



妙趣横生

抖空竹

龙腾 紫薇 编著

所谓空竹套路，就是平盘丝或立盘丝

多个单体花样动作经组合而进行连续表演

的艺术典范。她那千姿百态的造型引人入胜、变幻莫测的招式扣人心弦、独具匠心的编排出神入化、川流不息的演技震撼人心，构成了一幅多元文化、多种文明和谐

共融的美好画卷。

共融的美好画卷。

河南科学技术出版社

妙趣横生

抖空竹

龙腾 紫薇 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容简介

《妙趣横生抖空竹》一书以空竹基础动作为依据、以空竹线路为准则、以其要领秘籍为纲要,分别对空竹的基础动作、平盘技法和立盘技法及空竹的花样做了详尽的介绍和描述,可以使学者从中找到与自己对口的空竹技法并加以实践和运用。

本书内容新颖有趣、层次分明、图文并茂、通俗易懂,具有较强的实用性、模仿性和阅读性,适于具有初中以上文化程度的人阅读,并可作为空竹的培训教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

妙趣横生抖空竹 / 龙腾, 紫薇编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5349-7246-1

I. ①妙… II. ①龙… ②紫… III. ①抖空竹-基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228532号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 张 翼

责任校对: 王晓红

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

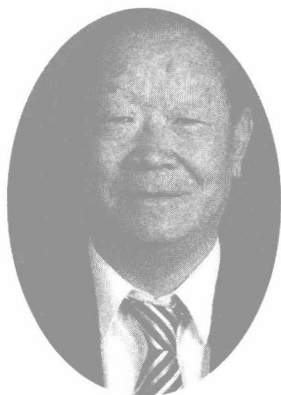
幅面尺寸: 168 mm×235 mm 印张: 20.5 字数: 300千字

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定 价: 60.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

作者简介



龙腾：马虎臣，男，1949 年生于河南温县，城建类高级工程师，曾荣获河南省自学成才奖和国家优秀人才奖。参加过国家建材行业三个标准的制定，编著建筑类图书十部，空竹类图书九部。



紫薇：张小桃，女，1956 年生于河南安阳，大专学历，在安阳天河水泥公司工会任职，具有较强的社会组织能力和文字编写才能。

前言

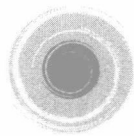
中国古代的四大发明，曾经影响并造福于全世界，推动了人类文明的发展，在人类科学文化史上留下了光辉灿烂的一页！作为我国传统体育项目之一的抖空竹，其诞生和发展为人们提供了一种独特的健身方式，使人们可以在娱乐中实现养心愈疾、畅达延年的目的。

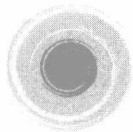
任何事物的产生和发展，都要经历一个过程，抖空竹也是如此。它的产生与发展，是历史发展的见证，是珍贵的、具有重要价值的文化资源，是中华民族智慧与文明的结晶，是民俗体育文化的延续和传承，也是社会安定祥和、人民安居乐业的现实见证。

当前，随着城乡居民生活条件的不断提高，人们为健康而消费成为了新时代提高生活质量的一种时尚。抖空竹具有姿势优美、形式活泼、柔和连贯、节奏鲜明、自由性大的特点。同时，它还具有较深的艺术内涵和较强的养身健体功能。所以，越来越多的人纷纷开始选择抖空竹作为其健身娱乐的活动项目。而抖空竹也逐步成为了国家大型体育活动和地方庆典活动的表演节目之一，受到了国内外人民的推崇和青睐。

大力开展群众性的体育活动，既是时代的呼喊、人民群众的迫切所求，也是宣传落实《全民健身条例》的责任之所在。在此形势下，为了传承民族瑰宝、弘扬中华文化，活跃人民群众的精神文化生活，增强人民群众的身体素质，满足各阶层空竹爱好者的需求，在全国各地空竹组织和空竹发烧友的热情支持下，特编辑出版《妙趣横生抖空竹》一书。

