

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

中国古典舞 形体训练方法研究

刘玉珍◎主编

庞禹文 赵纯基 孙艺萌◎副主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

中国古典舞 形体训练方法研究

刘玉珍◎主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞形体训练方法研究 / 刘玉珍主编. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5621-8861-2

I. ①中… II. ①刘… III. ①古典舞蹈-形体-舞蹈训练-方法研究-中国 IV. ①J722.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172895号

21世纪舞蹈教育系列丛书

柳文杰 总主编

中国古典舞形体训练方法研究

ZHONGGUO GUDIANWU XINGTI XUNLIAN FANGFA YANJIU

刘玉珍 主 编

庞禹文 赵纯基 孙艺萌 副主编

选题策划: 周 松 王 斌

责任编辑: 王英杰 罗雪艳

封面设计: 魏显峰

版式设计: 王玉菊

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司·王 兴

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

网址: <http://www.xscbs.com>

邮编: 400715

电话: 023-68254353

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆市国丰印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 7.5

字 数: 192千字

版 次: 2017年12月 第1版

印 次: 2017年12月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-8861-2

定 价: 29.00元

《中国古典舞形体训练方法研究》

编 委 会

主 编：刘玉珍

副 主 编：庞禹文 赵纯基 孙艺萌

编 委：刘玉珍 庞禹文 赵纯基

孙艺萌 盛 夏

21 世纪舞蹈教育系列丛书 **编委会**

主 编：柳文杰

副主编：祝嘉怡

编 委：肖晓菲 杨育新

王 苓 李 想

为适应我国艺术教育发展的整体要求,满足全社会对舞蹈教育的期望,沈阳音乐学院舞蹈学院在“十三五”规划开局之年,便把编撰“21世纪舞蹈教育系列丛书”列为开篇之举。这是过去十年沈阳音乐学院舞蹈专业在本科、研究生教育层次教学,以及多学科学术研究、实践创新的成果集成。丛书汇聚了学院在舞蹈科学训练、舞蹈教学法实践中的探索与认知,突出了实践性、应用性和可操作性,是学院在舞蹈教学实践中尊重科学、积极探索的成果,具有广泛的推广应用价值;同时,丛书在民族民间舞蹈文化研究领域,特别是在东北地区民族民间舞蹈的发展历史、教学音乐等方面进行了深入挖掘和研究,具有地域舞蹈文化研究的学术价值。可以说,本套丛书打开了全国舞蹈教育同行和舞蹈爱好者了解东北地区舞蹈教育发展成果的一扇门。

时光荏苒,岁月如歌!1948年建立的“东北鲁迅文艺学院舞蹈专业班”是沈阳音乐学院舞蹈艺术教育的源头,由吴晓邦、陈锦清、盛婕等我国老一辈舞蹈教育家的拓荒耕耘和艺术精神缔造而起。此后,沈音“舞人”始终以扎实的求索脚步,广阔的创业胸怀,集全部身心于桃李培育,倾汗水生命于学子成才,在广袤的黑土地踏舞高歌。从附属中等舞蹈学校到本科层次的舞蹈系,直至获得舞蹈学硕士研究生教育的发展历程,无不浸透着几代沈音“舞人”的心血、汗水,甚至是生命的寄托。在各舞种的教学实践、舞蹈科研、史论研究的学术积累和地域舞蹈文化资源的挖掘中,沈音“舞人”始终坚持理性思考与教学实践相结合,最终在舞蹈艺术教育研究这一领域开辟了自己的一片天地,体会到收获的喜悦。

教材建设是舞蹈专业教育教学的基础,教学法的研究是提高教学水平的手段,舞蹈史论、舞蹈美学研究则是整合地域教育资源等多方面的系统性工程和推动舞蹈学整体发展的理论支撑。沈阳音乐学院本着上述初衷,在舞蹈专业教育

