

京剧身段技法



京剧身段技法

于学剑 编著

山东人民出版社

一九八二年·济南

内 容 提 要

本书讲述京剧身段在训练中应遵守的技术法则，是作者学习先辈艺人的经验并结合自己的艺术实践整理出来的，内容比较丰富，讲述得也通俗易懂，可供专业和业余剧团以及戏剧爱好者阅读、参考。

京 剧 身 段 技 法

于学剑 编著

山东人民出版社出版
(济南经二路胜利新村)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

· 787×1092毫米32开本 4.875印张 94千字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数1—5,500

书号 10099·1558 定价 0.39 元

序

凡技艺者，皆讲技法，无法则乱章。身段亦如此。身段是戏曲表演艺术极其重要的基本功之一，它不仅讲究技法，还要讲究功夫，更要讲究思想性，三者缺一不可。然而从训练来讲，技法当推首位，这就是艺诀所云“始知于法”。这本书正是在身段技法方面进行了探索。

在身段方面，前辈艺人给我们留下了丰富的遗产，他们不但创造了大量的优美的舞蹈语汇，而且还开创了以身段的工架、亮相为重心的艺术流派。如丰姿神韵、率脆飘逸的杨派（杨小楼）、气势雄浑、刚劲挺拔的尚派（尚和玉）、如雕如塑、古朴多姿的盖派（盖叫天）等。

在身段理论方面，前人同样给我们留下了珍贵的资料，很多艺术家都用文字记下了他们在这方面的经验。

为进一步继承前辈的经验，掌握戏曲表演的特点，仍然需要在身段技法方面进行不断探索。据此，作者在这方面的努力是有意义的。作者能从戏曲各行当中引出一般规律，并且在身段的“子午阴阳”、“线条分明”、“力度分配”

“动静相生”及“‘气’的运用”几方面劈缕探微，颇有创见，这是难能可贵的。当然书中还有待进一步完善的地方：有

的论题还可更深一些，训练进程一节还可更细一些。虽然如此，仍不失是一本有学术价值的专业书，这些技法理论对教学和演员在身段训练提高方面是有一定的启示作用的。

七年前，学剑将书的初稿送与我看，以后他又广征意见、反复修改，始成此稿，我相信这本书问世后，在专家和同志们的指导下，将更臻完善。

袁金凯

1981.10.2

前 言

《京剧身段技法》讲的是京剧身段在训练中应遵守的技术法则。

戏曲表演艺术中的组成部份之一——身段（或称舞姿、身姿、舞蹈），是塑造人物形象、刻划人物性格、揭示人物内心活动不可缺少的艺术手段。戏曲舞台上的一戳一站、一举一动都有一定的尺寸。正如古代舞赋所讲：“无动赴度”，所谓“度”，就是尺寸，或称“法则”、“规矩”、“规律”、“要领”、“范”。常言说：“首先要明规矩、守规矩，而后脱规矩、合规矩。”明、守、脱、合四者是认识与实践逐步深化的过程，是从必然王国走向自由王国的过程。四者首先是“明”，不明理就无从“守”理，“脱”后的“合”，也必然是不贴理。

研究身段法则，就是为了掌握“要领”，进行训练，使形体达到灵活可塑，装龙象龙，装虎象虎，以便更好地创造角色。

由于行当不同，派别各异，京剧身段繁多，技法的灵活性又大，所以在谈身段技法的时候，不能面面俱到，囊括无遗。本书只是企图从训练角度浅析一下京剧身段的基本

规律。

“矛盾着的两方面中，必有一方面是主要的，他方面是次要的。其主要的方面，即所谓矛盾起主导作用的方面。事物的性质，主要的的是由取得支配地位的矛盾的主要方面所规定的”。（引自《矛盾论》）在学习和探索京剧身段的技法时，应着重找出构成京剧舞姿风格特点的主要方面。比如京剧身段讲究“圆”、“曲线”，膀子造型要圆，动作要有曲线（老艺人讲“划圈”），这正是京剧身段风格的特点。但在京剧身段中也有不少直线动作，而两者相比，直的动作在京剧身段中毕竟占次要地位。由此可见，构成京剧身段风格起主导作用的因素仍归于圆。再如“子午相”。京剧身段讲究子午相（即侧身），但头身共对一方，正而无侧的动作也不是没有的，而在京剧身段中占主导地位的仍是子午相。