本书共分七章一百余节，其最大特点是以空竹线路为纲要，以系列分类为基础，以服务读者为目的，以传承技法为己任，结合空竹花样和





要领秘籍，论其要、括其词、发其隐而类编之，使读者随着本书的美妙“音符”，明理生妙、由妙显趣、由趣通神，最后达到一学不舍，一抖即会，一挥而就的精妙境界。

在创编此书的过程中，洛阳的李莉、张耿对本书的内容编排和动作要领做了详细的分解；上海九子空竹协会、天津天穆空竹队、山西商务学院、西安市空竹委员会、石家庄空竹协会、洛阳定乾空竹厂等各地的空竹组织，积极组织人员参与本书的动作示范；天津的石磊老师、上海的印琦胜老师、南京的徐忠安老师、济南的杨春平老师、郑州的杨润州老师，太原的刘早兴老师、赵鹏程老师，保定的吴春鸣老师，石家庄的刘会昌会长、苏新老师，西安的姜喜涛主席等人对本书给予了极大的支持与帮助。全国各地的60多位示范人员不顾冬寒夏炎，尽心竭力地进行示范表演，书中插图里服装上那片片汗迹就是最有力的佐证。在此，对支持和帮助本书编写的组织和个人一并表示衷心的感谢，并将示范人员列表铭记于文后，以作纪念。

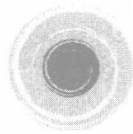
由于编者的空竹技艺和精力有限，有些动作未能收录其中，书中的描述还不够精准和到位，敬请广大空竹爱好者海涵。仅希望通过此书，能够为空竹事业的发展、空竹技艺的提高和人民群众的健康、安乐贡献我们的一份力量。

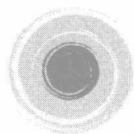
编 者

2013年4月于昆明

目 录

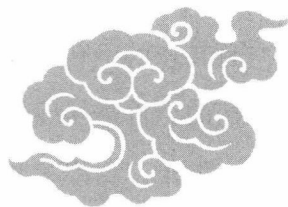
第一章 抖空竹技要十论 1	第四节 古藤缠树.....108
第一节 识妙生趣论..... 1	第五节 造梯登天.....109
第二节 空竹的表演艺术..... 3	第六节 穿针引线.....111
第三节 空竹表演的表情..... 6	第七节 顿锁飞天.....112
第四节 论刚柔相济..... 9	第八节 龙卷凤舞.....114
第五节 空竹表演的质量..... 12	第九节 织女理丝.....116
第六节 抖空竹的身法..... 15	第十节 文王吐子.....118
第七节 抖空竹的手法与手感..... 18	第十一节 兔起鹘落.....119
第八节 空竹的沿绳与脱绳..... 26	第十二节 一举两得.....121
第九节 空竹的绳扣与线路..... 28	第十三节 仰天钓月.....123
第十节 空竹的开局与结局..... 31	第十四节 月老联姻.....124
第二章 带趣识妙学空竹 38	第十五节 连翻筋头.....126
第一节 捞月系列动作分解与要点..... 38	第十六节 撞壁生花.....128
第二节 拉月系列动作分解与要点..... 44	第十七节 太公垂钓.....130
第三节 跳跃系列动作分解与要点..... 48	第十八节 桃园结义.....132
第四节 盘丝系列动作分解与要点..... 53	第十九节 庞统献计.....134
第五节 溜滑系列动作分解与要点..... 60	第二十节 元宵观灯.....136
第六节 竿技系列动作分解与要点..... 66	第二十一节 吐丝做茧.....137
第七节 缠绕系列动作分解与要点..... 71	第二十二节 开蚌挑珠.....139
第八节 跳绳系列动作分解与要点..... 77	第四章 平盘丝花样技巧141
第九节 摇铃系列动作分解与要点..... 81	第一节 舞鞭护身.....141
第十节 脱竿系列动作分解与要点..... 88	第二节 摇转乾坤.....143
第十一节 落接系列动作分解与要点..... 93	第三节 鹞子翻滚.....146
第十二节 绳套系列动作分解与要点..... 98	第四节 对酒当歌.....147
第三章 巧妙神奇魔术扣103	第五节 涌泉跃鲤.....150
第一节 鲸鱼脱钩.....103	第六节 走马飞鹰.....152
第二节 筑巢飞鸟.....104	第七节 跨马越山.....155
第三节 回马舞枪..... 106	第八节 驰马舞锤.....158





