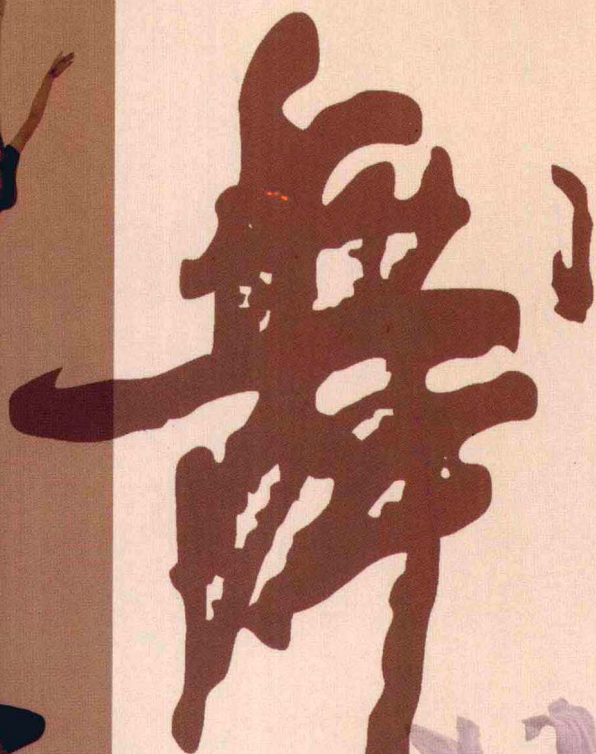


中国高等艺术教育古典舞教材
南京艺术学院舞蹈学院中国古典舞专业课教材

中国古典舞组合

主编 朱清渊



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中国高等艺术教育古典舞教材
南京艺术学院舞蹈学院中国古典舞专业课教

中国古典舞组合

Zhongguo Gudianwu Zuhe

主 编 朱清渊



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书主要是针对中国古典舞专业在大学阶段的身法、技术、表现力等方面进行强化训练,将中国古典舞训练中的柔韧度、基本能力、技术技巧和身法韵律融入到36个舞蹈组合之中,并采用文图对应的方式进行详细的讲解。书后光盘附有与教材内容对应的舞蹈组合示范,能够科学有效地提高学习者的技术水平。

本书可供普通高等学校本专科中国古典舞课程教学使用,亦可供广大中国古典舞爱好者使用。

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞组合/朱清渊主编. —北京:高等教育出版社,2011.8
ISBN 978-7-04-032741-0

I. ①中… II. ①朱… III. ①古典舞蹈-中国-高等学校-教材 IV. ①J722.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103370号

策划编辑 雷 铮 责任编辑 雷 铮 封面设计 李 波 杨立新 版式设计 范晓红
责任校对 金 辉 责任印制 尤 静

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京凌奇印刷有限责任公司	网上订购	http://www.landraco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landraco.com.cn
印 张	23	版 次	2011年8月第1版
字 数	550千字	印 次	2011年8月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	79.00元(含光盘)

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 32741-00

主 编	朱清渊				
副主编	刘同春				
编 委	杨 嵩	郑 阳	陈 静		
	冀晓春	邹 军	杨剑昕		
	张 婧				
摄 影	李 波	钱 隆	王艺影		
制 作	钱 隆	李 波			





