

中国古典舞 身韵教学组合

赵林春 著



中国文联出版社

中国古典舞

身韵教学组合

赵林春 著



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古典舞身韵教学组合 / 赵林春著. - 北京:

中国文联出版社, 2005.9

ISBN 7-5059-5066-5

I. 中… II. 赵… III. 古典舞蹈 - 教学法 - 中国 IV. J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106096 号

书 名	中国古典舞身韵教学组合
作 者	赵林春
出 版 社	中国文联出版社
发 行 部	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王 军
责任校对	李 敏
责任印制	李寒江 王 军
印 刷 厂	太原市学友印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10.125
插 页	2 页
版 次	2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5066-5
定 价	20.00 元

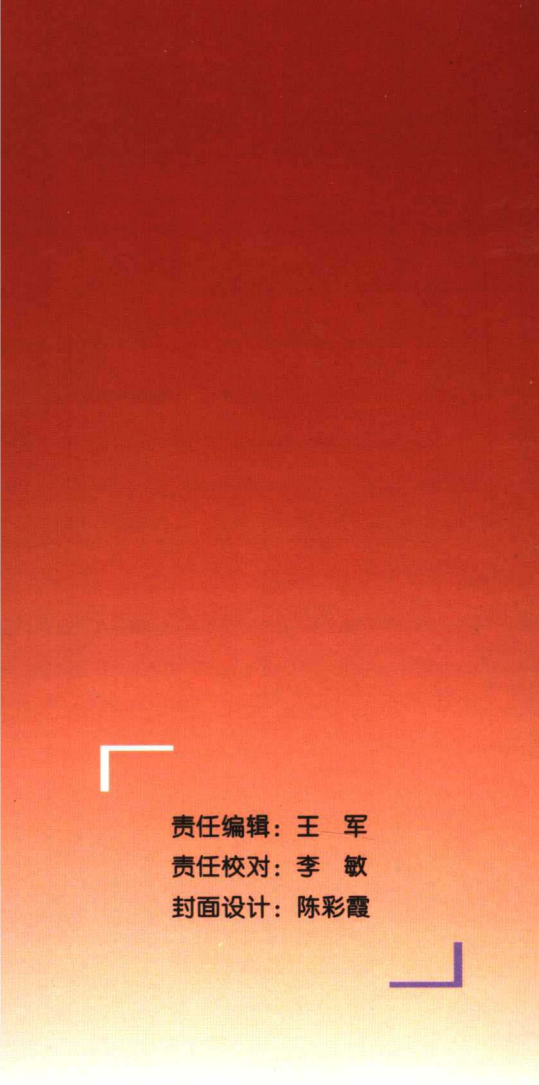
您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



作者简介

赵林春，1962年生于大同，山西艺术职业学院舞蹈系主任、副教授。为中国舞蹈家协会会员，山西大学音乐学院舞蹈专业兼职副教授，并兼任太原林春舞蹈培训学校校长。已从事舞蹈教学21年，曾赴比利时、荷兰、美国、捷克等国进行舞蹈演出和学术交流。任教以来，师从中国古典舞创立者之一、北京舞蹈学院唐满城教授，在中国古典舞教学与研究建树颇丰，曾在《北京舞蹈学院学报》等发表多篇专业论文，2001年撰写的《中国古典舞基训教学组合》一书由希望出版社出版，荣获山西省第四次社会科学优秀成果奖。创作编排的《梦断红楼》、《山乡希望》、《星光》等舞蹈作品曾获全国、华北地区和全省舞蹈比赛一等奖。2004年荣获首届中国青少年演艺新人推选活动优秀园丁奖。



责任编辑：王 军
责任校对：李 敏
封面设计：陈彩霞

祝 辞

“身韵”训练的重要性已经是所有从事中国古典舞教学工作的老师们的共识,但如何进行“身韵”教学却存在不同老师各有不同的理解与方法。赵林春老师所写的“身韵”教材是她结合了个人多年学习“身韵”的体会及从事教学实践的经验编创的具有很好的训练价值的一部教材。该教材以“组合”形式体现了“身韵”训练的各个主要环节与过程,如“坐、跪、立、行”的渐进步骤,贯穿以气息运用与腰部发力的“元素”练习,并通过与相适应的音乐节奏的配合,在审美上强调了古典舞“形、神、劲、律”的统一性与艺术性,可以说在“身韵”教学上是一部有一定创造性和参考性的教材,也是对古典舞教研和科研以及开拓教学思路的一份贡献。

