

舞蹈艺术漫谈

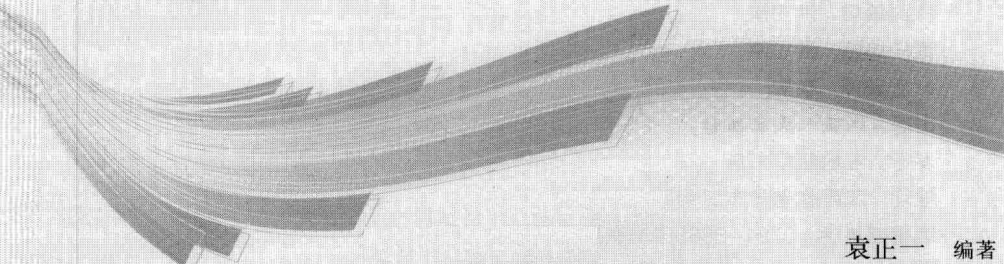
Wudao Yishu Mantan

袁正一

编著

江西人民出版社





舞蹈艺术漫谈

袁正一 编著

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈艺术漫谈 / 袁正一编著. —南昌: 江西人民出版社, 2012.4

ISBN 978-7-210-05206-7

I. ①舞… II. ①袁… III. ①舞蹈艺术—研究 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 047908 号

舞蹈艺术漫谈

作者: 袁正一 编著

特约编辑: 洪安南

责任编辑: 张志刚

封面设计: 章雷

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话: 0791-86898873

发行部电话: 0791-86898893

邮编: 330006

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 4.5

字数: 96 千

ISBN 978-7-210-05206-7

赣版权登字—01—2012—43

版权所有 侵权必究

定价: 10.00 元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

序一

袁正一编著的《舞蹈艺术漫谈》是一部很不错的舞蹈普及读本,从舞蹈的历史到舞蹈文化探究,以至谈到青少年舞蹈的训练,舞蹈训练的方法上的探索与思考,最后还论及舞蹈训练的保健。是目前基层舞蹈工作者最为关注的一些问题。

袁正一谈这些问题通俗易懂,显而易见,在掩卷默想的空间里有深入浅出的感悟。这是与读者会心的交流,是与同行们的恳谈,在舞蹈专业无声的体会中,袁正一有对舞蹈的独特见解。

袁正一毕业自广东舞蹈学校,有幸,他就读时我还在广东舞校担任校长,在任时至今十余年过去了。沧海桑田,舞界著名的编舞者、舞蹈教师从广东舞校毕业的不乏其人,但能著书立说的寥寥无几,袁正一可为卓而不群,我以一位老教师、老校长的身份为这本书写了些自己的感触,也可以认为是春华秋实里的一些感怀吧。

北京舞蹈学院学术委员会副主任、教授、硕士生导师

潘志涛

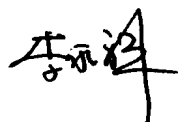
2012年2月17日

序二

袁正一曾是广东舞蹈学校的学生，我自幸曾为袁正一的老师，可以说是看着他长大的。12岁那年，他走进舞蹈学校的大门，踏进了舞蹈职业训练的行业，记得那时候的他，虽然是一个十分好动的孩子，但善于学习，尤其喜欢提问和思考。一晃眼十几个年头过去了，他不但完成了大学学业，现在又在从事舞蹈教育工作，可以说他把自己最有活力的岁月都投入到舞蹈艺术之中。今天他又给了我惊喜，他把十几年舞蹈艺术学习中的体验和方方面面的心得积累，聚集成册，渴望与朋友们共同交流、分享。作为一个生长在网络技术高度发达、虚拟世界丰富多彩时代的年轻人，能够静下心来回眸自己的专业学习的过程，审视得失，拿起笔来，静下心来，记录自己的学习所得和亲身体验，这也是一个挑战。

我衷心希望这本小册子，能够给那些舞蹈艺术的爱好者，还有将要走进舞蹈学校的朋友们提供些许的启迪和帮助，成为他相互沟通与交流的桥梁。看到曾经的学生今天的成长，作为老师，我深感欣慰，有感而言，是以为序。

广东舞蹈学校校长



2012年3月2日

目 录

一、绪论	1
二、中国舞蹈的历史	11
(一) 舞蹈起源于情感的自然流露	14
(二) 巫与舞	17
(三) 远古傩舞	19
(四) 傩舞的表现力	20
(五) 乐与舞	25
(六) 艺术舞蹈的起源与发展	27
(七) 新中国舞蹈训练通融芭蕾	35
三、舞蹈文化探幽	39
(一) 舞蹈的文化价值	41

