



北京市高等教育精品教材立项项目



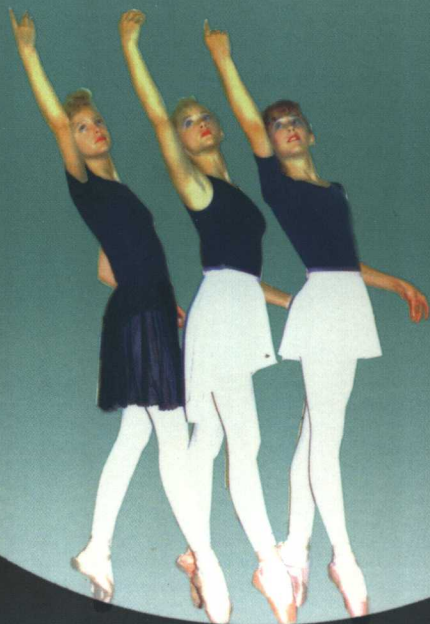
北京舞蹈学院“十五”规划教材

古典芭蕾教学法

Teaching Method for


Classical Ballet

李春华 编著



高等教育出版社

 北京市高等教育精品教材立项项目

 北京舞蹈学院“十五”规划教材

古典芭蕾教学法

Teaching Method for

Classical Ballet

李春华 编著



 高等教育出版社

内容提要

本书是在学习和借鉴俄罗斯芭蕾学派教学法的基础上,结合我国 50 年来的芭蕾教学实践,总结出具有实用价值的芭蕾教学法教材。系统地介绍了古典芭蕾 1~7 年级的教学方法,不但对法文芭蕾术语做出了精确的中文解释,而且对每个芭蕾动作的要领做出了详尽的讲解,同时还对动作的训练目的、训练方法做了归纳和分类。尤其是对芭蕾 1~7 年级的教学大纲以及需要完成的教学任务做了全面、详细的分析。

本书是可供芭蕾舞教师、芭蕾舞演员教学、训练使用的教材,同时也是古典芭蕾爱好者的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

古典芭蕾教学法/李春华编著. —北京:高等教育出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 04 - 015926 - 0

I. 古... II. 李... III. 古典芭蕾 - 教学法 - 高等学校 - 教材 IV. J732. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087391 号

策划编辑 张丽娜 责任编辑 高洁 封面设计 王隼
版式设计 胡志萍 责任校对 尤静 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010 - 58581000

购书热线 010 - 64054588
免费咨询 800 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787 × 960 1/16
印 张 12
字 数 180 000

版 次 2004 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷
定 价 17.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号: 15926 - 00



李春华 现任北京舞蹈学院芭蕾舞系系主任兼党支部书记，副教授，硕士研究生导师，北京舞蹈学院学术委员会委员，学科带头人。

自1997年在大学芭蕾舞系任教以来，曾担任芭蕾舞基本功训练、剧目、芭蕾教学法等课程的教学任务。近年来，坚持边教学边进行芭蕾理论的研究工作，撰写了多篇与芭蕾教学有关的论文，并参与《芭蕾基本功训练》、《性格舞教学大纲》、《北京舞蹈学院性格舞教材》（网络教材）等书的编写工作，还独立编写了《芭蕾教学法》一书。

总 序

作为中国唯一的一所舞蹈高等学府,北京舞蹈学院走过了整整50个春秋。在半个世纪的历程中,学院经历了三个重要的教学发展阶段。1954年成立北京舞蹈学校标志着中华人民共和国舞蹈专业规范教育诞生;1978年改为北京舞蹈学院,创建舞蹈本、专科教育;1999年学院增设舞蹈学硕士研究生教育。与初创时相比,今天的北京舞蹈学院发生了翻天覆地的变化,成为综合了中专、本科和硕士研究生三个教学层次,跨越了表演、教育、编导、史论研究、艺术传播、戏剧舞台美术等不同领域,覆盖了几乎所有中外重要舞种的舞蹈文化教育最高学府。无论在哪个时期,学院都在新中国的舞蹈教育中处于最前沿,发挥着举足轻重的作用,为整个舞蹈事业发展奠定了坚实基础。可以说,北京舞蹈学院的历史在一定程度上是中国舞蹈教育发展的缩影,是中国现当代艺术发展的重要部分。在党和政府的关怀下,它的脉搏始终和新中国的脉搏一起跳动。