在矛盾的两个方面中，找出其主要方面，是为了在身段训练中，分清主次，抓住重点。当然，在重视重点训练主要方面时，也不能忽视次要方面的训练。

在说明要领时，用了很多比喻，其目的是为了加深对要领的理解。由于人体扯筋连骨，舞蹈规律统一而不可分割，因此在说某一局部部位或某一项规律时，就难免牵此挂彼。

本书是在学习先辈艺人宝贵经验的过程中，结合着我在艺术实践中的一些体会而整理出来的。由于水平有限，难免有谬误和不周之处，衷心希望同志们批评指正。

在编写过程中，承蒙著名京剧武生演员袁金凯先生多次矫我偏见、启我思路、示我明理，同时也得到陈贻道、马厚

信、胡玉平、刘宇华等同志的大力协助以及我校各级领导和老师们的指导、帮助，在此一并表示由衷的感谢！

于学剑 初稿于南昌

定稿于济南

目 次

序

前 言

训练的工具与内容

形体局部的基本技法

面目·····	3
头·····	5
肩·····	7
膀子·····	8
手·····	11
腰·····	14
胯·····	16
腿·····	17
脚·····	19
眼睛·····	21

舞姿总体中的基本技法

子午阴阳·····	27
线条分明·····	36
力度分配·····	51
动静相生·····	63

气的运用	73
动作贯串	79
舞台距离	84
上下协合	91
富有节奏	98
表达感情	104

怎样进行训练

训练进程	112
组合训练	113
注意事项	116

身段训练要领选解

基本造型	122
手的基本姿态和活动	125
手臂的基本活动	127
脚的基本站法	131
腿、脚的基本动作	133
关于“身法”练习	135
坐相	137
基本转身	138
台步	140

训练的工具与内容

绘画的工具离不开笔、墨、纸……，雕刻的工具离不开刀、木、石……，而舞蹈动作的工具却是自身的形体。俗语讲：“外练筋骨皮，内练一口气。”这两句话大体上概括了形体训练的内容。

形体训练主要部份有头、肩、臂、手、腰（包括胸、腹、背）、胯、腿、脚、面目、气。

关节是人们运动的枢纽，我们形体的伸展回旋、腾挪、跌扑等都与关节的运动分不开。因此，形体训练中的一个很重要的部份就是训练关节。

训练的关节有颈椎关节（即脖子）、肩关节、肘关节、腕关节、指关节、腰关节、胯关节、膝关节、踝关节（即脚腕）、趾关节共十大关节。

下面分四个方面来讲：

一、训练全身的（包括面目）肌肉的伸缩性

我们常说动作的刚柔劲头，实际上是肌肉的伸缩所导致的。动作用劲时，肌肉必然收缩，动作放松时，肌肉就必然松弛，这是一个自然的生理现象。怎样在复杂的舞蹈动作中

使肌肉伸缩得当、张弛合理，这是我们身段训练中一个要解决的问题（属于动作力度的范围）。

二、训练十大关节的灵活性

主要指形体各部位开合适度，快慢自如。开合适度就是说整个形体配合得协调，安置得准确，线条清楚，角度分明。总之一句话，胳膊腿摆的是地方。快慢自如就是在舞动中能任意驱使形体，使形体适应各种各样的节奏变化（属于角度和速度的范围）。