谨此祝贺赵林春“身韵”教材的出版。

唐晓斌

2002年8月于北京

祝辞

《身韵》训练的重要性已经为所有中国古典舞教
育工作的老师认可的共识，但如何进行《身韵》教
学却存在不同老师有不同的理解与方法。~~在《身韵》~~
~~中，中吉和大学艺术学院老师的编写的《身韵》教材~~
总结了个人多年学习《身韵》的心得及从事教学实践的
经验，针对时~~代特点~~的~~特点~~进行~~了~~创作，具有很好
的训练价值的一部教材。该教材以“概念”形式作《身韵》
训练的各个环节与过程，以“坐、跪、立、行”
为渐进步骤，贯穿以气息运用与腰部发力的“元
素”练习，并通通过与更相近的音乐节奏配合，
在中美与强调古典舞“形、神、劲、律”的统一
性与~~独特性~~，因此说《身韵》教学上是一部
~~有~~价值和~~意义~~的教材，也是对古典舞教学
和科研以便开拓教学思路的一份贡献。谨以
祝~~贺~~教材的出版
~~（祝身韵教材出版）~~

唐满城



2002年8月于北京

序

山西艺术职业学院院长、教授



自1980年中国古典舞身韵课诞生至今，身韵的训练价值与美学意义已经日益彰显。身韵的脱颖而出，不仅使古典舞具有了真正意义上的独立舞蹈本体语言，而且使训练纳入了民族审美的范畴，更加凸显了民族舞蹈特性，从根本上改变了古典舞的面貌。身韵已经成为中国古典舞的艺术灵魂和该舞种的显著特征标志。

在这种情况下，身韵教学已经成为中国古典舞教学的核心内容。了解身韵、掌握身韵、操作身韵、教授身韵、发展身韵，已经成为摆在所有中国古典舞教师们面前的一个重要课题。我院赵林春老师继编著出版了《中国古典舞基训教学组合》一书后，又编著了这本《中国古典舞身韵教学组合》，可以说，这是赵林春老师在20多年的舞蹈教学实践中，善于学习，勤于思考，艰辛耕耘的结果。正如中国古典舞身韵的重要倡导者、北京舞蹈学院已故教授唐满城先生在“祝辞”中所说的：“赵林春老师所写的‘身韵’教材，是她

结合了个人多年学习‘身韵’的体会，以及从事教学实践的经验编创的具有很好训练价值的一部教材”。

赵林春老师是我院舞蹈系主任、副教授，是我院古典舞学科教育的带头人。任教20多年来，她已经先后带过七批舞蹈专业学生，培养了许多蜚声舞坛的优秀人才，为我院舞蹈系成为全国一流的品牌学科作出了应有贡献。在教学实践中，她创造性地探索和总结出了一套以组合式教育为主的古典舞训练方法，取得了很好的训练效果。她的《中国古典舞基训教学组合》一书，由北京舞蹈学院唐满城、熊家泰教授作序，出版后受到舞蹈教育界的广泛好评，该书在2004年荣获山西省社会科学研究优秀成果优秀奖。赵林春老师在授课之余，利用业余时间编著了这本《中国古典舞身韵教学组合》，这是她对古典舞教学方法的又一次丰富和发展。作者编著这本教材的目的，就是希望藉此更好地帮助学生认识身韵，从理论到实践掌握身韵，从方法到规格操作身韵，从继承到发展运用身韵。

通读本书，我以为有以下几个特点：

一、具有很强的实用性。身韵的一切动律元素，其训练目的都是为了运用。只有在实际的组合中，才能真正体现基础训练的价值。组合涵盖了身韵训练的各个环节，既循序渐进，又重点突出，既图文并茂，配有作者绘制的舞蹈速写小人，又有详尽的动作说明文字，并配有同步分解音乐，非常便于学生理解和掌握，因此说这是一本实用性很强的身韵教材。

二、具有一定的创新性。自身韵课教材问世以来，专门将身韵

训练的各个主要环节与过程利用组合的形式贯穿到一起，并单独分列出来，这在身韵课教材的编写中是具有一定创新意义的，正如唐满城教授评价：这本书在身韵教学上是一部有一定创造性和参考性的教材，也是对古典舞教研和科研以及开拓教学思路的一份贡献。

三、具有很好的规范性。身韵作为当代中国古典舞抽象化了的情感符号，它的动律元素的规范非常重要。只有按规范教材要求进行训练，才能达到中国古典舞“形神劲律”的审美要求。本书很好地体现了作者对古典舞从形到韵、到规律性和规范性的认知境界，正因为如此，我以为本书具有很好的身韵训练价值。

古人云：“授之以鱼，不如授之以渔”，本书作者秉承了挖掘学生创造性潜能的教学任务与教育理念，以最终达到让学生熟悉身韵、运用身韵和发展身韵的根本目的。因此，作者将中国古典舞身韵这一形而上的学科，进行了通俗易懂、深入浅出的组合分析，其训练价值与创新意义不言而喻。我相信，赵林春《中国古典舞身韵教学组合》一书的出版，必将对中国古典舞身韵教学的探索与发展有所裨益，并对中国古典舞身韵课教材的完善作出应有的贡献。