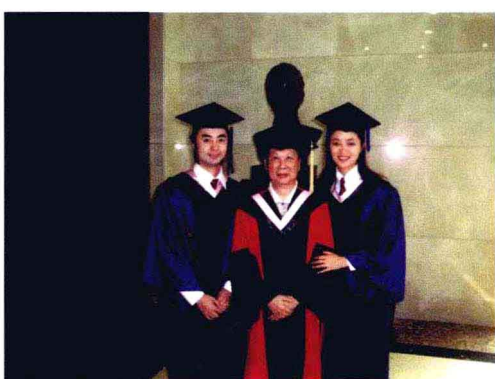
北京舞蹈学院教授、硕士生导师朱清渊



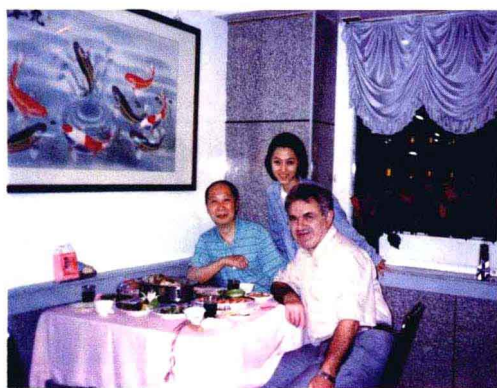
与北京舞蹈学院李续院长（左）、
古典舞系主任满运喜（右）合影



与南京艺术学院舞蹈学院刘同春院长（右）、
韩淑英副院长（左）在一起



与硕士生胡伟（左）、朱兮（右）合影



与台湾兰阳艺术中心秘克林先生合影



与吉林歌舞剧院演员在一起（左二为李天欣，
现为北京舞蹈学院舞蹈考级学院院长；左三为
李顺阳，现为吉林艺术学院成教学院院长）



与北京海淀走读大学艺术学院敦煌班学生在一起



与北京海淀走读大学艺术学院山西班的学生在一起



与台湾兰阳青年舞蹈团的演员在一起



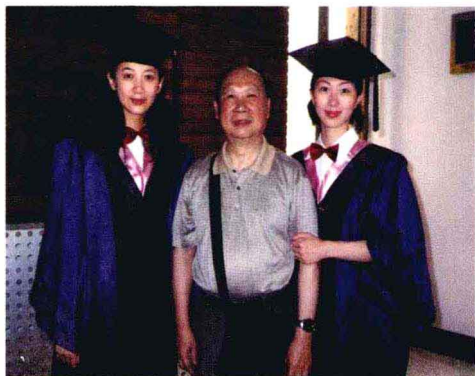
与湖南吉首大学舞蹈班的学生在一起



与台湾兰阳艺术中心的台北团学生在一起



与广西民族歌舞团的演员在一起



与硕士王睿（左）和孙媛（右）在一起



在北京市英才艺术学校为西北民
大北京班的学生排演《黄河》



在北京市英才艺术学校为首都
师范大学 04 届的学生上课



在北京市英才艺术学校与西北民大
05 届北京班的学生合影



在北京市英才艺术学校与首师大
06 届的学生合影



与山东艺术学院的学生在一起



在北京市英才艺术学校与首师大
08届本科班的学生合影



在北京市英才艺术学校与首师大
09届本科班的学生合影



与西北民大北京班学生在一起



与北京海淀走读大学艺术学院的老师和
学生们在一起（后排左四为副校长付麟雅，
后排右二为舞蹈专业负责人杨雁）



与台湾学生冷静在台北故宫博物院前合影



在北京市英才艺术学校
与首师大的学生合影



《采茶扑蝶》获第四届
世界青年联欢节二等奖



在波罗的海



在波兰



在澳门



在威尼斯盛马可广场



在台湾宜兰罗东运动公园



在香港



在多瑙河边



在奥地利



在费城



在莫扎特故乡



在长堤市



在巴黎圣母院



在罗马娜波娜广场



在莱茵河畔



在荷兰民族村



在巴黎凯旋门



在埃菲尔铁塔下

序 一

《中国古典舞组合》问世了！

这是我国艺术院校古典舞教材中的一部精品力作，也是南京艺术学院的一项重要的科研成果。它的问世对于我国舞蹈学科建设和舞蹈专业人才培养，具有重要的现实意义。

作者朱清渊教授，1938年4月生人，福建晋江人。历任北京舞蹈学院舞蹈学研究所所长、舞蹈学系主任、学报副主编，创办了北京舞蹈学院科研所和《舞蹈教学与研究》杂志，2003年，他受聘于南京艺术学院舞蹈系，任舞蹈系主任。2007年南京艺术学院舞蹈学院成立后，任顾问、特聘教授。朱先生从事舞蹈教学和研究数十年，在中国古典舞半个多世纪的发展进程中，朱先生是亲历者和探索者，已著有《中国古典舞教学》、《舞蹈》、《舞蹈素质训练》、《中国古典舞教学体系创建发展史》等专业论著。