三、训练气力

训练气力包括两点：一是劳累不喘，二是运气得法。纵跳翻飞，手舞足蹈，复杂剧烈的形体舞动，不但要有足够的气力，而且更重要的是要掌握其中的气口和气的各种用法，使形体动作与呼吸协调一致。

四、训练精神气质

在初级阶段主要要求精神充沛和手、眼、身、步的初步配合。高级阶段要求如何使舞蹈动作更完美地表达感情，更有力地塑造人物形象、刻划人物性格。

形体局部的基本技法

面目：

在形体训练的初级阶段，即尚未有具体的人物思想感情时，往往容易忽视面目的情绪。似乎形体训练只是胳膊腿的事情，其实面目是形体训练中一项很重要的组成部份。在训练中不注意面目的精神是不对的，然而只是简单地提出头正、眼平也是不妥当的。在训练前必须明确提出：精、气、神。由于现代戏和传统戏的差别，精、气、神也有不同含义（或说标准）。以现代戏工农兵英雄人物来说，一般地要求的精、气、神应该是具有朝气蓬勃、意气奋发、斗志昂扬等鲜明的时代精神。传统戏则有行当之分：武生，正气英武；老生，端庄稳重；小生，风雅飘逸；旦角，倩美清秀；老旦，苍暮沉稳；净，粗旷豪放；丑，精明干练……。这只是在传统身训时各行在面目上一个大体的精神要求，自然每行当可分好多种类，在面目上都有不同的细节要求（请参看白云生《生旦净末丑的表演艺术》的具体分析。他虽然是指其表演而谈，但对身训也有很重要的参考价值）。虽然生旦净末丑行当不一，气质各异，但其共同点都是要求气满神足，给人以朝气蓬勃的感觉的。

如何达到这一点呢？这就要求眼睛能做到神聚一点光兼四射，同时舌抵上牙床，嘴自然并死，眼皮稍稍抬起，嘴角略有控制，微微下攢。嘴角下攢的程度根据各行当的具体情况灵活运用。如花脸、武生必然比小生、旦角下攢程度大些，但也是“微微”，不可走向反面。

在面目上要防止以下情况：

一、死眉塌眼：面目肌肉松弛麻木，两眼失神，精神萎靡不振，没有一点活气。这种没落颓废的情绪不但与工农兵的气质相违背，而且在传统戏的表演上也是不允许的。

二、满脸轻浮气：如抿嘴、挑眉、晃脑袋等。我们需要的是在朝气蓬勃中透出稳重大方，在精神充沛里显出英武正气。

三、傻瞪眼：有精神并不等于傻瞪眼，因为一傻瞪眼眉毛和抬头纹都抬起来了，眼眶虽然睁大了，但目光却散而无神，随之而来的是脸上肌肉紧张。我们常说“眼大无神”就是指的情况。这种眼睛如“普光灯”一样分散。另一种是两眼死向里瞪，目光又板又死。

四、出怪相：撇嘴斜眼，塌鼻子塌眉、歪头扭脖子带露牙……。这些面有不正之气，均属怪相之例。

五、一副脸：一副脸有两种情况，一种是习惯性的一副脸，如把生活中自然养成的一副笑脸或一副哭脸毫不改变地带到训练中来。另一种一副脸是，当身段进入表演阶段时，面目自始至终只是一种表情，人物感情的迭宕起伏，思想的微妙的变化都被面目固定的肌肉，即一副脸所遮蔽。

以上以及后面所讲的应注意事项，主要是指基础训练。在正式表演时，根据人物性格的需要，也自然会有这样一些表情，那就另当别论了。

头：

头是人身的最高点，易被观众所注意，如果掌握不好，必然破坏人物造型。

在传统戏曲中“甩发”、“翎子”、“髯口”等的运用颇讲究头部的工失。现代戏虽没有上述程式，但在舞姿中头部的角度变化和力度的运用都对舞姿的健美有着重要的影响（这里不谈在某一技巧中如何用头，仅谈一下头在舞姿中一般法则）。尤其是在亮相中头的运用更加显明。