当今世界,由于高科技的迅猛发展及经济全球化的趋势,给高等教育的改革发展既带来巨大机遇,又带来巨大挑战。各国政府都在积极采取措施深化教育改革以适应时代要求。党的十六大报告从全面建设小康社会目标出发,深刻阐明了我国新时期教育发展的目标和任务、方针和要求、地位和作用,是新时期我国教育改革与发展的行动纲领。报告指出:“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明



显提高,形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系……人民享有接受良好教育的机会,基本普及高中阶段教育,消除文盲。形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展。”从以上教育面临的新形势和十六大提出教育发展目标和任务要求,高等教育要缓和长期以来供给不足和社会需求旺盛之间的矛盾,以满足人民群众日益增长的接受高层次教育的需求,必须要有一个较长期的适当超前发展。这既是摆在高等教育面前的一项伟大历史任务,又是一次面临更大发展的良好契机。我们要认真学习贯彻党的十六大精神,以高度的历史责任感深化学院教育教学改革,推进舞蹈教育事业的更大发展。

在“三个代表”重要思想的指导下,按照市委有关精神,学院结合自身实际制定了“十五”发展规划及2010年发展计划,拟定了“十五”期间的办学指导思想,明确提出以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,抓住机遇,深化改革,促进发展。坚定不移地贯彻实施“科教兴国”战略,努力使舞蹈教育适应21世纪社会经济发展和文化建设的需要。以2008年奥运会在北京举办为契机,全面提高办学质量和效益,高标准地培养适应新世纪需要的社会主义文化事业的建设者和接班人,为建设首都文化中心和中国特色社会主义文化建设提供人力资源。到2015年,最终将学院建成高级舞蹈文化人才培养基地、舞蹈文化的科学研究基地、舞蹈优秀作品创作基地。成为同行业世界一流的舞蹈高等学府。

为了这一长远的目标,学院在2001—2002年连续两次推进深入系统的教学改革,各种会议研讨百余次,重新思考并整理了新形势下



学院的办学定位,推出了面向新世纪舞蹈高等教育体系的基本框架,系统加强了学科建设,强化了学术研究及教学质量的提高。我们在教学改革中通过反复研讨,将学院的办学定位确定为教学研究型舞蹈学府。因此学院必须加强学术研究的力度,使其处于国内外舞蹈教育的领先地位。关于学科定位,我院属舞蹈学单科性学校,在学科建设与发展上必须突出舞蹈文化的特色,这是我院存在和发展的价值与基础。同时,在突出办学特色的基础上,应根据文化事业发展的要求及社会人才的需求,积极拓展与舞蹈文化相关的学科与专业,将舞蹈传统学科专业与舞台科技、艺术管理、高新技术以及舞蹈人体科学相融合,实现学院自身的综合协调发展。新时代的大学,不仅是教育机构,而且是文化载体,是文化的象征,它既向人民群众传授知识、传播文化,更重要的是创造新的文化。我院是国家舞蹈教育的最高学府,我们在培养人才过程中不但要传授舞蹈文化,而且要研究、创造发展新的舞蹈文化。未来的北京舞蹈学院应当建设成为中国舞蹈文化事业的三大基地:舞蹈文化高级人才培养基地、舞蹈文化学术研究基地、舞蹈优秀作品创作基地。新时代大学还必须面向世界,因此学院还应加强同世界舞蹈教育的交流与合作,对外肩负起代表国家迎接世界舞蹈教育挑战的责任。

学院发展的宏图需要以坚实的工作为基础,尤其是学校的人才培养、学术研究、课程建设、教学水平提高等都是学科为基础进行的,因此学科的水平是学校教学质量和办学水平的基本标志。我院要建设世界一流水平的舞蹈高等学府,必须下功夫建设一些一流水平的学科。这需要做好几点:首先,做好学科与专业的调整,使学院培养的人