在本书的写作过程中，朱清渊教授对中国古典舞教学与训练进行了系统、深入和科学的分析，将自己几十年来的丰富积累渗透进教材之中。朱清渊教授从人体结构规律、人体动作范围，运动训练方法等诸方面入手，进行解剖分析，制定出由浅入深的训练步骤，探索出一套循序渐进的科学方法。他主张培养中国古典舞演员必须建立自身的舞蹈教学体系，舞蹈体系的建构上，既要借鉴西方舞蹈体系化的构建经验，也要吸取中国戏曲、武术等传统文化的精华，凝练东方艺术审美特质；对学生的训练上，既要加强学生柔韧能力、身韵能力等技术性的训练，同时要注重对其进行中国传统文化素养的熏陶。因此，《中国古典舞组合》以其独特的教学理念和思路在同类教材中独树一帜，其实用性、科学性及学术性的价值也必将在教学实践中得到充分体现。

南京艺术学院舞蹈学院的前身是1970年成立的南京艺术学院中专部舞蹈科，学科于2000年1月恢复建制，并于当年开始面向全国招收全日制本、专科生。2004年南京艺术学院成立舞蹈系，后经三年的建设发展，于2007年6月正式更名为南京艺术学院舞蹈学院。作为舞蹈学院教学、科研的领军人物，朱清渊教授与舞蹈学院全体同仁积极进取，不懈努力，使舞蹈学院各专业特别是中国古典舞专业的建设取得了较快的发展和长足的进步。学高为师，德高为范。我们深信在朱清渊教授的引领之下，我院中国古典舞专业在学科建设与人才培养方面将会取得更加优异的成绩，使舞蹈教育事业的花蕾在南京艺术学院这片艺术园地的肥田沃土中绽放得更加鲜艳夺目。

祝愿朱清渊教授艺术之树长青。

南京艺术学院院长



2010年12月

序 二

中华民族的舞蹈文化，具有十分悠久的历史，灿烂多彩。距今五六千年前新石器时代的舞蹈纹陶盆，是目前发现最古老的舞蹈文物。数千年来，舞蹈文物不断出现（包括墓室舞俑、带舞蹈纹样的铜器、画像石、石窟及寺观壁画等）。距今三千多年前殷商时代的甲骨文已有关于舞蹈活动的记载。数千年来，史不绝书。中华民族连绵数千年不断的舞蹈文物和文字记载，这在世界文化史上也是罕见的。

公元前11世纪立国的西周创建了“雅乐舞”体系，同时还创建了教育国子（贵族子弟）的第一部舞蹈教材——《六小舞》。

强盛的汉王朝盛行的《百戏》其中就有十分健美的《盘鼓舞》、《巾舞》等。

雄踞世界的大唐王朝，以它宽阔的胸怀，广取博采的兼容精神，将中华民族的古代舞蹈发展推向一个辉煌的高峰。舞蹈在表演艺术领域，处于独领风骚的地位。随着社会的进步，在公元13世纪的南宋时代，含有文学、音乐、舞蹈、杂技等多种艺术成分，能表现复杂曲折故事情节和不同人物的思想感情的戏曲发展起来了。戏曲完全取代了唐代舞蹈在表演艺术领域独领风骚的地位。传统舞蹈被融入戏曲艺术中，成为戏曲的重要表演手段之一。

20世纪三四十年代“学堂歌舞”作为美育教育和锻炼身体的课程，进入中小学教材。20世纪40年代，在日本留学的吴晓邦和在英国学习舞蹈的戴爱莲，怀着一颗赤诚的爱国心，冲破一切困难，回到祖国，参加伟大的抗日战争。他们或分别，或联手为战士表演，鼓励士气，是他们将舞蹈艺术重新搬上舞台，是他们培养了新中国成立以后的第一批舞蹈工作者。