“中专—本科—研究生”衔接的教学体系基础上,科学构筑我院舞蹈教学整体布局,建立合理的专业教材结构,有效促进教学实践与教育理论相互交融和各个专业教学成果的全方位拓展,形成具有学院舞蹈教育教学特点且比较完备的系列教材和科研理论成果。

在此,我要衷心感谢参加“21世纪舞蹈教育系列丛书”编写工作的全体教师!他们言传身教、为人师表的教学风范,严谨的治学态度和钻研的理论学风值得我们学习;探索教学规律,挖掘舞蹈文化遗产的艺术情操令人肃然起敬,他们的辛勤劳动也必将使学院舞蹈教育教学水平得到提高。这套教材的出版将促进实现教学实践与学术研究的相互转化,推动学院的向前发展,进而为繁荣我国的舞蹈艺术事业做出贡献。

柳文杰

刘玉珍教授长久以来,一直置身于中国古典舞教学实践之中,并为此默默地奉献着自己,用一颗执著而热诚之心潜心于教学实践研究之中,用敬业而拼搏之精神探索与总结教学理论。刘玉珍教授是一个教学成功者。她在舞蹈教育教学事业上的不断进取、不断探索、不断创新、不断总结的精神是她在教学、理论上不断走向成熟的动力。正如她自己所说:“认真是我教学的根本,创新是我教学的动源。”有了这样的教学研究精神,刘玉珍教授不仅在教学实践上培养了一批批优秀的民族舞蹈人才,而且在教学理论研究成果上,也硕果累累。她所教授的基本功训练课,不仅素质能力强,而且动作规范、细腻、舒展,强调音乐与动作的融合。同时,她将中国古典舞的民族美学精神、动势动态、韵律表演等融入基本功训练之中,形成了一堂风格性强、表演性强、能力性强的基本功训练课。如今,从事于中国古典舞基本功训练教学法理论研究的她,依然不辜负中国古典舞事业所赋予她的历史使命,在自己多年教学实践的道路上,继续着中国古典舞教学、中国古典舞表演理论的探索与总结。

现在,刘玉珍教授主持编著的《中国古典舞形体训练方法研究》付梓面世,我对此表示祝贺!这本著作是继2006年《中国古典舞基本功训练教学法》之后,又一部有关教学实践研究的理论成果,也是刘玉珍教授在中专教学、大学教学中长久以来所要解决的基本功训练问题的理论探索与总结。该著作的可贵之处在于:

1. 与常见的“教学法”教材不同。《中国古典舞形体训练方法研究》是将教学实践与训练管理学、舞蹈教育学、运动生物力学、运动解剖学等相关理论结合,进行了交叉性学科研究的理论探索与总结;对舞蹈的科学训练、科学用力方法、平衡能力训练、重心意识的培养、呼吸等进行了阐述,以图文并茂的形式呈现于读者面前。正如刘玉珍教授本人所写道:“《中国古典舞形体训练方法研究》的基本立题点在于对形体训练‘方法’的深入研究,且题目中所提到的‘方法’不同于以往基本功训练中的‘教学法’,主要以讲解中国古典舞动作开法儿过程、动作训练特点为主。本著作中提到的训练‘方法’主要包含两层含义:(1)在中国

古典舞形体训练过程中,不仅要了解与掌握舞蹈演员技术技巧等身体基本素质能力训练的科学理论及‘方法’,而且要掌握塑造优美形体的科学‘方法’;(2)在中国古典舞形体训练过程中,不仅要实现基本功训练的有效‘方法’,而且在教育教学中,要实施对舞蹈演员‘身心一体化’乃至人格培养的科学训练‘方法’。”

2.该著作虽然涉及了不同领域的理论常识,但始终没有脱离中国古典舞基本功训练的宗旨与目的,而是以此为基础,遵循着中国古典舞所特有的运动规律,探索与寻找中国古典舞基本功训练的有效方法与途径。撰写者在书的不同章节中,对常用的中国古典舞基本功训练动作进行理论分析,使读者更加清晰动作产生的原理与过程,从而达到舞蹈教学实践理性化与感性化统一的飞跃,实现舞蹈训练的科学化、完善化、系统化、理性化的全面发展。

