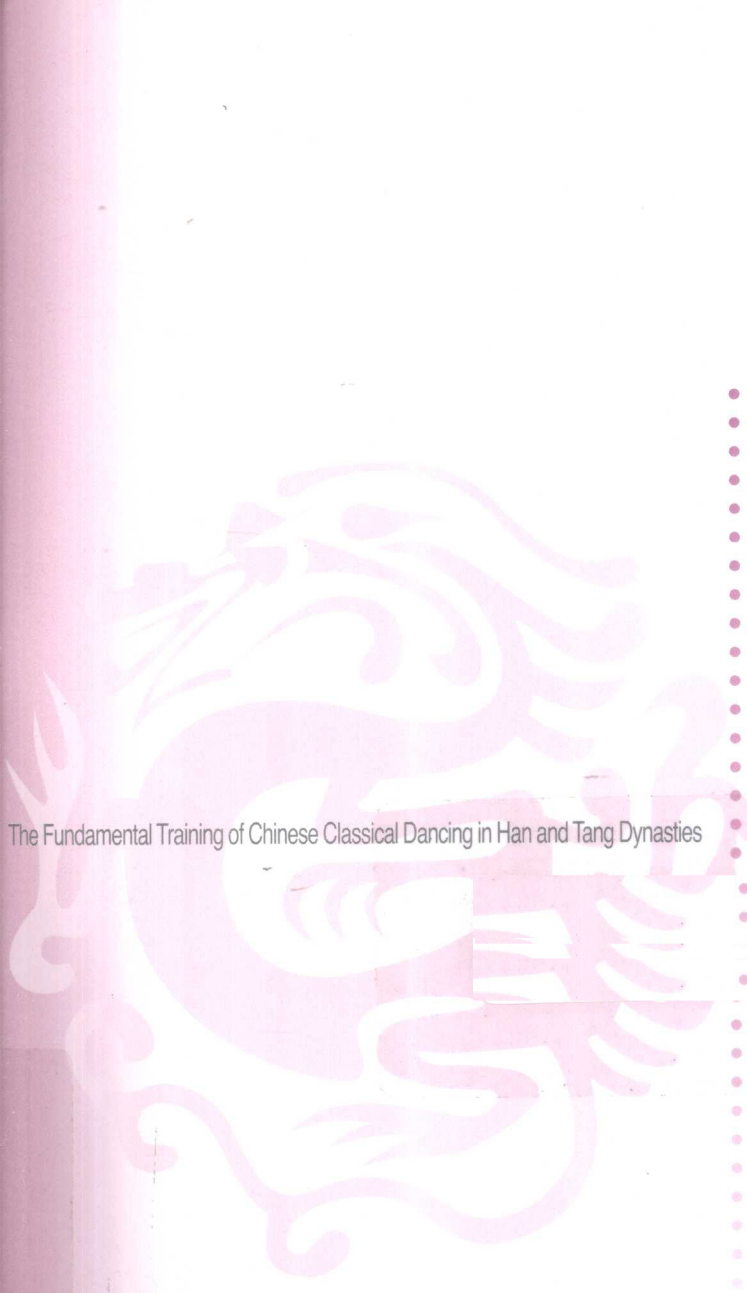




The Fundamental Training of Chinese Classical Dancing in Han and Tang Dynasties

中国 汉唐古典舞 基训教程

孙颖 主编

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

The Fundamental Training of Chinese Classical Dancing in Han and Tang Dynasties

中国 汉唐古典舞 基训教程

孙 颖 主编

上海音乐出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国汉唐古典舞基训教程 / 孙颖主编. —上海: 上海音乐出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-80751-542-5

I. 中… II. 孙… III. ①古典舞蹈-训练-中国-汉代-教材②古典舞
蹈-训练-中国-唐代-教材 IV. J722. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134969 号