第九节	愚公移山·····	162	第十一节	仙姑摘果·····	253
第十节	三气周瑜·····	165	第十二节	腰缠万贯·····	255
第十一节	邯郸学步·····	169	第十三节	海豚吞珠·····	258
第十二节	罗成夺魁·····	172	第十四节	比干摘心·····	260
第十三节	子胥过关·····	177	第十五节	仙人踢毽·····	263
第十四节	金蟾跳岸·····	180	第十六节	截江夺主·····	267
第十五节	萧史乘龙·····	184	第十七节	白猿献果·····	270
第十六节	檀溪跃马·····	188	第十八节	蟠园摘桃·····	272
第五章	少年空竹苑·····	193	第十九节	拨叶采莲·····	275
第一节	双竿抄月·····	193	第二十节	横戈跃马·····	278
第二节	浪子回头·····	196	第二十一节	搅海伏龙·····	282
第三节	放线溜鱼·····	198	第二十二节	水漫金山·····	284
第四节	凿壁偷光·····	201	第二十三节	龙骧虎步·····	289
第五节	腾蛟飞凤·····	204	第七章	群英荟萃秀花样·····	294
第六节	隔墙抛珠·····	205	第一节	流星赶月·····	294
第七节	金蛛织网·····	208	第二节	绳上芭蕾·····	298
第八节	跨龙夺珠·····	211	第三节	擎天一柱·····	300
第九节	狡兔摆尾·····	214	第四节	一心二艺·····	302
第十节	夜叉探海·····	216	第五节	莺歌燕舞·····	303
第十一节	珠玑倒飞·····	218	第六节	层峦叠嶂·····	305
第十二节	萧何追将·····	222	第七节	鸳鸯戏水·····	307
第十三节	天王祭塔·····	224	第八节	争奇斗艳·····	311
第六章	立盘丝动作大观·····	228	第九节	五子登科·····	314
第一节	结草衔环·····	228	第十节	千手观音·····	315
第二节	蹬弓射箭·····	230	附录	示范人员一览表·····	318
第三节	金凤绕林·····	232			
第四节	直冲云霄·····	233			
第五节	武松解枷·····	236			
第六节	缠喉滚珠·····	238			
第七节	绕山漂流·····	242			
第八节	龙卷金铃·····	245			
第九节	灵猫逮鼠·····	247			
第十节	广成掷印·····	250			

抖空竹技要十论



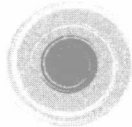
老子说：宇宙造物，天地之始，万物之母，欲观其妙，常有也。天有天道，故日月星辰可行也；地有地理，故山川江海可成也；物有物性，故长短坚脆可别也。有空竹，故天下世人可赏玩也。玩空竹，必须懂其理、识其妙、练其法，才能成器也。

第一节 识妙生趣论

抖空竹是中华民族智慧的结晶，是先人实践的成果，是凝聚传统文化的明珠，是我国首批非物质文化遗产之一。它以人体四肢和空竹的互动韵律、姿态与神韵为语言，讲述着古人对生命、对运动的理解，阐述着空竹技法天人合一的自然哲理。

空竹，玩物也。抖空竹，是抖法、是技巧、是艺术。所谓抖法，是通过玩者的手法、腿法、步法、身法、心法等技艺及其综合技法的运用，演绎出变化无穷、精妙绝伦的各种空竹招式。空竹抖法，一求其形，二求其神，三求其势，四求其果。它循身体四肢运动之形，空竹线路变化之道，人体旋转蹦跳之势，以线为路、以形达意、以意传神，最终达到形神兼备的空竹艺术表现。