20世纪50年代初，中央戏剧学院院长、著名戏剧表演和理论家欧阳予倩首先提出，中国的舞蹈艺术有本民族独特的训练方法和表演体系，要下大工夫，将融入戏曲中的舞蹈元素，提炼分离出来，他请“歌舞并重”的昆曲老师教授舞蹈，学习其训练方法及神韵身段等。他同时又向武术老师学习，提炼武术的高难技巧和训练体系，并响亮提出：要建立中华民族自己独特的舞蹈训练体系和表演方法。1954年春，中央戏剧学院以团队攻坚的精神建立了第一个中国古典舞教研室，主要成员有李正一、唐满城、孙颖、叶宁等。他们创建了中国古典舞体系，为中国古典舞的发展献出青春，甚至生命。本书作者朱清洲教授正是在这样的目标下，一步一个脚印，踏踏实实地走过来，成长起来的中国古典舞专家之一。看看他的“简历”，读者会深深地领会到，他是舞蹈教师，是舞蹈编导，是优秀的舞者，也是舞蹈学的研究者。他得过国际、国内的多种奖项，担任过教学、科研、期刊等部门的领导。可是我更多听到他告诉我的是：唐满城、孙颖、李正一等老一辈开创中国古典舞的专家是他的老师，他们对中国古典舞的发展贡献更大。

目前在全世界流行着的是芭蕾和现代舞，中国古典舞的训练方法使舞者获得了更全面

地支配身体的能力。受过中国古典舞训练的舞者，在国外有的担任了芭蕾舞的主角，有的成为十分优秀的现代舞表演者。我随陕西古典舞团“仿唐乐舞”剧组到北欧，曾亲自听到过冰岛中国大使馆的同志对我们讲：“中国的京剧演员，地心吸引力对他们无效，仿唐乐舞中的有些舞蹈也有同样的效果”。我想：“躺身蹦子”，“旋子”等技巧动作神奇的悬空转翻，还真使地心“万有引力”的科学论断，在一瞬间不起作用了。

本书——《中国古典舞组合》是从特定单一的技术技巧训练，推进到舞句、舞段的综合训练。如刚强、温柔等不同人物性格，欢乐悲伤等不同情感的舞蹈组合。使中国古典舞的训练提升到一个新的水平。这是朱清渊教授对中国古典舞教学体系的又一重要贡献。

清渊老师的大作——《中国古典舞组合》即将出版，他请我为其写序，惭愧得很，写了这些不像序的感想，在我心中多年要说的是：“中国古典舞”会在世界的舞蹈百花坛中展现它的风采，也将会在世界许多国家流传。

王克勤

2010年10月22日

前言

中国古典舞教学体系的课堂训练中，包括中国古典舞基本训练和中国古典舞身韵两部分基础课程，课程中涵盖了训练学生柔韧度、基本能力、技术技巧和身法韵律（徒手与器械、服饰）等的组合与片段。这些组合与片段也是我们多年来摸索的，培养具有中国民族特性的舞蹈演员行之有效的训练方法。目前，全国艺术院校都已将此方法整体或部分运用于训练学员的教材中，培养了数以万计的舞蹈人才。在中国古典舞五十多年的创建过程中，我们所秉承的“以我为主，博采众长”、“去其糟粕，取其精华”、“为我所用，继承发展”的精神，对推动中国古典舞的发展起到了指导作用，形成了代表着具有中华民族传统审美的舞种之一。这也是所有从事中国古典舞教学的老师和工作者经过艰辛努力和刻苦研究而做出的重大贡献。当然，短短几十年建立的教学体系还很年轻，还有待于我们不断提高、深入研究。这也正是我们建设中国古典舞教学体系的教师应负的责任和使命，我们要同心协力、共同努力，一代一代地传承下去，不断地研究、不断地提高、不断地发展，促进它走向科学系统化，成为具有民族特色又富有时代精神的，更高层次的完整的教学体系。

十多年来，有机会与国内外的同行们一起研究教学，受益匪浅，亲身感受到中国古典舞的训练从专科院校走向综合艺术院校，从艺术院校走向普通高等院校的艺术系，路子越走越宽，发展越来越壮大。许多热爱中国古典舞的同行获得熏陶、欣赏、研究的机会，也有更多的人理解并亲自参与进来，从事这项工作，深深地扎根于民众之中，探究古典舞现实的实用意义和历史的价值。实践是检验真理的标准，通过实践我们更深刻地体会到中国古典舞的训练必须加强“具有民族特色、又有时代精神”的研究：要将具有民族特色的“形、神、劲、律”贯穿始终；要在吸收戏曲武术精华的基础上采用“以我为主、博采众长”的方法，使之更加舞蹈化、科学系统化；要遵循由浅入深、由低到高、由易至难的这条循序渐进的科学规律。

