作“翻译”出来。丰富的表演教学和研究结果表明，形体动作能力越过硬，所塑造的艺术形象也越成功。

戏剧影视表演艺术的视觉化特性，决定了表演作品的情节发展、主题揭示、

人物情感的喜怒哀乐，都要通过有血有肉、具体可感的形象来展现。就相当于诗歌、小说等文学作品是用文字来讲述，音乐、歌曲是以音符、唱词来抒情一样，表演艺术用以表情达意的语言方式是而且只能是视觉形象。观众对于人物的认识、对于情节的理解，以及由此产生的感动和共鸣、启迪和领悟，也同样要通过演员细腻准确的形体动作获得。因而可以说，表演艺术就是形体动作的艺术，表演语汇的基本单位就是丰富的形体动作。

形体动作能力是进行表演的必备的基础素质，因此，对于刚刚开始学习表演的学生，进行专门的、有针对性的形体动作的训练是重要而且必要的。形体表演基础教学，正是这样一个着力夯实学生形体动作基础的教学和训练阶段。其教学任务和目标，就是要通过一系列的教学与训练设置，完善初学表演的学生自身所欠缺的形体外形素质及动作能力，增强学生的形体美感，提高其形体的表现力，掌握形体表演的各方面基本素质，从而为今后运用形体动作语汇创造人物形象打下良好的基础。

在如今的戏剧影视形体表演教学中，存在着一种误区，就是越来越倾向于在整体的“表演大环境”下进行形体动作的训练，即将形体动作作为形体表演概念中的最小单位，融入由声、台、形、表及其他相关表演艺术元素组成的整体创作环境中去，在创作中抓动作、在情绪上抓形体。这种倾向性尝试，突破了以往单一的、略显狭隘和拘谨的“小的”形体动作概念，而意识到了戏剧影视艺术是一种综合性的艺术。它们融合了多种艺术表现方式，集时间艺术与空间艺术、视觉艺术与听觉艺术、造型艺术与动态艺术、再现艺术与表现艺术于一身，在这样多种艺术呈现样式并存的复合状态下，对于形体动作教学的要求必将不同寻常。因此，将形体动作与相关多种艺术表现方式相结合是形体表演的任务和要求。

笔者认为，这一教学方式方法上的认识和改变是良性的，也是顺应现实需要的，是相对于以往断裂式、僵化性教学方式方法的一种改进。形体表演确乎应当是一种立足于表演、立足于形象塑造的综合学科。

不过，在将这种教育理念转化为实际的教学实践、设立教学步骤的时候，却容易陷入一种“欲速则不达”的窘境之中。这是因为，运用形体动作刻画形

象的时候,最为重要也最为基础的要求,就是要求演员具有灵活可控的、善于表情达意的形体器官和形体表现能力。具体而言,就是需要能够听从意志支配、表现力充沛的肢体,拿捏得当、恰如其分且富有韵味的动作以及将内部动作准确外化的形体操控能力等。而在综合性的形体表演创作训练之中,学生和教师往往不得不将精力分散到表演、编排、训练、剧作等纷繁复杂的工作之中,而无暇拿出更多的精力针对这些形体的基础能力进行专门的训练,这很容易导致学生的基本功不过关,并因为基础、底子不好而影响整体表演的水平。

尤其在当下,戏剧影视艺术发展迅速,不断接触发掘新的表现领域和表现内容,并且与其他艺术门类的结合也日益紧密,新的表演形式和样式层出不穷,这就对演员的形体动作能力提出了更高的要求。例如,对于一些历史题材的作品,根据创作要求,演员就需要掌握当时历史环境下人物的形体动作特点,包括步态、身法、礼节、具有时代特色和民族地域特色的舞蹈等。在一些战争、武侠、武打作品中,演员还需要掌握冷兵器的操作使用技法以及拳脚格斗等武术、武打技法。如果缺乏形体动作基本功的训练,缺乏形体动作素养的扎实培养,想要创作出优秀的表演艺术作品,显然是很困难的。

因此,在形体表演基础课程的教学过程中,在转变形体表演的教育理念,将形体动作、形体技能的训练融入表演这个整体的同时,不能不分主次轻重地一把抓、满把抓,而始终应当坚持有步骤、有重心的教育方式。应当从传统教育模式中汲取有益的成分,重视形体基本功的训练,意识到扎实地进行形体动作基本功的训练是顺利开展形体表演创作的基础和前提。

二、形体表演基础教学的训练目的与任务

(一) 建立形体表演观

形体表演基础教学阶段,是学习表演的学生初入表演艺术大门,还处于较为懵懂状态的阶段。这种懵懂不仅表现在形体动作素质的欠缺和不规范上,而且表现在对表演艺术、对形体表演课程的思想认识上。很多学生刚刚接触这门课程时,会将形体基础训练简单地看成动作的训练、体能的训练,甚至将其称为“体育课”。这种认识是错误的,而且是有害的。如果将这门课程简单化为

