



· 2015年北京舞蹈学院学术成果出版资助计划项目

北京舞蹈学院
BEIJING DANCE ACADEMY

中国古典舞教学

YANJUE HUIBIAN

ZHONGGUO GUDIANWU JIAOXUE

谚诀汇编

主编◎庞丹

中央民族大学出版社
China Minzu University Press



北京舞蹈学院
BEIJING DANCE ACADEMY

· 2015年北京舞蹈学院学术成果出版资助计划项目

中国古典舞教学

谚诀汇编

主编◎庞丹

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古典舞教学谚决汇编 / 庞丹著. —北京: 中央民族大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5660-1129-9

I. ①中… II. ①庞… III. ①古典舞蹈—教学研究—中国
IV. ①J722. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 296891 号

中国古典舞教学谚决汇编

作 者 庞 丹

责任编辑 白立元

封面设计 严 兮

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电 话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 7

字 数 80 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1129-9

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

主 编：庞 丹

编 委：赵晶晶 赵珈誉 王姣姣 沙 蕾

黄子薇 朱雅菲 苏海陆 冯伟杰

图片拍摄：高小天

动作示范：黄子薇 苏海陆

前言

从“遍尝百草”到“36次会议”再到“身韵课”的诞生，中国古典舞走过了60年的峥嵘岁月。在中国古典舞的学科建设历程中，一代代舞人激情满怀，踏实谨慎地向戏曲和武术学习，并不断挖掘和提炼蕴藏其中的中国传统艺术的共同规律和共同美学特征。而戏曲和武术作为其基础和支柱，其留存下来的口诀和要领凝结了无数戏曲人、武术人的思想精华和经验成果，具有极为宝贵的研究价值，对于中国古典舞教学模式的优化和中国传统文化的传承具有重要意义。

“谚诀”不仅是民族文化中的重要财富，对于中国古典舞的教学而言，这种“戏谚”和“口诀”相结合的方式，有别于一般规范的教学语言，能够轻易拉近学生与传统之间的距离，是学生认识传统、体悟传统的一扇窗口和更加直接有效的路径，它对于舞蹈动作的方法、原理以及艺术审美要点有着准确的提炼与概括，在





教学实践中能够发挥意想不到的“点悟”作用。另外“谚诀”言简意赅而意蕴深刻，反映了中国传统审美文化中的艺术特点和共性，将“谚诀”运用在舞蹈教学过程中，能够使中正方圆、子午阴阳等中国美学意识观念对学生产生潜移默化的影响，同时“谚诀”具有准确生动、浓缩洗练、意味隽永、节奏鲜明、韵律和谐的特点，更是使它在当下舞蹈教学中依然具有非常大的实用价值和流传意义。

本书以手、眼、身、步、法、德、技和综合为结构，共分为八个篇章，以舞蹈教学适用性为前提，对曾在戏曲、武术中流传的相关戏谚和口诀进行深入挖掘、筛选和整理，并以尽可能通俗易懂的语言和理论进行解析，旨在将谚诀转化成为中国古典舞教学、表演的实用教学理论和教学用语。让客观存在的美学法则、运动规律，为我们所认识，为舞蹈所利用，以便更好地指导中国古典舞的艺术实践，推动中国古典舞实践教学和理论建设的进一步完善。

本项目在研究过程中得到了戏曲界、武术界以及舞蹈界的前辈们的大力支持和帮助，在谚诀的收集、整理方面收获甚多，在这里对李正一、沈迪才、张强、张宗英、白明庆、梁晋、谢柏梁、肖德美、刘玉珍、范信斌、王伟、马家钦、刘序、王晓燕、吕联、李晓峰、王

明山、宋海芳、苏娅等诸位专家的帮助表示衷心的感谢。希望本项目研究的成果能集百家之诀窍，取其精华，释其要义，深入浅出，通俗易懂，使同道中人阅后能温故而创新，有开卷有益之感。当然，由于我们在认识上的局限，以及时间、精力上的限制，其中肤浅、错误必然有之，恳盼同仁包涵并指正，我们会继续完善。

庞 丹

2015年6月9日



前
言

目 录

一、“手”法	(1)
二、“眼”法	(23)
三、“身”法	(29)
四、“步”法	(42)
五、“法”则	(51)
六、艺“德”	(79)
七、“技”法	(96)
八、综合	(100)
参考文献	(105)



一、“手”法

——包括整个手臂（肩肘腕指）的动的方法



一、
「手」
法

1. 二靠、四分、五摊

女子“兰花手”的特点。二靠：是指中指和大拇指相靠；四分：是指除大拇指的其他四个手指分别依次分开，要有一定的层次感；五摊：是指整个手的五个手指要往后甚至向下摊开。另外，古时有多种指法，而且多为男子手势，现今多为女子使用的基本手形，因指型多像兰花，故统称为“兰花手”（图1~图2）。