(二) 舞蹈与音乐的关系	44
(三) 舞蹈追求自然美	47
四、青少年舞蹈训练之我见	49
(一) 舞蹈训练要从娃娃抓起	51
(二) 少儿舞蹈训练	53
(三) 舞蹈训练的成长期	55
(四) 舞蹈训练的关键时期	56
五、舞蹈训练方法的探索与思考	61
(一) 气质训练	63
(二) 呼吸训练	65
(三) 形体训练	71
(四) 中国舞蹈训练的方向	79
(五) 戏曲舞蹈训练的艺术价值	83
(六) 现代舞训练的现实意义	86
(七) 体能的训练	90
(八) 对传统训练的反思	101
六、舞蹈训练的保健	103
(一) 遵循天人合一的规律	105
(二) 生命与自然和谐	109
(三) 多沐浴阳光	109

(四) 呼吸好空气	110
(五) 养成多喝水的习惯	111
(六) 把好进口和出口关	112
(七) 度好青春期	115
(八) 预防感冒等疾病	120
(九) 肌肉的保健	124
(十) 骨骼形态的保健	127

参考书目	135
------	-----

后记	136
----	-----

一、绪论



从少年时期习舞至今,我觉得自己对舞蹈再也不是不知所云的喜爱,而是有了自己的理解、自己的想法和自己的观点。我知道,成为舞蹈家既需要天才,也需要时代的造就。而我心中总是想,要永远执著于对舞蹈艺术的深深眷恋和孜孜追求,永远充满着对舞蹈艺术创作的热情,永远保持着科学地培养一代一代舞蹈人才的责任感。

对于舞蹈,我原先只是凭着一时冲动的热情,图个新鲜和好玩。后来经过专业训练,经过学校和老师的培养以及众多专家的指导,我日益深切地体会到,在美丽的音乐声中,舞者在梦幻般的舞台上旋转,那轻盈的舞步,秀美的身材,唯美的曲线,舒展的躯体,四溢的激情,协调的神形,是那么楚楚动人,魅力无穷!激情而不失细腻,柔婉而不失奔放,舞由心生,蹈由神起,在舞蹈的世界里达到心灵的极致境界。在我们的民族舞蹈中,舞者似乎出于一种自发的本能、一种融化在血液中的民族精神,去展示着中华民族几千年文明的传承。它给我的是更深的意境,更多的含蓄,更高的艺术境界。作为舞者,一旦达到了唯美的精神状态,就恨不能把各种特定的文化、思想、风情表现得淋漓尽致。中华民族有着深厚的文化底蕴、多彩的民族文化和千姿百态的民间群体,团结和睦,生生不息。多元文化形态共生的独特文化类型,在世界

文化宝库中熠熠生辉。人与自然和谐相处,人与人和谐共存。经典的故事,缱绻的情思,多变的节奏,明朗的舞步,舞者通过肢体语言的诉说,让无数观众游走在中华民族精神与文化的百花园中。

舞蹈是经过提炼、组织、美化了的人体语言艺术,是人类社会生活的一种反映,是表现人的思想感情、体现人的精神力量的艺术。它在一定的空间和时间内,通过连续的人体语言过程、凝练的姿态表情和不断流动变化的造型画面,结合音乐、美术、道具、灯光等艺术手段来塑造舞蹈艺术形象,是一种综合了空间性与时间性的动态造型艺术。

舞蹈艺术给人以美妙的享受。但并非每一个人体都是美的,或不经训练也是美的。人体会有各种各样的缺陷、各种各样的不足,初学者还会有对舞蹈艺术的不适应。因而,只有通过坚持不懈的艰苦努力,经过枯燥循环、需要超常毅力的严酷训练,才能塑造美的人体。同时,要表现舞蹈的美,舞者不仅需要有外在美的形体,还要有内在美的精神和情感,这些都得经过舞蹈训练才能获得。

艺术的门槛很高,舞蹈的门槛更高,要求的条件苛刻,学习的历程艰辛。舞蹈语言的表现力极为丰富,体现的品格最为高贵,训练的艰苦也最让父母不忍心。

我初学舞蹈时,虽然很累、很苦,有过一些烦闷,甚至有过想放弃的时候,但为了圆心中的舞蹈梦,我鼓励自己一定要坚持,相信总有一天我能载着自己的梦想,遨游在舞蹈艺术的殿堂。严酷的柔韧训练,曾让我泪流满面,甚至失声痛哭。我咬紧牙关,坚持训练。为舞蹈而练,为艺术而练。只有通过严酷的训练,才能有美丽的舞蹈。要知道,训练能