一门体育健身课，很多学生势必会在大量重复的动作练习过程中逐渐失去兴趣与耐心，影响学习效果。因此，要有意识地帮助学生建立科学的形体表演观。

要建立这种科学的认识，理论知识的学习必不可少。因此，在进练功房之前，最好先开一到两次关于形体表演的理论课程，让学生对形体表演课程有一个系统的认识，明确整个形体表演课程的阶段划分和各阶段的学习任务，做到有的放矢地进行学习。在这个过程中，教师就教学理念集中与学生进行交流，这样在之后进入练功房训练的过程中，师生间的交流就能够有一个潜在的共同认识基础，更加有利于教学活动的顺利开展。

当然，建立科学的形体表演观，仅仅依靠教师理论上的讲解和强调是不够的，还必须让学生获得切身的体会。因而，在课程设置与授课方式上，教师应当有意识地时刻突出形体表演的概念，将形体表演的理念融入训练活动中，时刻给学生一种“我是一名演员”的自我身份暗示。尤其是对于学生首先面对的形体基础训练，要使学生认识到它是一种素质训练，但并不局限于形体动作素质训练，更是一种职业能力的训练，是未来表演创作的必要基础。对于作为“准演员”的表演专业的学生而言，这将是自己职业生涯中重要的第一步。这样，学生在形体动作的练习中就会时刻保持饱满的情绪，目的性明确，而不是迷失在形式略显重复单一的动作训练中。

（二）身体塑形

演员的身体是演员用以塑造人物外在形态，用动作表情达意、传递情感的根本。身体塑形训练，就是针对学生自身的身体形态，通过系统的锻炼，改善体形、造就健美匀称身体形态的训练。

原则上讲，各种身体形态的演员都可以进行表演，而且都能够找到适合自己的角色，有许多特型演员同样获得了令人瞩目的艺术成就，这说明身体形态本身并不决定表演的成败。但是，身体形态却限制着塑造人物的可能性，一个充满活力、身材匀称、体魄健美的身体通过化妆等手段，同样能够适应更多的人物外部形象塑造任务。对于表演专业的学生而言，无论是在学习阶段还是初涉表演领域，在身体素质上有着宽广的戏路显然是有益无害的。

另外，演员对身体形态塑造的训练过程，其本身也是对身体的一个唤醒的

过程。在这个过程中，身体肌肉、骨骼等部位都得到了充分的锻炼与磨合，获得了一定的解放，整个身体逐步进入一种充满生机的活跃状态，这对于形体动作的训练以及后来进行形象塑造的创作活动，都是一种良好的基础。而且，通过身体塑形训练，减少脂肪、增加肌肉，身体匀称发展，也有助于增强体质，提升整个人的精神状态与气质，显得精神饱满、灵动有神，这不但在外在条件上适应表演的需求，而且无形中也能够增强演员自身的心理素质，增强自信心，保持良好的精神状态和活跃的创作诉求。

因此，身体塑形的训练是必要的，是形体表演基础课程的授课任务之一。教师要以改进学生自身形体状态、弥补缺陷、提高形体素质、增强形体可塑性为目的，可以从体育、舞蹈、瑜伽、普拉提等训练方法中，选择适合戏剧影视演员实际需求的、对身体素质有效的训练内容引导学生展开训练。

值得注意的是，身体塑形的训练，在教学时大都被作为基础训练的第一步骤开展，而此时学生的身体开度、柔韧性等往往不强，此阶段学生在训练时最容易受伤。因此，在教学时一定要设计合理的训练方法，从各个学生的身体条件出发，理性地选择相关器械和动作方式进行训练，不可操之过急，持之以恒为宜。

（三）训练基本体态

体态是指人的身体的姿势状态，包括坐姿、站姿、行走姿态等。具有端正的体态是一名演员基本的职业素质之一，它不但能够增强演员自身的美感和魅力，使形象更加完善，更加重要的是，端正的体态是进行丰富多样的人物外部形象塑造的基础，是演员能够应对尽可能多的外部形象特征的保证。

由于先天的因素及后天的活动中，生存环境和生活习惯的影响与改变，每个人的体态不尽相同，这种自然形成的体态称之为“自然体态”。自然体态往往会存在一定的缺陷，比如，人习惯性地偏头、弓背、屈腿等。即使没有明显缺陷的自然体态也会有个人化、性格化的特征。而演员所要塑造的人物形象，因为自身身体条件、生活环境、生活习惯、特殊经历、文化背景、教育程度、独特个性等原因，往往千人千面，体态特征各不相同，有的挺拔刚劲，有的绵软温柔，有的落落大方，有的鬼鬼祟祟。根据不同的人物设定，其体态举止的