2005年9月15日

前 言

中国古典舞身韵是20世纪80年代初由北京舞蹈学院教授唐满城最早倡导创立的一门专业训练学科。顾名思义,“身韵”即是“身法”和“韵律”的总称。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于艺术的内涵神采,它们二者的有机结合和渗透,便形成了中国古典舞身韵的独特风貌和审美特征。可以说,身韵是中国古典舞的灵魂所在,它的诞生是中国古典舞焕发生机的一个里程碑,是中国古典舞学科建设臻于成熟的重要标志。

我是1984年从事中国古典舞教学工作的,迄今已21年,这恰好与身韵课诞生的时代所巧合。同时由于身韵本身是借鉴戏曲的身段而来的,而我上艺校时曾学过戏曲,工作后又从事过舞台表演和舞蹈教学,因而这些既有的积累与底蕴又恰好与身韵课产生了“血浓于水”的机缘。20多年来,随着身韵课的形成乃至日渐成熟,自己在教学实践中对身韵的理解逐渐由皮毛有了较为深刻的把握。特别是13年前自己师承中国古典舞身韵教学的创立者唐满城教授以后,对身韵的体悟有了一个质的提高。我们知道,中国古典舞身韵是在中国戏曲传统舞蹈、外国芭蕾舞和中国武术的基础上,兼收并蓄而创立的,尤其是它鲜明的风格特征和戏业舞蹈有着显而易见的“血缘”关系。中国古典舞身韵的创立者唐满城、李正一教授等最初都曾学过戏曲,正是他们的深厚的戏曲舞

蹈底蕴,才使得“身韵”能脱颖而出、应运而生。由于有戏曲的基础,所以自己对身韵的理解和把握便显得得心应手,运用自如,因而对身韵的兴趣就更大了,学习和研究身韵也就变得更自觉了,这可以说是自己的身韵课能够有所进步的重要原因。唐满城教授曾经说过,当他得知我对他倡导的古典舞“身韵”,不但特别青睐而且颇有研究后,颇有“知音”之感。

在多年的身韵教学实践中,我大量运用组合的手法,收效甚好。为此,北京舞蹈学院考级委员会主任熊家泰教授曾这样评价:“一是学生欢迎组合教学,学习兴趣高涨,主动精神加强;二是通过连续组合教学,缩短了组合与剧目、课堂与舞台的距离;三是强调身韵贯穿始终,注意了运用和渗透;四是学生适应性强,综合能力得以较大提高”。可以说,正是基于上述因素,我在编著出版了《中国古典舞基训教学组合》一书后,又编著了这本《中国古典舞身韵教学组合》。该书以“组合”形式体现了“身韵”训练的各个主要环节与过程,所有组合的课堂教学形式均本着由简入繁、循序渐进的原则,依次由“坐、跪、立、行”四个部分组成。

这四部分内容是,第一部分,坐姿训练组合。在身韵训练中,首先要从“坐”的位置上开始,“坐”犹如基训中的“扶把”一样,是训练的基础,通过“坐”位下盘,可以使身体固定,从而避免“腰”和“胯”的混淆,真正感觉到各种以腰为轴的动律,然后再站立起来练习,并辅以手臂的配合,乃至全身融汇贯通,才能达到“一动百动”之化境,这是身韵训练的基本过程。

这部分我共安排了六个组合内容,即:提沉组合、冲靠组合、含腆组合、旁移组合、平圆组合、眼睛训练组合。通过这些组合的训

练,要达到的目的是:一、重点解决以提沉、横拧为主的腰的单一元素练习和头、眼、手的初步配合;二、加强对身体条件和能力素质的培养与再塑,以扩展身体各关节肌肉和韧带的拉伸能力,有效增强腰、腿、胯、肩和手臂的柔韧素质。

第二部分,跪姿训练组合。这一部分包括五个组合内容,即:旁提组合、横拧组合、手位组合、盘腕组合、小五花云手组合。跪姿训练是地面训练的关键,它既是坐的延续又要为立做好充分准备。通过跪姿组合训练要达到的目的,一是提高对胯部的控制和应用能力。由于胯从坐的固定状态中变为跪的非固定状态,胯的控制就成为一种有意识的行为。实践证明,加强腰和胯的配合训练,并通过改变胯部在运动中的位置、方向、重心等的练习,可以有效提高学生运用胯的能力。二是使单一元素全部进入。随着单一元素的全部进入,这就要求学生必须更好地掌握单一元素的方法要领,掌握腰部动律的技能,注意动作的规范,并进一步提高身体各部位的柔韧性。三是使复合元素得以运用。由于坐姿训练时上身的位置较低,限制了运用整个手臂动作的空间,但到了跪姿训练阶段,就要注意在腰部动律的多种变化中头、眼、手的配合,特别是加大腰的元素与手臂动作、尤其是肩部的配合。四是使学生初步掌握“身韵”在节奏、劲力和神韵等方面的初步能力,通过动作的动与静、刚与柔、点与线等对比练习,进一步增强动作的美感。