这份理论成果会给那些从事在舞蹈教学实践第一线的工作者以及教学理论研究者们以很好的启示与实践指导;同时,希望该著作会给那些不同领域的读者以更多的关于舞蹈感性与理性的认识与解读。感谢刘玉珍教授及参与过该著作撰写的教师们对中国古典舞事业发展所做出的贡献。也愿更多舞蹈工作者为完善中国古典舞教学体系再创辉煌。

李正一

在刘玉珍教授主编的《中国古典舞形体训练方法研究》一书即将付梓出版之际,谨表祝贺。

刘玉珍教授是我院的资深教授与专家,花甲之年的她见证了沈阳音乐学院舞蹈专业从初建到今天的逐步完善,她将全部心血投入到舞蹈事业中。长久以来,她始终致力于中国古典舞基本功训练的教学实践与理论研究,不仅为中国舞蹈事业培养了大量优秀人才,而且以几十年的坚实积累拓展了舞蹈教学理论的研究领域,尤其是为中国古典舞理论填补了诸多空白。

今天,当多年倾心于教学第一线实践研究而最终获得的理论总结——《中国古典舞形体训练方法研究》呈现在我面前时,我感受颇深,原因有三:

1. 感性实践与理性总结的巧妙结合。中国古典舞自形成以来,相关论著颇多。然而,其研究多数围绕教学中基本动作、技术技巧的讲解与开范儿过程所展开。在实际教学中,我们的授课教师都是从专业院校经历多年身体训练实践而走到教学岗位的教育者,教学中,毋庸置疑大多采用传统的模仿、言传身教、分解开范儿的感性方式对学生进行基本功训练,而最终获得的质量与效果并不明显。究其原因,关键在于我们相关的教学方法和理论研究相对滞后,理性的总结不能满足实际的教学训练。此次,刘玉珍教授主持编写的《中国古典舞形体训练方法研究》积蓄了她多年的教学实践经验与总结。在其指导下,参与此书撰写的作者以单一子课题的形式展开深入的调查与研究,从舞蹈训练与管理、舞蹈训练的用力方法、舞蹈平衡能力的运用、舞蹈重心意识培养、舞蹈的科学呼吸等方面入手,对舞蹈形体训练方法做了系统的梳理与研究,并以图文并茂的形式呈现于读者面前。从某种意义上说,这本书为中国古典舞基本功训练的教学实践与理性总结之间建构了一座实实在在的桥梁。

2. 交叉性的学术研究。初读书稿中每章节的文字,理论性很强,仔细斟酌,会使读者理性地认识到舞蹈基本功训练中科学方法运用的重要性与必要性。刘玉珍教授在教学实践的基础上,高瞻远瞩,集百家之长,并尝试借鉴管理学的理论和方法,对具体的舞蹈训练

过程、教学方法、训练原则等进行了分析。文章运用文化学、舞蹈身体语言学、逻辑学等解读了舞蹈训练与教学,使长期从事于舞蹈基本功训练教学第一线的教师们重新认识“舞蹈训练”。运用运动生物力学、舞蹈解剖学等相关理论常识对具体舞蹈动作进行系统剖析,实现舞蹈形体训练的规范化与科学化,改变人们以往眼中的“超人训练”,使舞蹈训练与教学变得更加人性化、身心一体化。

3. 艺术精神的流露。从这本书的字里行间中,看到的不仅是学术研究的创新方法、翔实的基本材料,而且看到了主编刘玉珍教授对学生、青年教师学问的严格要求,流露出其做事认真的态度与对学术孜孜以求、一丝不苟的治学精神。正因为如此,才会使其在中国古典舞基本功训练教学中拥有了自己的风格特点,在理论研究中形成了自己的学术见解。正如刘玉珍教授自己所说:“认真是我教学的根本,创新是我教学的动源。”刘玉珍教授坚强的意志,甘于寂寞、潜心学术与教学第一线实践研究的精神,实在是难能可贵的。与其说这是一种治学态度的持之以恒,不如说这是一种艺术精神的自然流露。