特征也就有着特殊的要求和规范。因此,若自然体态带有过多印记就不适合进行人物外部形象的塑造,而必须通过体态的训练,掌握姿态的技术要领,刻苦训练,从而形成一种“模板化的”、可塑性极强的形体姿态,即端正体态,才能够应对各种角色的考验。端正体态是以人体的生理结构和人体运动力学为依据,从人类的站立、行走、坐卧动作中概括提炼出来的,能够最高效地充分发挥人体机能。端正体态的基本表现是良好的站立、行走和坐姿,即所谓的“站有站相、坐有坐相”。

在形体表演基础教学阶段,首先就应当从最基本的站立、行走和坐姿的学习入手,对学生的自然体态进行修整,使学生掌握端正体态的各项技术要领,修复自身体态的缺陷,全面改进自己的形体姿态,以适应表演形体动作和塑造人物的需要。

(四) 增强形体动作能力

增强形体动作能力包括三方面的内容:增强形体柔韧性,增强肌肉力量控制,增强协调性。

柔韧性是指人体关节周围的肌肉、肌腱和韧带的伸展性和弹性。人形体的柔韧性与关节构造、人的活动及生活习惯有关,并会随着年龄的增长而逐渐减弱,人体的灵活性及活动能力也会随之降低。由此可知,柔韧性是决定形体动作灵活性的关键,柔韧性越强,就越能够具有灵活敏捷的身手和动作能力,这对于从事表演的演员是十分重要的。柔韧性能够通过科学的训练得以保持和提高,因此,在形体表演教学的基础阶段,柔韧性训练是基础训练的重要环节。

力量是由肌肉的收缩产生的,并由此引发动作,改变身体姿态。进行形体表演的演员,要对肌肉力量的控制拿捏得当,根据动作需要区分选择力量的轻重、缓急和强弱,通过精当的肌肉力量控制,操纵自己的肢体完成到位的形体动作。例如,如何能够显得步履沉重,如何又能够显得步态轻盈,这完全是由肌肉力量的控制掌握的,而一些更为复杂的舞蹈、武打和器械动作,讲求动作的自由连贯和张弛有度,具有节奏性,这对于肌肉力量控制的要求更为严格。

协调性是指在神经和肌肉的控制下,人的肢体协同运动、相互配合的能力。协调性是动作美观大方、准确流畅的保证,并能够确保做动作时演员的安全,

避免和减少受伤。

表演是一门表现的艺术，演员通过富有美感的动作塑造人物和传递情感，而美的动作正是由形体动作的灵活性和可控性确保的。对于演员而言，要使自己在表演创作的过程中行动敏捷、动作舒展，就需要具备良好的形体柔韧性；要能够根据人物塑造的需要，对自身形体动作进行准确的调控与支配，就需要过硬的肌肉力量控制能力；要确保动作的连贯舒畅，充满动作美感，就要增强自身的动作协调性。这三方面的内容有机构成了形体动作能力，在形体表演基础训练阶段占有重要的位置。

（五）舞台表演动作技能训练

在建立形体表演观念，并通过基训阶段对身姿、体态及形体动作能力训练的基础上，进入形体表演基础训练的第二阶段，要对学生进行舞台表演动作技能的集中训练。

舞台表演动作技能是指演员用形体动作在戏剧舞台上或影视剧剧中塑造人物时所需的各方面的能力，是一种演员内外部相结合的综合性的能力。舞台表演动作技能训练是基础形体素质训练的高级阶段，不但包括形体动作的技能，也包括演员的情感感受力、形象捕捉力、形体表现力等，更加强调“身心合一”的训练，强调形体智慧的训练。

演员在具备了良好的形体素质之后，就好比奠定了坚实的建筑基础，准备了品质优良的建筑材料，但是要进行建造仅有这些还远远不够，还需要具备将这些优质材料进行接合、码砌的能力。回到表演上，也就是说演员还需要具备将良好的形体素质运用起来以进行创作的能力，需要将自身对人物情感、人物动作的理解和体验，通过形体动作准确地揭示和表达出来，这就要求在形体素质的基本功之外，还要具备听从创作意志的形体器官，即形体感知的控制力；要掌握必要的形体动作技巧，能够充分传情达意，即形体动作要具备充分的表现力。这是舞台表演动作技能训练阶段的主要任务。

舞台表演动作技能的学习和训练，是表演专业学生由较为单一的基本功训练向复杂形态形体动作表演的转变。学生通过对舞台表演动作技能的训练，不但要进一步锻炼和巩固形体素质与动作能力，更重要的是通过对舞台表演动作