增强舞者身体各部分肌肉的能力,能改变舞者原有的自然体态,解除肢体的僵硬,从而获得优美的形体、必要的技术技巧和规范的动作形态,逐步提高表现和完成舞蹈作品的能力和水平。

一分耕耘一分收获,训练的果实是习舞者用辛勤汗水浇灌换来的。要勤学苦练,磨炼自己坚强的意志。在枯燥而又痛苦的程式化练习中坚持不懈,是为了练就扎实的基本功。牢记要领,反复练习,严格要求,全神贯注,一次又一次地磨砺,是为了优美的舞姿。不断加强自身的修养,是为了懂得在作品中释放自我和情感表达。

训练的成败与好坏,关键在于教学的模式和训练的方法。

在中国舞蹈发展史上,一直沿袭口传心授、手把手依葫芦画瓢的传统教学模式和训练方法。从中华人民共和国成立至今,这种传统的舞蹈教学模式和训练方法影响至深。尽管舞蹈院校的教学管理、学生管理、教学设施、课程安排等方面在逐渐发展进步,并大有改观,但素质教育和普及性舞蹈训练还是缺乏更为系统而又简捷的方法。在片面追求培养尖子演员的情况下,舞蹈学员的成才率甚低。虽然前辈们总结多年的经验,整理出了一些新的基本训练方法,并且努力使之系统化、科学化、中国化,但是科学进行舞蹈训练的课题还是有大量的研究工作要做。

笔者通过多年的学习和研究认为,舞蹈教学模式和训练方法之所以还不够系统化,其主要问题,一在于教育的背景,二在于教师和学生的思维方式,三在于学生的心理素质,四在于教师与学生的心理适应性。新中国成立初期,我国文化建设照搬了苏联模式,随之舞蹈艺术引

进了芭蕾。几十年来,舞蹈艺术院校基本上沿袭和模仿芭蕾的学科体系进行教学,奉芭蕾程式化的东西为至宝,却忽略了中华民族几千年积淀下来的本土文化。很多原生态的东西虽然也被采用了一点,但却改得面目全非,以至于我们后来找不到自己的原生艺术和传统文化的根。就像声乐艺术一样,借鉴西洋发声法,教学上和演唱时千篇一律,处处充满“美声”演唱,自己民族的精华被置诸脑后。如果不是第十三届青年歌手电视大赛中原生态组演唱方式的展现,很多人还不知道中国还有如此美妙、颇具技巧、风格独特的演唱方式。芭蕾舞在西方世界历经几百年的历史,也总结出了一套较为完备的学科体系和训练方法,艺术上无疑可以学习、借鉴。但不要忘记,中国舞蹈从原始流露到巫舞、傩舞、道舞、戏曲舞、古典舞、民族民间舞、中国现代舞,经历几千年的历史,积累了丰富的经验,形成了自己独特的体系和一整套训练方法。但它们在近代被忽视了,从而在舞蹈训练方法上迷失了正确的方向。

由于这些原因,中国的舞蹈演员艺术生命太短暂,过了30岁就不能跳了。这其实是个误区,是一种人才的浪费。根据人的自然生理规律,从18岁到50岁都是舞蹈演员的青春年华,20岁到45岁则应是舞蹈演员的黄金阶段。因为这个年龄阶段是舞蹈演员身体轻盈、壮实、灵活、敏捷和富于创作激情的阶段,是舞蹈艺术炉火纯青的美好时光。但目前我国很多正值黄金年龄段的舞蹈演员都因种种原因离开了舞台,这真是中国舞蹈艺术的巨大损失!近些年来各地的学舞热,各类舞蹈学校遍地开花,这本是好事,但很多舞蹈学校已经变味、走样。有些

学校不是看你有没有学舞蹈的条件和基础,而是只要愿交学费就可以进来。实际上,学员大量进来以后,一些学校的师资、硬件、教材、管理等都存在问题。有些学校招生选材的时候,片面追求身高,几乎形成了“越高越好”的思维定式,好像在招收篮球运动员,这自然就淡化了肢体的协调美和人体的层次美,形成“高而优则舞”的招生模式,使中等身材而悟性较好的舞蹈演员难以脱颖而出。由于个子越高越不容易协调,高个子演员更是不容易培养出来。这就在招生选材和培训教育的过程中产生了一种不良循环,严重影响我国舞蹈人才的教育培养。

以上这些现象形成的教育背景直接影响着舞蹈专业学生的发展。因为这种教育背景影响学生的学习目标和方式,影响学生的思维方式,影响学生的心理素质,影响教师与学生的心理适应性。要消除这些不良影响,笔者认为,应该采用一种独特的训练方法,这就是本书试图阐述的训练方法。