才更适应社会全面发展的需求。其次,加强学科自身建设,提高教学质量和办学水平。第三,加强重点学科建设,推动教学、科研产生出国内外同专业一流水平的成果。在学科建设中,加强教材的创新与编写是非常重要的内容。教材是教学内容的文字、图形语言的具体体现,也是加强课程建设的重要标志。有课程设置而无教材,课程是空洞的,因而教材是学校培养人才、传播创造知识的具体内容和载体,是教学之必需。第四,通过学科建设加强对中青年学科带头人队伍的建设,培养造就新一代国内外同专业一流名师。教师是一个学校的办学之本,提高教师的素质和修养也是加强学科建设的最重要内容。每个优秀学科带头人的成长之路各有其特点,但在教学实践中加强学术研究,不断创新,产生出优秀学术成果是共同的。教材建设是教师对学科专业知识的继承和创新,是对教学经验理论的总结,是学术研究的重要成果。学院明确提出要加大投入,组织各学科的带头人和骨干教师编写创作新的专业教材,同时要加快引进国外同专业的优秀教材。

为了切实加强教材建设,北京舞蹈学院制定了“十五”教材规划方案,作为深化教学改革和发展的一个重要工程项目。教材建设作为一项长期的教学科研任务,在面对21世纪高等教育飞速发展的大好局面,以及我院迎来建院50周年之际,特别随着学科和专业的调整与建设的需要,我院教材建设在“十五”期间面临着更为严峻的挑战。首先,由于学科和专业以及课程体系的调整,一些新建学科专业教材缺乏的问题比较突出。到2001年,我院新建专业教学系3个,占全院专业教学系总数的33%,其中新建的专业方向9个,教材建设急需跟上。其次,学院重点学科的专业教学系存在着主干课群教材配套不完善,



内容更新跟不上时代要求,个别课程教材缺乏,教师授课仍停留在凭经验讲授的状况。再有,一些公共理论课未能结合我院学生的培养特点。因此,下功夫抓好“十五”期间的教材建设,是关系到我院整体教学质量提高和保持我院在舞蹈教育上的龙头地位,实现争创世界同行业一流大学目标的重要工作。为此,学院确立了“十五”教材建设目标与建设重点:

1. 根据学科和专业以及课程体系调整的需要,重点完善各教学系专业主干课的教材体系建设,消除主干课程无教材的现象。

2. 重点资助和扶植一批具有国内领先水平及重大影响力的高水平教材建设。

3. 新编创一批新兴学科(专业)、交叉学科(专业)主干课程的教材,填补某些领域的空白。

4. 改编一批公共理论课的教材,在注重舞蹈专业教学特色的同时,使其更符合时代与发展的要求。

教材体系的完备与教材本身的质量是教学规范化和科学化的基石,教材建设包括对原有教材的归整完善和新编教材的立项建设。在“十五”期间,我院的教材建设将以三大专业为系统进行归整和立项建设,同时保障三大专业相互支撑的体系。

1. 表演专业:我院目前的表演专业包含芭蕾舞、中国古典舞(含汉唐舞)、中国民间舞(含东方舞)、音乐剧、国际标准舞等主要学科。其教材将以课堂教学、剧目教学、教学法和表演为系统归整、补充和立项建设。在“十五”期间建成各自的教材体系,并正式出版。

2. 编导专业:编导专业目前含中国舞和现代舞两大学科,由于编



导教学和现代舞均属较新的教学领域,故而其教材的建设更显重要。目前,编导教材和现代舞教材已在筹划建设,学院准备在“十五”期间审定其体系,2005年前出版部分教材。

3. 舞蹈学专业:在《中国艺术教育大系·舞蹈卷》中重点对其做了建设工作,实际上,“八五”以来,我院对该专业的专业基础理论研究、舞蹈历史研究、舞蹈理论建构及舞蹈交叉学科的研究等方面做了大量的工作,并已经出版了相应数量的教材。相信,在“十五”期间,该专业上述各领域的教材将构成一个系统。

在学院即将迎来建院 50 周年之际,我们教材建设的成果将是一份有重要意义的厚礼。这不仅是对历史的总结,更是面对未来的一个新的起点。

北京舞蹈学院党委书记、院长

北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组组长

代 序

探求芭蕾教学奥秘的先行者

——介绍几本教学法名著

朱立人

芭蕾基训课是芭蕾教学体系中的一门主课,它决定着学生和演员的技术素养。在教学过程中会不断地浮现种种问题:某一个动作的规格和要领是什么?会出现哪些常见的错误?如何克服?从人体解剖学的角度看,这个或那个动作具有什么样的特点?动作如何编成既有训练价值又合乎逻辑发展的组合?如何由浅入深组织一堂课?在不同年级的课上如何有科学依据而不是随心所欲地调整动作顺序和运动量?……围绕这些问题,一代又一代的舞蹈教育家孜孜不倦地从科学化和系统化两个方面进行过芭蕾教学法的研究,给后人留下了宝贵的遗产。在这里,我想选择其中最有价值的几本名著予以简要的评介。