从古至今，经过空竹艺人们的不断努力与追求，逐渐形成了平盘



丝与立盘丝两大空竹体系，涵盖了水平平面与垂直立面空间的艺术范围，产生了不同层次的空竹花样技巧。并且，随着空竹产品的不断改进、空竹转速的不断提高，高难度的空竹技巧也大量涌现，组成了高、中、低档的空竹花样玩法，适应了各类人群抖空竹的需要。

但是，当你拿起抖竿去玩空竹时，看似简单的空竹启动这一招式，就会让你感到空竹不给你面子。空竹不是不转动而落地，就是抖绳绕轴缠死致绳断。这时你就会情不自禁地说，这个玩艺儿还真难学。空竹玩法难度之大，不是初学者的口头语，就是常玩空竹者的顺口话。常玩空竹的人，每当学习一个新的动作要领，不是十天就是半个月，方能获取成功。这时，不论玩空竹者有多大年纪，高兴得就如同一个三岁小孩。有的人还会说出一句调皮的话，“学个空竹新动作，好像娶了个新媳妇”。所以，抖空竹的这个“难”，就是抖空竹的“妙”。学成一个动作的喜悦，就是抖空竹者的“趣”。妙趣结合了，你的抖空竹技法就会逐步提升。

抖空竹，在熟、在变、在巧、在使。识妙生趣，就是要遵循“理本无穷，悟可尽穷，技本无绝，练可至绝”“理精法密艺自高”之哲理，用好“悟”“练”二字，就能识妙生趣。这样就必须先悟出抖空竹之理，再精通抖空竹之法，加之刻苦深练，方能进入抖空竹之殿堂。先知抖空竹之理，就是要对空竹的运转、抖绳在轴上的形式等，深入理解、细揣摩推，才能充分识破每个动作之“妙”。精通抖空竹之法，就是要对玩空竹时的抖、拉、甩、挑、抛、捞、套、勾、盘、摇之法深悟明察，这就是“悟”。“欲点常明灯，须用添油法”“空竹精通须苦练，技巧考究应深求”，这就是抖空竹之“练”。练，就是对每个空竹招式的动作去实践、去求证、去用功。在空竹界有这样一句话，“三天不练自己知道，十天不练同行知道”，可见练的重要性。在练时，苦练不死练，巧练不

取巧，练练重练练，深入复深入，则会愈练愈精、愈精愈微，总有一日就能达到明理生妙、由妙入神、形神兼备、随心所欲、出神入化之境。所以，识妙生趣之途径，只有坚持揣摩妙理、浸润技经、勤恒精耕、练技万遍。这便就是妙趣横生抖空竹了。

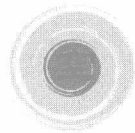
第二节 空竹的表演艺术

抖空竹是我国独有的民俗体育活动，是中华民族文化艺术中的奇葩，它既含阳刚于阴柔之中，又置雄起与淡远之内。它那圆活松沉、刚柔相济、快慢相间、蓄发相变、闪战腾挪和绝妙神奇的招式已成为一种表演艺术，受到人们的广泛喜爱和青睐。

任何一种表演艺术，都必须具有一定的艺术表现力，才能去感染观众。唐代诗人杜甫观公孙大娘弟子舞剑后，写了一首极具感染力的诗：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂。”由此可见艺术的神奇、轰动、夺魄之感染效果。

抖空竹不仅是体育艺术，也是抒情艺术，所以它必须具有一定的观赏性，具有空竹表演艺术的感染力。根据空竹的物理结构，它有两种表演艺术：一种是双轮空竹的舞台表演艺术，一种是单轮空竹的广场表演艺术。这两种空竹表演艺术，各有千秋，有着不同的艺术内涵和表演形式。双轮空竹的舞台表演，基本上是面向观众的表演，是一种柔美的表演艺术。单轮空竹的广场表演艺术，是为周围观众服务的表演，具有刚柔相济、跌宕起伏的艺术特点。