书名: 中国汉唐古典舞基训教程

主编: 孙 颖

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

印刷: 上海书刊印刷有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 28 谱、文 448 面

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80751-542-5/J · 492

定价: 65.00 元

读者服务热线: (021) 64315066

印装质量热线: 64310542 反盗版热线: 64734302 64375066-241

前 言

这本《中国汉唐古典舞基训教程》，作为北京舞蹈学院古典舞学科应用教材的正式出版，意味着这种创建中国古典舞的艺术思想及其形式、风格审美取向的确定。因为这部教材在高等教育中教学实践，始于 20 世纪末和 21 世纪初，在近 50 年中国舞蹈发展历程中，是近期才出现的新情况、新事物，有必要作一些说明，以便业内和社会对此多一些了解。

一、关于名称问题

2001 年，经北京舞蹈学院领导研究、批准，开始在大学部招收本科生，设立汉唐古典舞专业。早在 20 世纪 70 年代，北京舞蹈学校升格为学院之际，就有中国古典舞专业，古典舞的教材、教学也已普及全国，这种古典舞，虽属迟来，后进，但因为形式、风格、思想、方法均不相同是另一途径，所以在面临一个专业两种方向如何区别的问题，经领导研究，这种古典舞定名为“汉唐古典舞”，主要的用意是以示区别。而几十年中我所思考研究的，就是如何另辟蹊径做成一种民族化的中国古典

舞,标明“汉唐”非我原意。鉴于两种古典舞需要在名称上有所区别,我和同仁们也就接受了“汉唐”这个名称。但这个名称易给人一种误解:似乎这种古典舞的资源来路只是汉唐。因此,有个说法,这种古典舞“面”很窄。实际并非如此。“汉唐”这个冠名的意义,我们只认为是“中国”的别称,标示的是这种古典舞的族源意识,不是历史的“时段”概念。因为我们做的不仅是汉唐,也不是断代。

二、形成的思路和方法

戏曲(京、昆)舞蹈,武术,“借鉴”芭蕾是一种做法,总结了这种思路和做法的利弊,才确定立足本土、广开资源、自主创新的思路和方法。

创建当代古典舞的基础资源有两部分:

一是活性资源即戏曲、武术。戏曲不只限于京戏、昆曲,近五百个戏曲剧种中,提供了早期(宋代参军戏遗存)、中期(元明杂剧遗存)、晚期(京戏、北方东西路梆子)不同的戏曲舞蹈形态,都是研究、继承、筛选、应用的活性资源,不仅限于京剧。武术,从舞蹈艺术的角度说,是与舞蹈不同而又有相通之处的亚文化,只能做素材,不能做形式、风格的定式,中国舞蹈的风格和传统并非只是“武气”或最为突出的是“武气”。

根据近 50 年以戏曲舞蹈和武术做基础的实践经验,不区别于京剧的程式、风格,不能成为一个自具形式、风格的艺术品种,资源不足,发展空间有限,之所以借助于芭蕾求区别求发展的原因,依然是基础和资源问题。没有着力解决继承,没有破釜沉舟地摸“家底”,古典舞的现代发展,绝不等于形式风格的芭蕾化。

二是文物资源。到清代晚期形成的,以京、昆为代表的戏曲舞蹈程式化规范,完成了古代舞蹈一种分支化发展,其之所以是分支化发展,

是在于形式、风格与本是同源的任何一种民间舞蹈都不相同。而在京剧舞蹈定型为我们今日所见的形态之前,有一个漫长的,并居于娱乐文化主流的歌舞时代,在文物遗存中有大量的形象资料,几乎是唯一的丰富资源。有感于此,形成了创建当代中国古典舞的基本思路:

① 不依赖“外援”,广开资源及创建民族体系。活性遗存,文物遗存都是继承的范围。依资源的可读性,以汉、唐和明、清戏曲舞蹈作为三个支点。创造出历史的综合形态。

② 解读、激活文物资源。从文物遗存时代的汉唐,解决古典舞的形式和风格,吸纳发展戏曲舞蹈和武术流动、连接方式,并研究汉唐舞蹈形象资料的动势特色,以及时代、社会影响审美取向的诸多文化因素,作为激活、解读、发展文物形象资料的方法。戏曲舞蹈只作资料,不作摹本,不作基础。