在芭蕾界,一般把芭蕾技术及其教学方法分成三大派别,即意大利学派、法兰西学派和俄罗斯学派,而丹麦的布农维尔学派则被视为法兰西学派的一个分支。关于这三大学派,苏联舞蹈教育家塔拉索夫在他的《古典芭蕾:男子表演教程》中做过这样的描述:“法兰西学派的特点是具有高超的表演技巧,优雅的风格,柔和、轻盈、纤细,但有时动作有点过于矫揉造作。意大利学派的特点是技术娴熟,风格严谨,动作比较急速、猛烈,倾向于怪诞手法,有点紧张,甚至是见棱见角的。俄罗斯学派具有技术完美的特色,其风格完全是严格学院派的,动作质朴、适度、柔和,不追求外在的效果”。

上述评价是针对各个学派的总体做出的,也许更符合 19 世纪末 20 世纪初的历史状况,随着时间的推移和国际交流的扩大,这些差别已不再那么明显。



古典芭蕾最早的一本教学法是《舞蹈理论与实践初释》(Traite elementaire theorique et pratique de l'art de la danse), 1802年出版于米兰。作者卡尔洛·勃拉齐斯(Carlo Blasis, 1795—1878)是意大利人,早年在法国学舞,1818年回国担任米兰斯卡拉剧院的独舞演员,后来成为欧洲著名舞蹈教育家和编导,1837—1850年担任米兰斯卡拉舞蹈学院院长。从以上的简历可以看出,青年勃拉齐斯作为留学生,在《舞蹈理论与实践初释》一书记录下来的正是当时“帝国风格”时期的法兰西学派的授课内容;而1837年以后的勃拉齐斯已是技术娴熟高超为主要特征的新意大利学派的代表,通过其弟子列普利,对切凯第产生过重要的影响。

勃拉齐斯在这本书中提出了一个重要的教学法思想:“用代数检验和谐。”(实际上,他是“以几何检验和谐”。)他把各类舞蹈动作和舞姿分解成直线和角度,还亲自示范,由画家卡扎切利绘制成57幅插图,以此来帮助教师和学生理解每个动作和姿态的规格,便于教学也容易记忆。后来他在米兰的学校里把这一思想付诸实践,受到了很好的效果。

《舞蹈理论与实践初释》明确主张双腿(脚)必须外开,认为这是娴熟技巧的首要条件,只有通过专门的训练才能达到。从书中的插图可以看出,勃拉齐斯沿用了法兰西舞派的除五位外的所有脚位,他的五位则不让右脚脚跟与左脚脚尖末端完全重合,右脚尖稍微外露,双腿之间不留空隙——这恰好正是后来以切凯第为代表的意大利学派所要求的规格。

在书中,勃拉齐斯责备“坏的舞者以扭曲的跳和毫无疑义的转圈,博取观众的喝彩”,指出“真正的舞蹈家应该充分遵守规范,展现充满情感和智慧的线条,将心灵和表情放到自己的动作中去”,只有这样,他们的舞蹈才会优美轻盈,给人留下深刻的印象,使人感受到他们的价值。

玛丽亚·塔利奥尼是法国浪漫主义芭蕾的杰出代表,她的轻盈、飘逸的仙女形象和包括“脚尖功”在内的舞蹈技巧,得益于父亲菲利浦·塔利奥尼(1777—1871)严格而又科学的训练。菲利浦的弟子列奥波得·阿迪斯撰写的《戏剧舞蹈操练的理论》(Adice L., Theorie de la gymnastique de la danse théâtrale, 1859年巴黎版),记录了老师当年授课的实况(Allegro部分没有列入),从中可以看出繁荣时期(1827—1850)法兰西学派的教学特点。

菲利浦·塔利奥尼是一位非常严厉的老师,他授课的特点是难度大、时间长,



很折磨人。请看阿迪斯课堂笔记中的扶把部分。扶把练习约占半个小时,顺序如下:

1. 所有五个脚位上的 *plié* (三位、四位和五位要换脚做), 三慢三快 6 次, 共 48 个;

2. *Grands battements*, 每个方向 16 个, 往前、往旁换脚做, 收前五位; 往后、往旁换脚做, 收后五位结束, 共 128 个;

3. *Petits battements* (即 *battements tendus simples*), 往前、往后换脚做, 各 24 次, 共 96 个;

4. 快速小 *rond de jambe par terre, en dehors* 和 *en dedans*, 换脚做, 各 32 个, 共 128 个;

5. *Ronds de jambe en l'air, en dehors* 和 *en dedans*, 换脚做, 各 32 个, 共 128 个;

6. 快的和慢的 *petits battements sur le cou-de-pied*。“快的”相当于现今的 *battements frappés*, 换脚做, 各 32 个, 共 64 个;“慢的”相当于现今的 *petits battements*, 换脚做, 各 60 个, 共 120 个;

加到一起, 扶把练习总共 628 个。而这一切, 都要在中间重做一遍。然后是 *aplomb* (稳定性) 练习, 即我们今天所说的 *adagio*, 再往下便是 *allegro* 的练习。据阿迪斯说, 这样的课, 当年“玛丽亚·塔利奥尼每天要上两次, 初登台那个阶段甚至是一天三次”。

丹麦学派实质上是法兰西学派的一个分支, 它的奠基人奥古斯特·布农维尔 (1805—1879) 1820 年师从法国芭蕾大师奥·维斯特里, 记下了约 200 堂课的课堂笔记, 从而保存了法兰西学派的一些特有的动作, 使之免于失传。布农维尔从巴黎歌剧院舞蹈学校毕业后, 在巴黎登台表演期间曾是玛丽亚·塔利奥尼的舞伴。1829 年回到祖国后, 它先后担任丹麦皇家歌剧院芭蕾舞团的主要演员、教师和总编导, 排出大量剧目, 奠定了丹麦芭蕾的国际地位。

布农维尔在教学中特别注重弹跳, 要求起跳轻盈和落地无声, 这在很大程度上有赖于双腿的刚强有力。他始终如一地追求身体的稳定和动作中四肢的协调, 对“打脚”等细小动作更是千锤百炼, 娴熟完美。这至今仍是丹麦学派引以为荣的特色。

布农维尔给每周六天设计了各不相同的固定的一套动作和组合, 分别称为



“星期一的课”、“星期六的课”等等。没有教师在场,学生也可以自行复习相应的星期几的课。布农维尔本人没有把这套教学体系写成文字,传之后世的所谓“布农维尔的课”是由他的学生记录下来的。关于布农维尔体系(或者说“丹麦学派”),有以下两本书可供参考:一是勃鲁亨和摩尔的《布农维尔与芭蕾技术》(Bruhn E., Moore L., Bournovile and Ballet Technique. 1961年伦敦版),另一本是克·拉洛夫主编的《布农维尔学派》(Kirsten Ralov., ed., The Bournovile School, 1979年纽约版,共3册)。

恩里科·切凯第(Enrico Cecchetti, 1850—1928)是一位承上启下的重要人物。承上,他自幼在意大利佛罗伦萨舞蹈学院学习,通过老师列普利(勃拉齐斯的弟子)继承和吸收了法兰西学派,更确切些说是新意大利学派的优秀传统;启下,他创立了自己的教学体系,培养出包括巴甫洛娃、尼金斯基在内的一批世界级芭蕾明星,对俄罗斯、英国和其他国家的芭蕾教学产生了深远的影响。

切凯第教学体系具有明显的意大利学派的特点:注意训练肌肉的力量,动作线条清晰,见棱见角,追求高难度的特技。切凯第同样采用“固定课”的模式,周一到周六都有特定的 Adagio 和 Allegro 组合,而且侧重于练习某一个(类)动作。例如:星期一的 Adagio 组合重点练习 fouetté 和 grands ronds de jambe, Allegro 组合包含有各种 assemblé;星期五则重点训练 glissade 和“打脚”动作。他这样做的目的在于熟能生巧,提高学生的能力。