训练中，首先应进行的是柔韧度的练习，要使身体上的19个部位的关节韧带都得到大幅度的训练。关节韧带幅度的大小，虽各人的天生条件不同，但在一定的年龄段是可以通过反复练习，来扩大关节韧带的幅度以满足学习中国古典舞的基本条件的。这是因为，我们对古典舞的57个主要动作做了测试，83%的动作需要在髋关节处、双腿交叉在90度以上的大幅度上进行运动。其次，学习中国古典舞，一定要学好古典舞的韵律元素，要掌握“提”、“沉”、“冲”、“靠”、“含”、“腆”、“移”，要懂得“立圆”、“平圆”、“八字圆”的运用，要知道“拧”、“倾”的独特舞姿，要学会“晃手”、“云手”、“摇臂”、“风火轮”、“云肩转腰”、“青龙探爪”……这是因为，身法韵律是具有民族特色的中国古典舞的艺术之魂，作为中国古典舞的表演者必须学会、学好、学精才能在表演中做到一招一式、一动一静都渗透着民族气质。再次，要经过力度、幅度、爆发力、耐力的多种训练，使肌肉具

备跳、转、翻的基本能力，为掌握高难度技巧奠定基础。中国古典舞的技巧包括跳、转、翻三个部分。中国古典舞的旋转，有小舞姿的双展翅反掖腿转，有中舞姿的跨腿转、反跨腿转，有大舞姿的探海转、扫堂探海转；而且，还可以有中舞姿转接小舞姿转，大舞姿转接中舞姿转，甚至可以大舞姿转接中舞姿转再接小舞姿转。因此，要求表演者的主力腿的踝关节、膝关节、髋关节及脊背的承受力与控制能力必须比其他舞种更强。中国古典舞的弹跳特点是除了一般的弹力外，还需要有更强烈的爆发力，才能腾空去获得更大的空间，因此，对推地的幅度，快速离地心吸力的需求也都有特殊的要求。至于翻的技巧，更是其他舞种少有的，它要求表演者在倾斜姿态中展现高低不同舞姿的翻转，而高空筋斗，更有前空、侧空、后空等特技。最后，学习中国古典舞需要具备一定的意志力和耐力，要做好吃苦的准备，要有“持之以恒”的学习精神来坚持早晚功和轻功的练习。早功是意志品质的锻炼，是勤劳勇敢的祖先留下的传统。早晚功可以解决腰的柔韧能力，解决腿的压、踢、耗的柔韧幅度，可以解决弹跳及翻转的能力，而每日踢正、旁、后、踹、盖数百腿，更是取得轻功的重要手段。这就是学习古典舞所必需的各个阶段，一旦通过，则随心所欲，一通百通。当然，训练中最难、最有效、也是最好检验训练成果的则是“组合与片段”。

几种训练组合

一、技术与技术连接的训练组合

这是在学员基本掌握某技术后，为了进一步提高技术水平和运用能力所必需的训练组合。因此，组合要求技术的准确，动作的清晰，连接的顺畅，动作的规范。

技术准确就是要找到完成每一个技术最佳水平的途径。才能达到我们常说的“亮点”。动作清晰就是要求技术动作运动线路轨迹一清二楚，一目了然，使观者明了；连接顺畅就是要找到连接技术去达到顶点的阶梯，使每个技术达到应有的境界；动作规范就是要掌握动作起、行、止全过程的规律，从而达到提高技术和运用技术的最终目的。

二、复合或综合能力的训练组合

复合技术训练一般是指本技术的复合组成，而综合技术是指多项技术的组成。本技术的复合训练，如：某旋转技术的复合训练就是要掌握好重心与旋转推动力点（力臂）的关系。又如：某弹跳技术的复合训练，则要注意推动力和高度的关系，推动力点与空中舞姿的关系。而多项技术的综合，却要寻找不同技术之间的衔接轨道点，如：跨转接并腿转，探海转接跨腿转……都必须找到旋转中的衔接点。又如：跳与转的动作之间、跳与翻的动作之间，翻与转的动作之间都可以寻找到衔接点。只有找到最佳的衔接点，复合技术能力，综合技术能力才能达到最佳水平。