舞蹈艺术不仅具有审美性,而且具有文化性。舞蹈教育不仅在于技术技能的传授,还在于对学生人格与民族文化精神的培养。“文舞相融”是舞蹈艺术教育最终要实现的目标。希望读到此书的同仁们,会获得很好的教学启示与实践指导;同时,也希望该书会给不同领域的读者、研究者以更多的相关舞蹈常识。

古训语:先做人,后治学;先立德,后立言。希望更多志同道合的同仁们用中国古有的治学精神,承接前贤的优秀成果,勇攀舞蹈艺术高峰,在实践探索中总结经验,为舞蹈事业再添新绩。



第一章 舞蹈的科学训练与管理	1
第一节 舞蹈训练的科学管理	1
第二节 舞蹈训练的基本原则	4
第三节 对于“训练方法”的解读	10
第四节 科学塑造完美的舞蹈艺术形体	12
第二章 舞蹈训练中力的追溯与拓展	19
第一节 舞蹈力学是拓展科学用力方法的魔棒	20
第二节 舞蹈训练中相关生物运动力学常识	24
第三节 舞蹈动作的相关运动肌肉组织及用力分析	32
第四节 舞蹈训练中运用力学理论的方法研究	36
第三章 舞蹈训练的重心观照	39
第一节 培养重心意识的问题	39
第二节 舞蹈运动重心、运动生物力学与人体运动解剖学	49
第三节 重心意识的培养是科学训练的保证	54
第四节 舞蹈运动中重心的素质能力训练要素	59
第五节 舞蹈动作中重心的具体实践与运用	62
第四章 平衡能力的科学训练方法	69
第一节 平衡能力的实用知识	69
第二节 平衡能力的必备条件	70
第三节 课堂平衡能力的训练	77
第四节 平衡能力的全面培养	82

第五章 舞蹈中呼吸运用的价值体现	87
第一节 舞蹈呼吸的概念概述	88
第二节 舞蹈呼吸的分析研究	89
第三节 艺术呼吸的掌握应用	93
参考文献	101
后 记	103

第一章 舞蹈的科学训练与管理

本章通过“舞蹈训练的科学管理”“舞蹈训练的基本原则”“对于‘训练方法’的解读”“科学塑造完美的舞蹈艺术形体”等四个方面的分述,采用理论阐释、对比、举例、归纳等论证方法,对本章主题“舞蹈的科学训练与管理”展开论证,试图寻找出舞蹈中科学有效的训练管理方法与训练途径。

本章尝试着将成熟的“管理学”相关理论运用于舞蹈基本功训练之中,试图实现舞蹈训练学与管理学交叉性学科发展的共融。

根据笔者的研究,目前众多舞蹈研究文献中,将管理学运用于舞蹈训练中进行交叉性研究的资料还尚为缺少。因此,本章所研究的成果对舞蹈基本功训练的科学性发展具有重要的意义。

第一节 舞蹈训练的科学管理

一、舞蹈训练管理概念

看到“舞蹈训练管理”,大家会感到有些莫名其妙,以前总会听到“企业管理”“行政管理”“教学管理”“酒店管理”“经营管理”等,却从来没听说过“舞蹈训练管理”。那么,这里我们就来认识一下何为“舞蹈训练管理”。首先,解释一下何为“管理”。根据所查资料,人类的管理活动,是人类社会开始出现共同劳动时伴随共同劳动所出现的一种形式,距今已有上万年的历史,它与人类共同谱写了源远流长的社会发展史。中外历史中,关于“管理”活动的文字记载数不胜数。简单地对“管理”二字进行理解,翻开《现代汉语词典》(第6版),有三种解释:(1)负责某项工作使顺利进行;(2)保管和料理;(3)照管并约束(人或