空竹是物，只有在人的操纵下才能显示它的本质和它的艺术表现力。作为一个空竹表演者，要想使自己的空竹技艺表演成功，引观众入



戏，让观众动情，其自身必须具有对广大观众的热爱之情，对表演艺术的追求之情。这样，表演者无论在什么场合下，自己先入情人戏，才能抓住观众的心理，打动观众的心灵，赢得观众的赞许。2013年1月27日，上海杂技团演员巴建国在法国“明日”世界杂技节上以优异的成绩斩获金奖，其表演的作品《舞陀螺》正是空竹技巧艺术化与表演力的结晶。

要想具有空竹技艺的表演力，就必须掌握抖空竹的形、神、意、气这四要素。

古人说：“形生精，精生气，气生神，神生形。”而抖空竹时的手、眼、身、法、步，把抖空竹中的抖、拉、摇、旋、绕等各种技艺巧妙地结合在一起，达到了“形神兼备、内外合一”的表演魅力，充分展示了抖空竹的艺术之美。

古人说：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则神分散。”所谓形，是指男女两性的肢体和体形。男性挺拔的胸肌、笔挺的脊柱和四肢健硕的肌肉，组成了阳刚、健壮的体形；而女性凹凸有致的身体曲线，修长匀称的肢体，组成了轻盈、柔媚的体形。男女两性的体形是先天之形，必须和抖空竹时的后天之形相结合，才能真正达到“形神兼备”的艺术效果。后天之形，就是根据“曲意逢迎”的空竹招式变化而生的身姿造型。抖空竹时的身姿造型，是空竹艺术的真实体现，它可以给人一种层次感、立体感、美妙感，使人在欣赏时心旷神怡、赞叹不已。但这种造型是指每个动作的起落、高低、轻重、缓急，需要达到不僵不滞、柔顺灵活、惟妙惟肖、出神入化之境界。

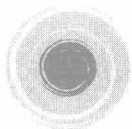
所谓神，不是迷信中所说的神，是神态、神韵、神采、神色、神气之神，它是精气外发的表现，也称为灵气、精神。世界上无论做什么事，只要“神”气十足，必能取得成功。空竹表演艺术在于“形神合一”，这样可达到“养神可以保形，保形可以安神”的表演目的。表演空竹动作时，

必须做到“唯神是守”，“神”守于“中”，而后才能“形”成于外。神态自若、神采飞扬、神采奕奕、全神贯注讲的就是这个道理。表演空竹时，神不分散，结合每个动作的特点，手、眼、步、法、神共同配合到位，神韵才能显现出来；表演方得灵活敏捷、轻松活泼、轻盈潇洒、神气十足、神乎其神，才能将动作表演得淋漓尽致，才能去感染观众。如果你没有全能的技术，只想当红花，不想当绿叶，神魂颠倒、神不守舍、神思恍惚、神绪错乱，空竹表演必定会以失败而告终。

意，即意境、意念、意志、意趣、意味。也就是在空竹表演时，一是你的身体造型必须和该空竹招式相同步，具有栩栩如生的逼真效果和形真意切的自然意味，这样空竹表演时就能够意随形动、气随意行、得心应手，达到意、气、形合一的效果。只有这样，空竹表演的艺术性才能充分流露出来，达到演已尽而意无穷之特效。二是你的心情是否平静，一切杂念是否已经排除，精力是否集中到空竹表演中了。如果你在空竹表演时，赌气动怒、心猿意马、意乱心烦、心浮气躁、心不在焉，则各种动作表演都会走形，还可能导致空竹脱出伤人。

所说的气，就是指空竹表演时的气氛、气派、气概、气质、气魄等，这也就是平常所说的氛围。空竹技艺的表演，因每个人的气概、气质、气魄有所不同，所产生的表演效果也不同。另外，表演者的服饰及装扮也能渲染表演的气氛。表演者所着的表演服饰，既要符合人物的具体形体要求，又要符合抖空竹艺术的特点，形成明显的质地、色泽、样式，烘托出空竹表演的时空造型。装扮，包括发型、化妆和头饰，是美的基本要求，它的意旨就是创造出相应的气氛和情调，增效意境、情感和气氛。