头的一般位置有正、侧、低、仰。无论冲哪个方向，一般说来都离不开挺的原则。何谓挺，即含腭挺脖（腭指下巴），神贯于顶。过去曾有“头顶虚空”、“头顶泰山”以及太极拳所讲“虚灵顶劲”之说。这几句话同一含义，即头象用绳子悬吊起来一样，指其挺拔而言。

在舞姿中，头中正挺拔才能振作精神，给人一种威严、矫健、明快、精干、端庄的感觉。当然“头顶虚空”、“虚灵顶劲”用于传统戏中的人物更为确切。用于现代戏中的工农兵似乎有些拘谨，近于滞板，但其中含有挺拔的部份确是应该吸取的。

其二，头在挺拔的基础上要“微晃”，微晃是指头要根据眼睛的视线与动作的手臂相配合（详见“眼睛”部份）。

要配合唱念的节奏做适当的微晃或顿挫，来加强艺术感染力。在舞姿中头不能死板不动，“然而只是微晃，不可大晃及乱晃也”（引自《梨园源》）。

总之，头在舞姿训练中应该端正而不滞板，自然而不松懈，给人以堂堂正正、落落大方的美感。

在头部上要避免以下倾向：

一、懈：脖子后面的肌肉松散，就发生懈。脖子一懈，头就失去了支柱，这样就会东倒西歪，前俯后仰，松垮无力，就象一个患有重病的人一样没有精神。脖子懈，眼必然没有精神。

二、艮：下巴过度内扣，脖子肌肉紧张为艮。艮脖子必然眼睛上翻，就象脖子后面挨了一刀一样，给人以凶狠的感觉。

三、僵：头的位置虽然中正，但脖子肌肉发死，致使头的变化不灵活，不自然，给人以僵硬吃力的感觉。过去老艺人将这种现象称作：“强项”。

懈与艮、僵是力度的两个极端，都有损于美。

四、探：下巴过度前伸为探。其形象如同头发渣掉在脖子里一样，给人以愚蠢和发贼而不正派的感觉，探脖还容易造成扣胸。

五、缩：头肩相触为缩。脖子一缩必架肩，象人寒冷时常出现的现象一样，形象是很不美的。

六、歪：一般说来，下巴是垂直而下，或对胸口、或对胸左，或对胸右，这就是钱宝森在《京剧表演艺术杂谈》中

所讲的“额不离三条线”。脖子一歪，形象不雅观，就象有人脖子旁边长疮，生怕碰到衣领的那副形象一样。

七、乱晃：与舞姿不协调的摇头晃脑就是乱晃。我们常将这种现象叫做“货郎鼓”，给人以油滑之感。

肩：

肩在京剧舞蹈动作中，虽然没有芭蕾舞、民间舞运用的那么丰富多采，但在舞姿中确不可忽视。因为两肩是两膀子的关口，所以在舞姿中要掌握三个字：平、开、松。

平：要在沉中平。就是说在垂中展平，同时两腋要空。平，是指其位置而言。平是端平舒展，两肩平不平直接关系到胸部和两臂的位置。只有肩平，两臂才能摆正位置，胸才能挺起。

开：就是我们常说的开膀怀。两个膀子——肩，若掰不开，就会影响两个膀子在舞姿中的美观。比如“栽锤”这个姿势，肩若不开，撑掌的膀子向里畏缩，必然使动作不开阔不大方。

松：肩就其力度而言，一般说来双肩要松。两肩松，两膀子舞动起来才会轻便柔和。当然两肩轻松也不是一点力不用，这个“轻松”主要是肩与腰相比而言。劲主要用在腰上，不要错用在两肩上。即便在传统戏中的抖靠旗、揉靠旗或大幅度用肩等，虽然力度较强，但比之腰中劲还属“轻松”。

肩要避免的现象：