动物)。由此看来,日常生活中,每个人身边有关“管理”的活动时时存在,只要是群体活动都要有负责人士,譬如:单位里有领导、公交车里有售票员、课堂上有教师、乐队里有指挥,等等。马克思在《资本论》中对管理的解释为:“一切规模较大的直接社会劳动或共同劳动,都或多或少地需要指挥,以协调个人的活动,并执行生产总体的运动——不同于这一总体的独立器官的运动——所产生的各种一般职能。”^①其实关于“管理”的定义,学术界对其有不同的解释。《现代管理词典》(第1版)中解释:“管理是指一定组织中的管理者,通过实施计划、组织、人员配备、指导与领导、控制等职能来协调他人的活动,使别人同自己一起实现既定目标的活动过程。”^②科学管理之父泰勒认为:“管理就是确切地了解你希望工人干些什么,然后设法使他们用最好、最节约的方法完成它。”综上所述,管理就是通过有效的计划、安排、组织、协调等活动,提高实施效率,实现拟定目标的活动。

通过对“管理”的阐释,我们似乎对“舞蹈训练管理”也有了一些头绪。然而,在对其定义之前,我们有必要对“舞蹈训练管理”中的管理者进行一下简单的界定,以便从多角度理解“舞蹈训练管理”。所谓“舞蹈训练管理”中的管理者,主要指:(1)学校、院的中、高级管理层;(2)舞蹈训练的主要实施者——教师。因此,“舞蹈训练管理”要从两个层面来理解:其一,从中、高级管理层理解,是管理者遵循学校教学发展的需要与客观规律,有计划、有组织地对整体舞蹈训练实施有效的行政或教学管理措施,从而使教学顺利进行,提高学校、院的整体教学质量,实现整体教学工作目标;其二,从舞蹈训练的主要实施者教师层理解,是指在具体的舞蹈训练过程中,为了完成不同阶段的教学大纲,制订适合于学生的教学计划,对班级学生进行各种组织性的协调活动与训练,从而不断提高学生的训练水平,完成周期计划安排与阶段性教学大纲内容。

二、舞蹈训练管理与舞蹈训练关系

根据前面所述,舞蹈训练管理与舞蹈训练的具体实施两者之间有着密切的关系。

(1)舞蹈训练管理作用于舞蹈训练。舞蹈训练管理好比是一辆汽车的方向盘,指引汽车前行的方向。舞蹈训练管理落实的好坏,直接影响舞蹈训练质量的高低。有好的决策,才会有好的效果,例如,针对师范类院校舞蹈训练的管理而言,就不能像专业院校一样。首先,教学大纲可相对减少那些较难的特殊技术技巧部分的教学内容;其次,在舞蹈训练中可多安排一些情景式的教学来组织课堂;第三,训练中,可采用一些引导或激发学员的

①刘青.运动训练管理教程[M].北京:人民体育出版社,2007:2.

②编委会.现代管理词典[M].第1版.武汉:武汉大学出版社,2006:391.

想象与创新意识的方式实施教学等。

(2)舞蹈训练反作用于舞蹈训练管理。衡量舞蹈训练管理方式有效与否,可以通过舞蹈训练具体实施的效果得到反馈。如果舞蹈训练管理没有遵循实际的客观需要,抑或是运用了不恰当的管理手段对舞蹈训练进行计划、安排、组织、协调、控制等,那么,舞蹈训练将不会达到预期的教学目标,训练成效也不会特别明显,甚至导致舞蹈训练结果的失败。例如,对专业院校表演、教育专业的学生管理方式要清晰。教育专业的学员将来毕业后大部分要从事教学,那么在舞蹈训练中,教师需根据专业情况采取不同的教学手段,协调组织课堂内容。针对动作开法儿,可通过具体实践多讲解有关教学法方面的理论知识,从而为学员未来的教学工作打下坚实的基础。同时,是否收到良好的训练效果,能检验舞蹈训练管理过程的正确与否。