③ 研究、吸取古代优秀的文化精神和艺术气质,譬如汉文化的厚重豪放、魏晋文化的潇洒激扬、唐文化的富丽浪漫、宋明清艺术的细腻精巧……作为古典舞的精神内涵和艺术气质。

④ 坚持历史唯物主义的立场和观点,批判地继承,择优发展,以先进的哲学观作为构建当代古典舞艺术体系的现代观念。

⑤ 借鉴必须消化,形式不借,风格不借,审美不借,强调国产品牌。

以上几点,就是形成中国古典舞(汉唐)基训教程的思路和方法。并经过了理论研究、剧目创作,而后编制基训教程的三个过程。

三、对基训教程的认识

基训,是构成古典舞审美体系的基础,尤其是大学本科教育、技术及技能训练的同时,必然包括审美观的教育。因此,中国古典舞的基训

教程又必然是具有文化属性、民族属性、历史属性的一部教程。任何一个舞种能否成立,就取决于基训教程的形式、风格、文化气韵是否具有明确的舞种特色和不同于其他舞种的艺术取向,或者说能否成为一个符合冠名的文化体系。几十年来是共性化,还是个性化的问题,一直是古典舞学科如何构建、发展面对的一个方向性问题,汉唐的思路和做法是求个性,也就是民族特色。要做到这一步,需要率先解决的就是破除迷信,迈过芭蕾模式这个坎,否则就很难自如地,形成民族艺术的特色和个性。

基训的另一个意义,是形成古典舞的“语言”体系、形式、风格,是审美的载体。汉唐除主张中、西分开,还主张古、今分开。各行其道,各展优长。如果比之于文字、语言,中国古典舞应是舞蹈中的古文体,不宜夹杂外语,也不宜于向白话文体(现代舞)靠拢。古典舞只能是历史形态。负载着民族的审美记忆。和相邻的古典文学、艺术没有什么不同,同样体现着中华民族的审美智慧和创造力。

四、近几年的教学检验

这部基训教程的形成,实际经过了近半世纪的思考、研究和操作。从1999年正式进行教学实践,至今近10年,在此期间,北京舞蹈学院、重庆大学舞蹈系、天津音乐学院舞蹈系的汉唐古典舞教师们,通过积极实践、努力探索,取得了可喜的成绩,并不断对教材的规范性、变通性进行梳理和研究。对形式和风格的把握、对文化气韵以及审美特色的把握更显丰富和严谨。由于这部教程的基础是悠久的历史丰厚的古代文化,有着发展、创造的广阔空间和取之不尽的资源。因此这次出版,还只是创业初成,经过10年教学检验的基本成果,还有再开拓、再完善的

余地及体系化发展的空间和潜力,同时,我们也在考虑大学本科教育,专业课程结构的配套教材,以及中专教材的编创,表、教方向化的教材设置和基础性编导教材的研究,力争几年内形成中国古典舞(汉唐)全面的教材框架。

目 录

前 言	1
第一章 综 述	1
一、课程简介	1
二、教材体系及课程的教学模式	2
第二章 课程内容	4
基本说明	4
第一节 基本形态	5
一、脚的位置及基本运用方式	5
二、腿的形态及基本运用方式	10
三、胯的基本运用方式	19
四、腰的基本运用方式	20
五、肩、胸的基本运用方式	20

六、头、颈的基本运用方式	21
七、手、臂形态及基本运用方式	21
八、身的基本形态及基本运用方式	24
九、常用舞姿及运用方式	25
十、常用体态	29
第二节 舞姿系列	29
一、常用起始舞姿系列	30
二、盘腿舞姿系列	32
三、靠腿舞姿系列	36
四、拉腿舞姿系列	39
五、吸腿舞姿系列	42
六、抬腿舞姿系列	44
七、端腿舞姿系列	45
八、弓步、弓箭步、蹲裆步舞姿系列	46
九、点脚舞姿系列	48
十、半月舞姿系列	49
十一、斜塔舞姿系列	51
十二、跪式舞姿系列	52
十三、坐式舞姿系列	55
十四、卧式舞姿系列	59
十五、动态舞姿系列	60
十六、舞姿的二次发力(再发力)	65