切凯第的学生伊兹科夫斯基和舞蹈理论家波蒙合作,将切凯第体系的内容编写成一本教材——《古典戏剧舞蹈的理论与实践》(Beaumont C., Idgikowski S., A Manuel of the Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing, 1922年伦敦版)。同年,为了保存和推广这个体系,又把切凯第课的 Allegro 部分单独整理成书出版,叫做《古典芭蕾中的 Allegro 的理论与实践》(Craske M., Beaurnont C., The Theory and Practice of Allegro in Classical Ballet, 1930年伦敦版)。这两本书曾由切凯第本人审定,是研究切凯第体系的权威教材,北京舞蹈学院出版过中译本。

俄罗斯芭蕾教学法经历了新旧两个时期。19世纪直至20世纪初的旧俄罗斯学派,以法兰西学派为主要借鉴对象,部分地吸收了意大利学派的养料,结合本民族学生的形体特点和本国观众的审美标准,改进和丰富课堂教学的内容,培养出一批又一批的优秀舞蹈人才。但是还没有形成一个获得国际公认的俄罗斯芭蕾教学体系。1934年出版的瓦冈诺娃的《古典舞蹈基础》(中译本改名为:《古典



芭蕾基础》,由北京舞蹈学院出版),标志着俄罗斯学派进入一个新的发展时期。正因为如此,瓦冈诺娃体系今天已成为俄罗斯学派的同义语。

为了推广这个体系,统一和提高各地舞蹈教师的教学水平,列宁格勒舞蹈学校和列宁格勒国立音乐学院先后多次举办师资训练班,由瓦冈诺娃本人主讲芭蕾教学法。通过瓦氏的嫡传弟子(其中包括告别舞台后从事教学的世界级大师谢苗诺娃、乌兰诺娃和杜金斯卡娅等人)和上述训练班毕业的近百名进修教师,瓦冈诺娃体系转播到全国各地,成为苏联舞蹈学校的统一教材。《古典芭蕾基础》一书在国外也受到普遍欢迎。1937年美国《舞蹈》杂志刊登了全书的摘译(译者:丘卓伊),但由于第二次世界大战的原因,英译单行本1946年才问世,两年后英国又出版了另一种译本。以后,这本权威教材又被翻译成西班牙文、德文、中文等多种文字。

瓦冈诺娃的这本著作是她本人长期教学实践和丰富经验的总结,更重要的又是意大利、法兰西和俄罗斯三大学派的交融结合,是对这些优秀传统的继承和发展。

瓦冈诺娃(1879—1951)本人受到的舞蹈教育与三大学派联系紧密。在学生时代,她先后在瓦泽姆、约翰松和巴维尔·盖尔特的班上学舞。瓦泽姆和盖尔特是当时的俄罗斯名师,在彼得堡执教十年的瑞典教师约翰松则是布农维尔的弟子。毕业后,瓦冈诺娃又跟精通法兰西学派的俄国老师尼古拉·列加特学习过。临毕业前的一年,她经常“从门缝里偷看”切凯第在实验班教课,担任演员后又接受过切凯第弟子普列奥勃拉仁斯卡娅的辅导,所以尽管不是入室弟子,她对切凯第体系还是十分熟悉的。正是在继承俄罗斯学派的传统的基础上,瓦冈诺娃从严谨规范、华贵典雅的法兰西学派和热情奔放、技术高超的意大利学派中吸取有益养料,形成了自己的舞蹈表演风格和后来的教学风格。

告别舞台以后,从1918年起瓦冈诺娃投身教育事业,特别是1921年重返母校(列宁格勒舞蹈学校)后,潜心研究古典芭蕾的教学方法,培养出大批人才。从1922年到1951年,除1934年外每年送走一届毕业生,共29届232人。丰富的教学经验,从实践中总结出来的规律性东西,成了瓦冈诺娃教学法的核心。

瓦冈诺娃的教学思想可以归纳为以下几条:

1. 强调身体的稳定性(aplomb),认为这是所有动作的基础。从扶把练习开始,重心就要落在五趾着地的支撑脚上,不许偏往大、小脚趾上。她建议从一位



(而不是从二位)开始做 *plié*,以便保证全身轴的垂直,收紧后背,为今后的跳和转打好基础。她强调 *plié* 和 *relevé* 是“支撑古典芭蕾舞大厦的两块基石”,必须认真练习。