另外，“气”在空竹表演时还有力气之说。要把空竹表演得天花乱坠，就要科学地运用力度，该快则快、该缓则缓，绝不要不分轻重缓急一味地快或猛，这样会失去艺术性和欣赏性。如何掌握好这种气，就要结合



每个动作的线路和实质去决定,以求做到刚柔相济、快慢相间、柔顺自然。

第三节 空竹表演的表情

空竹表演,是供观众欣赏的一种民俗体育艺术和抒情艺术的结合,在这种情况下,表演时表演者的表情就显得格外重要,它可为空竹表演艺术增添无限的色彩。

所谓表情,是通过人的眼、眉、鼻、嘴、面部肌肉的变化,而流露出喜、怒、哀、乐的外部表现。这种表情主要有三种表现方式:面部表情、声调表情和身体姿态表情。由于空竹技巧的表演是靠动作“语言”来展示空竹招式发展的,所以,这里所说的表情,主要是指空竹表演时,反映表演者内心情绪及情感的面部表情和身体姿态表情。这种表情的实现是情动于衷而形于外,抖之于情、动之于心的。

1. 眼

一般来说,面部各个器官是一个有机整体,协调一致地表达出同一种情感。常言道“一身之戏在于脸,一脸之戏在于眼”,善用眼神传情达意是空竹表演艺术的成功之本,是空竹表演最完美的神情魅力。

在空竹表演中,眼睛的作用一是传神、二是观察。

眼睛是心灵的窗户,是传神的工具,是空竹表演艺术的灵魂,能够最直接、最完整、最深刻、最丰富地表现表演者的精神状态和内心活动。眼睛通常是情感的第一个自发表达者。透过眼睛可以看出一个人是欢乐还是忧伤,是厌恶还是喜欢。有时从眼神中可以判断一个人的心是坦然还是心虚,是诚恳还是伪善。正眼视人,显得坦诚;躲避视线,显得心虚;乜斜着眼,则显得轻佻。这些表情,在进行空竹表演时,观众是看得比较清楚的。如北京牛玉红在表演双轮空竹时,她那双明洁灵动、明

澈有神的眼睛，随着空竹的起伏荡漾而传神。

如果在空竹表演时，眼睛没有流露出任何表情，想必一次再精美的空竹表演亦苍白如纸，看后就像过眼云烟，空洞而乏味。

眼的另一功能就是视察，这就是常说的“眼观六路”。空竹表演，就是通过眼的视觉神经观察到的各种信息传输到大脑中去，然后再通过神经反射来调整招式的变化，“眼明手快”就是这个道理。所以，做空竹表演时，要求含目息气，两眼平视，略带微笑，兼顾上下左右，目光延展极远，眼肌放松，余光注视于抖绳与抖轴的变化上，以控制空竹的正常旋转和快速处理突然的失误，增加表演艺术的连续性和可观性。

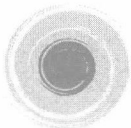
2. 眉

空竹表演时，为了塑造艺术形象，达到震撼人心的姿态与神韵，眼眉有着“画龙点睛”的功效。这是因为眉间肌肉的细微变化，能够表达人的情感变化：柳眉倒竖表示愤怒与不平，横眉冷对表示敌对与鄙视，挤眉弄眼表示戏谑与嘲弄，低眉顺眼表示顺从与柔和，扬眉吐气表示畅快与惬意，眉头舒展表示宽慰与甜美，喜上眉梢表示愉悦与欢欣。眉飞色舞就是对空竹表演者最佳的要求。

3. 鼻

鼻是吐故纳新的通道，是呼气吸气的交易场所。故在空竹表演时，应鼻孔放松、鼻头纳气，做到细、缓、深、匀、长。遇到动作激烈、呼吸不畅时，鼻和嘴可以一起呼，达到心息相依、张弛有序、绵绵不断、缓缓流出。