第三节 流动连接	66
一、主要连接方式	66
二、主要流动方式	68
第四节 速度力量	71
一、腿的用力方法	71
二、腿部力量的二次发力	72
三、腰的用力方法	72
四、腰的类型	73
第五节 空中塑形	73
一、起跳的方法	73
二、跳落的方法与形态	73
三、常规空中舞姿	74
四、空中舞姿	74
五、跳跃的二次发力	82
第六节 旋转翻身	83
一、旋转	83
二、翻身	84
第三章 年级任务及课程结构	86
第一节 年级任务	86
一、一年级任务	86
二、二年级任务	86

三、三年级任务	87
第二节 课程结构	88
一、第一学年第一学期	88
二、第一学年第二学期	89
三、第二学年第一学期	90
四、第二学年第二学期	91
五、第三学年第一学期	92
六、第三学年第二学期	93
第四章 示例课	94
第一节 第一学年第一学期	94
第二节 第一学年第二学期	150
第三节 第二学年第一学期	202
第四节 第二学年第二学期	265
第五节 第三学年第一学期	311
第六节 第三学年第二学期	355
第五章 课堂音乐	400
第一节 选择课堂音乐的原则	400
第二节 课堂音乐示例	400
后 记	436

第一章 综 述

一、课 程 简 介

汉唐古典舞基训课,是20世纪末由北京舞蹈学院孙颖教授创立并开始教学实践的一门课程。该课程的形成经历了半个世纪,是从理论研究入手,经过剧目创作实践,然后才形成的大学本科舞蹈高等教育的一门主干课程。创造这门基训课的基本观念是以汉、唐、魏晋精神和艺术气质为审美主干,以汉、唐和明、清戏曲舞蹈为支点,研究史籍文献和文物中的舞蹈形象资料,并以民族学、社会学、宗教学、哲学、礼法、习俗等社会科学作为文化解码,激活丰富的文物资源,破解古典舞蹈发展、演变的历史,并通过与相邻艺术审美共性的印证,是在自己的文化母体内,不依借、不搬套外来艺术所形成的中国古典舞基训课。

1. 特性

这门课强调了形式的民族审美特色,强调文化内涵和优秀的古典精神,强调了专业技术、技能的文化属性,强调了形、神、意象的统一和一元化发展,同时,也强调了以历史唯物主义的立场、观点和方法对历史批判继承的态度。

2. 目的

通过汉唐古典舞的训练程序,培养学生掌握民族化的专业技能和汉唐古典舞的形态、气质;树立表演意识,从心理和情感上得到民族审

美情操的熏陶;增强汉唐古典舞表演所需要的体能和专业技术、技巧水平。使学生感受到舞蹈艺术的文化品格和民族的创造智慧,坚定弘扬民族文化的信心和责任感,增强爱国主义的艺术情操,树立守卫民族文化疆域的抱负和理想。

二、教材体系及课程的教学模式

《中国汉唐古典舞基训教程》所强调的是技能训练必须包含对民族风格、民族文化气质以及民族审美感情的训练。因此技能训练的教材必须首先是一个文化体系、审美体系,有着清晰明确的艺术风格,符合中国的历史、中国的文化韵味,并具有中华民族艺术审美的特色和取向。

本教程的体例与架构,一方面遵循我国高教系统所规范的教材编写原则;另一方面注重了艺术教程的个性化发展。将教程内容划分为五部分:第一部分是综述,由汉唐古典舞简介、课程的特性和目的、教学模式与编写特点组成。第二部分是课程内容,由基本形态和身体各部位的基本运用方式、静态舞姿、动态舞姿、流动连接、力量速度等内容组成。第三部分是年级任务与课程结构,由年级任务与课程结构组成。第四部分是示例课。第五部分是课堂音乐,由课堂音乐的原则与示例组成。