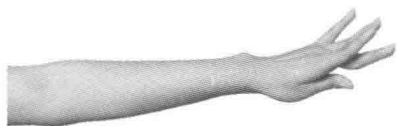


图 1



图 2

另有谚诀描述为：一朵兰花向天开，中指拇指翘起来，食指无名指向后靠，小小拇指翘起来（图 3）。



图 3

2. 虎口要张大，四指略分家，五指均绷紧，掌心要见洼

谚诀描述的是男生“掌”形的要领：一般指手指自然伸开、虎口张大、四指略微分开、掌心微凹、呈现洼勾。所以，五指要舒展。既不能出现握铅球那样的“弯曲”，又不能呈现像直线那样的“硬直”，这就是所谓“开中求合”“四指似离未离”与“手指非并亦非直”



的“掌”形（图4-图5）。

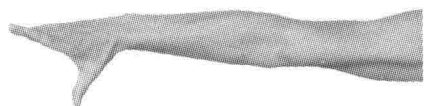


图 4

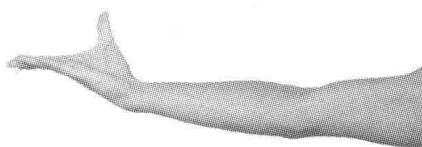


图 5

3. 四指如卷饼，外大里头空，拇指压食指，筋骨向外绷

谚诀描述的是男生“拳”形的要领：四指曲回手心，犹如卷饼形状，同时大拇指关节与食指关节对压用力形成拳形，并且掌心呈空心的拳形。力度柔韧、筋骨外绷（图6-图8）。

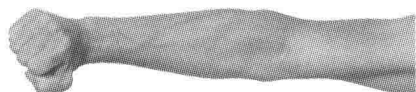


图 6



图 7

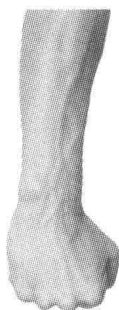


图 8



一、
「手」
法

4. 前要见圆，后不见肘

谚诀描述的是“山膀”手位的形态特征。即中国古典舞所讲究的圆相。从前面看“山膀”手位的整体形态应呈圆弧状，不能过于僵直；从侧面或背面看肘部不宜有角度凸出，肩、肘、腕三节应保持圆润、流畅（图9-图10）。

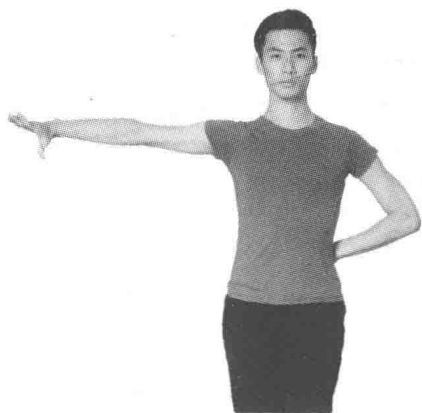


图9



图10

5. 沉肩，垂肘，气到手；藏肘，合腕，不露肩

“山膀”手位及动作要领：拉山膀的动作过程要求双肩下沉，双臂因垂肘而自下弧线拉开，呈“山膀”状，向两旁推力，意气要用到手掌；在“山膀”的位置

上，则要求不架胳膊肘，合腕，不耸肩，双肩下沉（图11）。



图 11



一、
『手』
法

6. 手不乱动，步不频移；动必有因，移必有韵

在中国古典舞表演中，手法与步法运用得特别多，而不同表演风格及人物角色又有不同的手脚形态，非常复杂，变化多端。演员在台上出手动脚、抬手投足都要有依据，移、转、行、止都要有准谱，才能准确地刻画人物形象，并充分地表达出人物的思想感情。

7. 气要平、劲要松，一开二拧三合手

形容“云手”动作的过程与要领。只有气息平稳，

动作才能像天上的白云一样舒缓柔和；劲力要松弛，才能把动作做得自然流畅。这里讲的是内劲。“一开二拧三合手”说的是云手动作的身法步骤：“一开”指的是手臂分开，“二拧”指的是腰部横拧，“三合手”说的是手臂随横拧动势由开转合。整个动作要按顺序做，而且要与身势、腰劲结合，两臂要撒得开、快慢配合得当，连贯起来完成则是手臂和身体同时完成一个画圆的动作，过程近似于揉球（图12~图18）。



图 12



图 13



图 14



图 15



一、
「手」
法



图 16



图 17



图 18

8. 以肩催肘，以肘催腕，以腰发力

“云手”（肩腰腕）的三活。在做“云手”动作时，首先，讲究“行肩跟背”，其次，应注意手臂三节的运动要领：即由肩开始发力，节节相催，贯穿到肘部，再顺着肘部延伸至手腕，整个过程下来肩、肘、腕的发力体现出传导的过程。当然，发力的根源还在于腰的主导贯穿始终。

9. 一顺、二随、三圆、四抻、五贴

身韵“摇臂”的动作要领：“一顺”指手臂的动作

要流畅通顺。“二随”指手臂要随着身体的横拧动势走，而且两个手臂要一动一随，第二个手臂要随着第一个手臂的动势自然相随，形成上下左右双臂对应。“三圆”指摇臂始终沿着“立圆”的运动轨迹。“四抻”指手臂做至前下位和后下位时的向前和向后“抻”的意识，且两臂对拉形成张力。“五贴”是讲究身体与手臂的关系，即手臂要贴着身体走。“摇臂”的运行路线是双臂贴身完成一左一右两个“立圆”动作（图19~图23）。



一、
『手』
法



图 19



图 20