在进行空竹技艺表演时，表演者若上场紧张怯场，则是鼻腔收缩、屏息敛气；高傲自大、目中无人时，则鼻孔朝天、鼻梁塌陷；厌恶裁判或对手时，则鼻子耸起、吭声冷对；轻蔑对手时则嗤之以鼻、冷笑翘唇；愤怒时，则鼻孔四张、鼻翼翕动。这些表情有的出现于表演之时，有的



则出现于下场之后。

4. 嘴

嘴是空竹表演时表情外露最明显的器官。在做空竹表演时，如果技艺不精，心理负担过重，体力不支时，便会张嘴呼吸、气喘吁吁、口干舌燥。有的表演者与对手较劲时，则会咧嘴咬牙、切齿瞪目。

嘴部的表情，首先要嘴唇轻闭，牙齿自然咬合，舌尖轻抵上腭齿间，嘴角微上翘，与耳根有上合之意。这样舌尖下容易生津吐液，随着吸气将其咽下，既可浇灌心火、资助元气增长，又可避免喉头干燥影响表演。其次，下颏配合顶劲微向内收，这样既可保嘴型稳合，又利于头颅正直。下颏不内收，喉头藏不住，则会影响虚领顶劲和含胸拔背。但内收过度，则会压迫上呼吸道，引起呼吸困难，影响空竹表演的姿势与艺术性。

5. 面

面部表情是一个人内心世界的真实写照。空竹表演时，表演者的面部表情可使观众产生好感或厌恶感。所以，面部表情是空竹表演艺术成败的关键。

从空竹表演的整体艺术追求上看，运用好面部表情就能使空竹表演更增辉添彩，眉一扬、眼一抬、鼻一抽、嘴一撇等面部的表情运用，可达到一种超脱、空灵、高雅的审美境界，营造出招式表演所需要的表演环境和氛围。

空竹表演面部表情的运用，要根据空竹招式的变化，面部肌肉要放松，表情应坦然，端正又大方，才能显现出儒雅风度、艺人风采。“笑不露齿”“喜不溢表”“粉面含春俏不露，丹唇未启笑先闻”，就是对面部表情的最美写照。

《红楼梦》中有这样一句话，“假做真时真亦假，真做假时假亦真”。这句话也就昭示了空竹表演者在表演空竹招式时，不要不笑装笑，故弄

玄虚，否则会给人一种皮笑肉不笑的感觉，并且还要切忌面部表情呆板、僵硬、程式化。

6. 肢体

在空竹表演中，肢体表情是表演艺术的灵魂。它只有通过身体各部协调一致，富有节奏和韵律的动作，柔美的姿态、造型来抒发和展现，才能使观众受到感染和得到审美享受。

肢体是空竹表演者表情达意的物质载体，它外在体现出来的肢体表情就是“形”。这种“形”不光是空竹动作的表演需要，也是观众能否与其产生艺术共享的关键。但是，由于每个人的技术功底不同，生活经历不同，文化底蕴不同，性格修养的不同，同一个空竹动作，就会产生不同的艺术效果。所以要想使空竹动作表演焕发独特的光彩，需要表演者加入自己的理解，将每个招式变化用自己的肢体表情贯穿于每一个细节，才能使观众达到入胜境地。

肢体表情是通过表演者的手法、姿态、造型和不同节奏、力度、幅度创造出或强劲粗犷，或阴柔窈窕的艺术形象而感染观众的。轻盈有度的脚步可看出表演者功底雄厚、心情愉快；沉重不均的脚步表明表演者技术欠缺、心浮气躁；迟缓无力的脚步表明表演者心事重重、信心不足。昂首挺胸表明表演者充满自信，手忙脚乱则表明其心情紧张，全身擅抖又冒虚汗表明其心虚害怕。所以，“观其演，察其色，鉴其貌，知其功”就是对肢体表情的经典描述。

第四节 论刚柔相济

在空竹表演中，性分男女，气有强弱，势分刚柔。男性壮美气为强，女性柔美气较弱，气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔；刚者以千钧