考虑到这一新学科艺术风格的民族化取向和教材规范易于识别、理解。关于动作的名称及特定短句的命名,采用了中国习俗中对造型和动作形态形象化、比喻化的称谓传统。例如,在教学实践中已经运用的“半月”、“元宝”、“盘根”、“小垂手”等名称,和“斜倚泰山”、“白鹤亮翅”、“指天问地”、“二郎担山”等基本舞姿名称。由于教材中的舞姿动

势比较丰富,编委们在编写过程中深感流传的成语不够需求。所以,有大量的名称以直述简化的方式做临时代用,还有待在教学实践中发挥众师生的智慧,推敲增补逐步完善。

关于具体动作的规范描述,皆以中国古代的方位观为核心,以确定舞蹈动作方位、定肢体部位的形态、定动势走向、定气韵节奏的顺序予以文字说明。为补文字描述之不足,配合文字说明,同时配以静态图示标注。我们还在加紧筹备编辑动态影视教材,提供给教学应用。

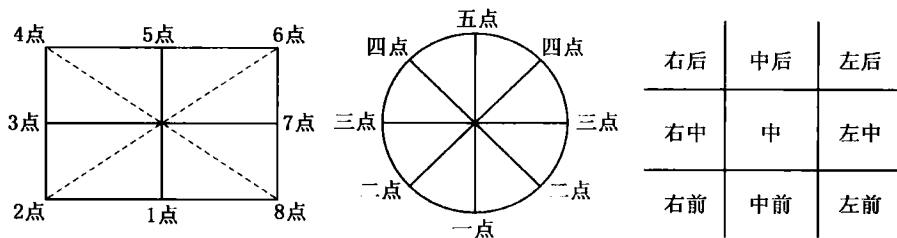
总之,《中国汉唐古典舞基训教程》的完成,只是一个新风格教学启动的依据,更为重要的是实践的验证。我们的宗旨是通过实践,不断总结、不断修补而日臻完善。

第二章 课 程 内 容

基 本 说 明

中国汉唐古典舞教程是以中国(汉唐)古典舞基训教材大纲为基础,8年的教学实践为样本,按年级顺序由浅入深进行编写的。

1. 按照课堂教学的实际环境,将教室分为平面8个方位点(见左下图)、立体五个方位点(见中下图)、9个区域(见右下图)。



2. 综合描述顺序。

体面方向——下肢——躯干——上肢——头

说明:

体面方向——身体面对的方位。

下肢——

双腿:实腿形态(脚位、膝、胯);虚腿形态(脚、膝、胯及动势方向),
先虚后实。

单腿:实腿形态(脚位、膝、胯);虚腿形态(脚、膝、胯及动势方向),先虚后实。

躯干——上身形态(腰、胸、背、肩)。

上肢——手臂形态(肘、腕、手),先左后右。

头——头、眼。

3. 动作描述中,重心腿称为实腿,非重心腿称为虚腿;对头、眼面对相同方向时用“头眼对 1 三点”表述,不同方向时用“头对 1 二点,眼看 1 三点”表述;对于身体整体转动称为“转身”;脚下固定,上身转动,称为“拧身”;一个动作向另一个动作过渡,称为“经”;一个动作变化为另一个动作,称为“至”。

4. 对上肢动作的“左、右”进行区分时,以动作手为准。例如,“右指问式”。

5. 对下肢动作的“左、右”进行区分时,以虚腿为准。例如,“左大盘腿”。

6. 动作记录均按音乐节拍长短进行表述,()符号为一个 8 拍。例如,“(1)”第一个 8 拍。

7. 教材注重图文并茂,对文字难以表述之处以图片补充说明。

第一节 基本形态

一、脚的位置及基本运用方式

(一) 脚位

1. 平行位

(1) 小平行位——两脚平行,两脚距离小于肩或自然并拢。

(2) 中平行位——在小平行位的基础上,两脚分开等肩宽(见图