第三部分,立姿训练组合。立是由地面上升到空间,由原地静止发展到流动的中间环节。这部分包括五个组合内容,即:手位组合、横拧组合、摇臂组合、旁提组合、双晃手组合。

立姿组合训练要解决的重点,一是身体站时的基本形态和基

本舞姿；二是腰、膝、胯与上身动律的配合训练；三是舞姿造型在空间的动势感和延续感；四是动作对比的训练。

通过立姿组合训练，要达到的目的—是更多地强调上下身的配合，突出训练上、下身的交错感，以培养学生留上身、走下身或留下身、走上身的动作意识。二是随着手臂动作与腰的配合的进一步谐合，重点进行节奏变化和劲力控制的训练。

第四部分，行走训练组合。行走是身韵课在手、眼、身法、步，形神劲律等方面逐步统一，并进行全面训练的重要阶段。“行走”作为一种流动的形式，要求在连绵不断的运动中训练上下身的高度统一。在节奏、劲力、呼吸变化、动作对比等方面较之前几部分要求的质量更高。这一部分包括五个组合内容，即：盘腕组合、气息控制组合、刚劲组合、眼睛与舞姿组合、步伐组合。

通过行走组合训练，一是可以使学生适应从站立不动的静止状态进入到流动状态中去；二是可以使上下身的配合逐步协调，并在步伐的流动中逐步训练身体的造型；三是逐步把握动作的力度、节奏、神态及韵律，并能恰当地、有分寸地将个性特征表现出来。

唐满城教授曾经指出：一切身韵的动律元素，训练目的都是为了运用。只有在实际的组合中才能真正体现基础训练的价值。既然动律元素和基础训练都是经过提炼的教材，因此它们不可能概括千变万化的姿态、路线、节奏，也不可能表达某种较为具体的感情和个性特征，这一切只有在完整的组合中才能得以展开和体现。所以说，身韵组合是中国古典舞课堂训练中十分重要的环节，它既是检验元素训练的标尺，又是体现身韵元素在实际运用中得以升华、变化和发展的必然归宿。从这个意义上说，身韵组合与戏曲、武术

训练中的“套路”有很多的相似之处。

本书在编写过程中,由“坐、跪、立、行”的渐进步骤入手,贯穿以气息运用与腰部发力的“元素”练习,并通过与之相适应的音乐节奏的配合,在审美上注重和强调了古典舞“形、神、劲、律”的统一性与艺术性。由于身韵组合训练属于丰富的神韵与内涵的要求范畴,因此用文字来记录是十分困难的。本书主要用文字和线条小人图文结合的编写方式,目的是易于为同行和初学者学习与理解。身韵诞生 20 年来的实践证明,中国古典舞要走向自身形式的规范化、舞种化、本体化,就必须善于总结教学过程中的既有经验和方法,并使之形成教材,进而推进中国古典舞逐渐成型与不断创新。我愿牢记唐满城老师的教诲与勉励,在教学实践中不断研究与探索,为中国古典舞身韵教学的进一步发展和完善尽绵薄之力。

作者 2005 年 6 月于太原

目 录

祝辞	北京舞蹈学院教授、学术委员会主任	唐满城	1
序	山西艺术职业学院院长、教授	李 力	1
前言			1
第一部分:坐姿训练组合			1
(一)提沉组合			3
(二)冲靠组合			20
(三)含腆组合			38
(四)旁移组合			45
(五)平圆组合			53
(六)眼睛训练组合			65
第二部分 跪姿训练组合			77
(一)旁提组合			79
(二)横拧组合			87
(三)手位组合			96
(四)盘腕组合			112

(五)小五花、云手组合·····	124
第三部分 站姿训练组合·····	135
(一)手位组合·····	137
(二)横拧组合·····	154
(三)摇臂组合·····	169
(四)旁提组合·····	181
(五)双晃手组合·····	204
第四部分 行走训练组合·····	219
(一)盘腕组合·····	221
(二)气息控制组合·····	241
(三)刚劲组合·····	260
(四)眼睛与舞姿组合·····	283
(五)步伐组合·····	294
后记·····	314