2. 注重整个身体的协调。在训练腿脚的能力的同时,她十分注意双臂和上身的训练,设计出六种 *port de bras*。通过变换上身的方位、舞姿,转移头和视线等等,让“整个身体参加舞蹈”,已达到全身各个部位的充分协调,增加动作的形式美和表现力。她还认为,起法儿时手的动作是否正确,对大跳和不带推地辅助动作的 *tour* 关系重大。

3. 课堂教学应力求科学化系统化,反对即兴编排组合。基训难度要大,但不能超出合理的限度。动作要有针对性(训练的目的性),简单明了,不追求花哨好看。对不同年龄和不同程度的学生,要从他们各自的生理、心理特点出发加以区别对待。低年级的任务是打基础,同一个动作反复多次,可以锻炼肌肉,提高韧带的柔韧度。而在高年级,则应无穷无尽地变化内容,每天给出不同的组合,强化学生的注意和技艺,迫使他们始终处于紧张积极的创作状态中。

4. 她要求学生自觉地对待每一个动作,不仅学会怎么做,还要懂得为什么要做这个动作。通过记课堂笔记、相互纠正动作、自编小组合等等,提高学生的学习积极性和主动精神,把感性认识提高到理性认识。不仅如此,她还要求高年级学生“用思想充实动作,使动作具有表演性”。

5. 课堂教学应与舞台演出保持紧密联系。瓦冈诺娃体系不是一成不变的僵化的教条,瓦冈诺娃的弟子们相隔多年之后再次观摩老师的课,经常发现有不少新的变化。瓦冈诺娃指出,“课堂教学的安排没有固定的模式,全凭教师的教学经验和敏感”。她还明确提出“课堂为演出服务”的观点,教导弟子们要观察生活,注意新的演出和新的创作倾向,与之相应地丰富和改进自己的教学。

瓦冈诺娃逝世后,她的弟子们共同努力,不断总结俄罗斯学派在表演和教学方面的经验,写出了一批优秀教材,如:巴扎罗娃、梅伊的《古典芭蕾初阶》(低班教材)、科斯特罗维茨卡娅的《古典芭蕾课堂 100 例》等。比萨列夫、科斯特罗维茨卡娅的《古典芭蕾教程》(1986 年列宁格勒第三版,有英译本)更是受到普遍的推崇。与瓦冈诺娃的《古典芭蕾基础》局限于女性、分门别类介绍动作的基本(完成)形式而较少涉及教学法过程的写法不同,这本教程兼及男女班内容,按照从简单(初始)形式到复杂(完成)形式的循序渐进原则介绍每一个动作及其变体,



并且还就“教学顺序”、“做法要领”和“常见错误”等作了教学法的探讨。特别是 Allegro 部分,作者还在每个动作的后面提供了可编组合的示例。应该说,这是目前见到的比较完备的教学法参考书。

在瓦冈诺娃的影响下,莫斯科的知名舞蹈教育家也写出了不少芭蕾教材,其中有两本尤其值得注意,一本是阿萨夫·密谢列尔的《古典芭蕾课》(1967年莫斯科版),另一本是塔拉索夫的《古典芭蕾:男子表演教程》(曾获1975年苏联国家奖金,1981年莫斯科第二版,有中译本)。它们都是作者长期教学经验的总结,为我们提供了关于俄罗斯学派的丰富资料。塔拉索夫还在该书上册中专门对古典芭蕾教学的目的、任务、课堂安排和成绩考核等问题作了理论性阐述,对青年教师颇有参考价值。

以上几本名著,一方面向我们展示了将近两百年间古典芭蕾历史发展的轨迹,另一方面也提供了可在教学中借鉴运用的技术(动作和组合)资料。芭蕾艺术是一种国际化的多元文化现象。各国的芭蕾表演虽然建立在一个相对统一的动作体系的基础上,但是其表演风格、思想水平和民族特色却又有着千差万别。为了创造不愧于21世纪新时代的中国芭蕾,需要全体芭蕾工作者与时俱进、开拓进取的共同努力,其中自然也少不了教师们对教材教法的深入研究探讨。我们既要通过国外的教学法名著了解三大学派的历史和特点,掌握当今世界上先进的教学方法和教材,更要总结自己的教学经验。李春华同志编写的《古典芭蕾教学法》,正是在这一方面取得的重要成果。我们期待着更多的本国教材问世,把我国芭蕾教学推上一个新的水平。