(3)舞蹈训练管理与舞蹈训练的具体实施相互制约,相互影响,相互促进,密不可分。因此,要正确认识与对待舞蹈训练管理与舞蹈科学训练的关系。

三、舞蹈科学管理的方式

(一)舞蹈学员形体训练的管理体系

舞蹈学员形体训练的管理体系,是指对专业院校的舞蹈学员的训练进行统一的计划、组织、控制与协调的管理方式。通过正确合理的管理过程,使学员掌握舞蹈表现所具备的基本素质能力,以及各种舞姿和技术技巧。例如:(1)在整体计划中,实施统一的教学大纲、教学目标等;(2)根据不同专业,分派相对应的教师进行授课;(3)采用期中、期末汇报的方式进行课程效果的控制等。该管理体系是目前众多院校较为普遍采用的管理方式。

(二)高、精、尖舞蹈学员形体训练的管理体系

高、精、尖舞蹈学员形体训练的管理体系,是指对优秀的、综合素质能力较强的、计划参加专业比赛的舞蹈学员进行特别的计划、组织、控制与协调的管理活动,从而迅速提高教学效果,为将来的比赛、优秀演员的选拔培养优秀学苗。可采用的具体方式:(1)按学生程度分班管理;(2)阶段性的集中管理;(3)特殊对待管理;(4)通过参加各种比赛管理等。

(三)舞蹈训练后备队伍的训练管理体系

舞蹈训练后备队伍的训练管理体系,是指对将要从事舞蹈教育、舞蹈编导、舞美等后备队伍的学员所进行的计划、组织、控制与协调的管理活动。例如:(1)在整体计划中,可增加教学法、素材课等课程的课时数;(2)可提供适当的教学实践、编创实践,以及各种晚会的策划活动等。



第二节 舞蹈训练的基本原则

一、舞蹈学员应具备的基本条件

每一个舞蹈演员的从艺之路都经历了选才、育才、成才三个阶段。三者之间一环扣一环,无论是选才还是育才,哪个环节出了问题,都会影响成才的结果。三者之中,选才则显得更为重要。教师要拥有“伯乐”般的慧眼,在众多考生中寻出“千里马”。好的选才可以为将来的育才做好前期铺垫工作。俗话说,只有在高起点上出发,才会获得高的成就。反之,则不然。然而,有了可塑造的“优秀材料”之后,便进入育才阶段。育才是一个长期而艰难的过程,这里需要教师精心地“经营”,根据不同的学生特点因材施教,提高学生的综合素养,给他们提供良好的成才条件。因此,只有发展选才、育才、成才的良好“关系”,才能更好地促进教学的正常进行,人才的快速成长。那么,在高科技发展的今天,面对众多经过多年业余训练的考生,如何识出“千里马”,这样的“千里马”又应具备哪些基本条件呢?

第一,优秀的考生要具备较好的上身、下肢与臂长的比例,而且头要小,脖子要长。这是选择舞蹈人才最基本的条件。

第二,优秀的考生应具备基本的身体素质能力:肩的开度、腰的柔韧度、腿的软度、胯的开度、踝关节的开度、脚背的软度、跟腱长度以及弹跳能力。

第三,优秀的考生还要具备可以发展的柔韧、外开幅度能力。当今的舞蹈考生大部分都经历过长期的训练过程,在考试中如果不经主考教师的亲自把关并与其身体接触,很难把握学生的肌肉和关节的柔韧度、外开幅度的最大值。因此,这个幅度大小的把握,只有经过主考教师的亲自把关才能较好地确定。

第四,优秀的考生要具备良好的模仿能力。

第五,优秀的考生同时要具备较好的节奏感和表现能力。

以上所述几点,是舞蹈学员应具备的基本素质条件。当然还有很多未提及的因素,如骨龄测试等,考查舞蹈考生的基本素质情况,可根据招生院校的具体条件来决定。总之,好的选才是育才、成才的前提条件。

然而,有了好的“前提条件”之后,如果在教学中忽视抑或是采取了错误、偏激的育才过程,那么“成才”的结果也不可获得。因此,过程很重要。