三、带有一定情绪的训练组合

情绪组合是指没有特定人物与性格，只有特定环境与情感的训练组合。这种感情可以是抒情的、强烈的、轻巧的、飘逸的抑或粗犷的、潇洒的、拼搏的……让学员把学习的身法韵律与技术技巧加以融合，充分展现自身的表现力。

四、变奏型的训练组合

这是“因人而施”，以各人特技为主体，体现各自的高超技能与表现力的自选组合。也是一种舞者充分发挥其特长，表达个性，展现特殊能力的重要手段。通过该组合编排和

训练，不仅可以达到训练的目的，还会有新的创意。

五、带有规定情节和人物性格的训练组合

这是直接与舞台表演挂钩，培养适应舞台需求的表演人才的有效方法。它可以大大缩短课堂与舞台的距离，可以直接为舞台服务。但不同的是比舞台的表演更集中、更典型、更有训练价值。因为课堂的训练时间有限，训练组合一般不能太长，如果太长就成排练节目课了。

六、为加强学员的体质，能力和耐力的训练组合

这就是我们通常讲的“大运动量”的训练组合。一个舞蹈演员要承担独舞和舞剧中的重要角色，不仅需要形象、有技术、有表现力，还需要有完成大舞段的六至十分钟的超强体力。只有具备这样的超强能力，才能出色地、轻松地完成领舞、独舞及舞剧中主要演员的重任。当然，在训练中要“因人而异”地制订方案，要循序加量，要采用调整负重量增减的方法，尊重循序渐进的科学规律，方可达到预计的能力的提高，而又避免损伤。

为什么要进行组合训练

舞蹈是用人体来体现情感的表演艺术，它以肢体为语言，通过人体的躯干、四肢及脸部的表情把人间的喜、怒、哀、乐表达得淋漓尽致。舞蹈也是一门综合艺术，它与音乐、灯光、舞美紧密结合，形成色彩缤纷，音色悠扬，舞姿婀娜的，人们喜爱的视听艺术。舞蹈还是人类的通用语言，可以让世界各国开展艺术交流，而不用翻译。中国古典舞也一样，它是代表着具有中华民族传统审美的舞种之一。

中国古典舞的素材非常丰富，在附中的训练教材中，就有三百多个动作。而大学更需要有强化身法韵律的全面练习，还要提高技术技巧能力及表现力，如果想在一堂课中同时进行训练，难度较大。专家们为达到高质量的训练目的，在大学一年级课程中，采用基本训练课与身韵课分别授课的方法，使训练课的任务相对集中，使学员学习的内容更全面，使教学的质量更高，到二年级才合二为一。这种方法在三十多年的训练中，呈现出一定的优势，培养了数以万计的优秀表演人才和教育人才，为舞蹈事业的发展做出了突出的贡献。回顾中国古典舞教学体系的发展历史，总结过去，展望未来，还有许多值得我们提高和研究的地方，我这里只是在基训与身韵的进一步结合方面做了一些新尝试，也就是通过“组合与片段”使柔韧、能力、技术与身韵达到融合，从而把训练推到一个更新的阶段。

组合训练既然是提高技术技巧的途径，是使学员提高艺术表现力的阶梯，是与舞台直接挂钩的捷径，又可缩短课堂与舞台的距离，为实际工作奠定良好的实用基础，那么何乐而不为呢？所以组合训练是训练舞蹈演员的有效手段，是培养具有全面表现力的、高素质的舞蹈演员的好方法，也是检测学员训练水平的标准。我认为这就是组合训练在大学舞蹈训练体系中的重要地位及其关键作用。

该书三十多个组合与片段，曾在南京艺术学院舞蹈学院、北京舞蹈学院、解放军艺术学院舞蹈系、中央民族歌舞团、福建歌舞剧院、北京海淀走读大学（现为北京城市学院，以下简称海大）艺术学院、吉林歌舞剧院、湖南吉首大学、湖南湘西歌舞团、山东歌舞剧院、山东艺术学院舞蹈系、广西艺术学院、广西民族歌舞团、西北民族大学北京班、北京市英才艺术学校首都师范大学班、香港舞蹈团、台湾兰阳艺术中心等地教授过，受到一致好评。这里特别感谢以上单位的支持。借此机会，也感谢南京艺术学院领导对本人教学工