思维,是人脑对客观事物的反映。没有概念就没有思维,而没有语言就不可能形成概念。对于舞蹈而言也是如此。我在本书中阐述的舞蹈训练方法是配合舞蹈语言的发展而进行的,从而生发出气质训练、呼吸训练、形体训练、听觉训练、视觉训练、体能训练等,希望以此提高舞蹈训练的科技含量和技术水平。同时,配以科学的训练保健,以确保舞蹈训练的顺利进行。

舞台艺术五彩缤纷,舞蹈语言千姿百态。舞者要对舞蹈作品所要表现的情感作出恰当的艺术处理,并在对作品的演绎中不断深化对作品的认识,这都需要训练有素的心理特性和生理特性。人的特性以生

理为基础,它决定人体分泌系统和神经系统的活动,这种活动在训练和自然生长的综合影响下会发生改变,特别是会使分泌系统和神经系统的先天本质得到改造。因此,加强心理特性和生理特性的训练,对舞蹈训练具有重要意义。

舞蹈属直观艺术。舞蹈的过程中,舞蹈演员通过肢体表现情感,呼吸方法十分重要。在舞蹈实践中多用腹式呼吸或胸腹混合呼吸。这种呼吸方法虽然基本能适应并完成舞蹈作品的表现。但有些舞蹈演员因掌握不当,表演时脸红脖子粗,显得有些吃力。特别是一旦段落句式完成,总是气喘吁吁,呼吸急促,甚至还造成形体改变、表情失常等现象,大大影响了舞蹈艺术表现的效果。舞蹈演员正确的呼吸,应该是在呼吸节律和力度上随着情绪的变化而变化,跟着动作的起伏而起伏,这样才能有助于连贯自如地完成动作、表现情感,形成完美流动的舞蹈,给观众轻松、舒展、轻盈的印象。一个从未经过呼吸训练的人,尽管有激情,但做动作时不会有机地配合呼吸,表演时就会胸口不通畅,肌肉僵硬机械,跳跃时身体下坠而无腾空感,动作变得没有质感,达不到应有的艺术效果。所以,舞蹈演员必须训练好呼吸,把握正确的呼吸方法,这样才能把握动作的内在力量和质感,才能解放身体各个部位,促使技能动作协调发挥。

在人类漫长的进化发展过程中,舞蹈性的肢体动作经历了一个相对较长的产生、发展、完善的过程。在这种发展过程中,动作的顺序性、系统性发展与肢体训练紧密相关。肢体动作与神经系统相互作用,形成不可分离的连环发展,呈现为一个螺旋式上升发展的过程。

以形体动作来表现形象,艺术地再现人物与生活,这是各类表演艺术的共同手段。然而,舞蹈表演大部分不直接再现生活中的动作,而是摄取其内在神韵,以舞姿来表现内心状态。因此,舞蹈动作与生活中的动作分别很大。而戏曲动作则几乎全部模仿生活动作,大量地再现生活,其艺术原则是把生活动作加以提炼,同时给以音乐化、韵律化、舞蹈化,艺术形象始终与生活保持密切的直接联系,具有贴近生活、富于表现力的优势。因而戏曲动作对舞蹈训练具有很高的借鉴价值,有助于提高学生的表演素质和技术、技巧,使学生今后的舞蹈表演具有更为生动的表现力和更强烈的感染力。

现代舞敢于打破传统,直接受到现代哲学思潮和艺术思潮的影响,从主观、自我的价值原则出发,构造直觉的、感性的认识理论,把舞蹈作为个人情感的表现。同时,它从舞蹈的本体出发,构建可以运作的、理性的方法,形成舞蹈的抽象化和符号化特征,以舞蹈行为来揭示生活。它与本土文化一起成长。自然即美,已成为现代舞的核心观念和表现理念的源头,即兴创作、抽象表现、突出的时代特色已成为现代舞训练的必然趋势。

舞蹈运动有氧代谢的特质,决定了舞蹈需要非常好的体能。舞者的体能,即舞者机体的基本运动能力,是舞蹈表现和舞蹈训练的基础。舞者体能的好坏,直接影响舞蹈作品完成的好坏。舞者体能训练水平的高低,直接决定机体形态。身体机能和运动素质的发展状况,涉及舞者运动力量、速度、耐力、柔韧度、灵敏度等。因此,体能训练贯穿于全方位基本功训练之中,是改善学生身体形态、提高身体机能水平、发展