

舞蹈艺术的训练 研究

覃 媛◎著

Research on the Training
of Dance Art

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

舞蹈艺术的训练 研究

覃 嫔◎著

Research On The Training
Of Dance Art



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书论述了舞蹈艺术的概念、特征、分类、构成及与其他学科的联系,深入探讨了舞蹈艺术的起源、界定、特性,阐述了舞蹈艺术在古今中外各个历史时期的各个文化背景下的艺术状况,介绍了各类舞蹈训练的基本原理以及训练方法。本书理论性较强,但也不失趣味性,在具体的舞蹈训练基本原理与各类舞蹈基本功和动作训练的论述中,显示出一定的专业性。本书重要知识点都叙述得详细深入,并力求结合具体的作品实例来说明,使读者在了解理论知识的同时有据可查、有例可循。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈艺术的训练研究 / 覃嫔著. —北京: 北京理工大学出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5682-4393-3

I. ①舞… II. ①覃… III. ①舞蹈训练—研究 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第173934号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775(总编室)

(010) 82562903(教材售后服务热线)

(010) 68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 228千字

版 次 / 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定 价 / 72.00元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言 Preface

康德说过：“自然的美是一个美的事物，艺术的美是一个事物的美的表现。”舞蹈便是一种艺术美。它是以人自身的形体动作作为物质手段，通过身体有韵律的活动抒发人内心情感的艺术形式。它融力与美于一身，给人美的体验、美的享受、美的启迪和美的教育。它是丰富人们文化生活，促进社会文明和人们全面发展的重要手段。它也是促进各国人民相互了解，增进友谊和团结的桥梁和纽带。

翻开历史的画卷，我们可以寻觅到舞蹈发展的轨迹，感受到舞蹈跳动的脉搏。据史料记载，古埃及和古希腊的人们信奉神灵，在庆祝丰收和祭奠神灵时，往往以舞蹈、赛跑等活动来表达自己的喜悦、感激和对来年丰收的企盼之情，如有的部落首领或巫师把羊角戴在头上，模仿羊的动作跳舞，祈祷丰收。我国古代的舞蹈，也大都与人们的生活、生产息息相关，如“狩猎舞”就是原始人模拟狩猎的一种搏击性舞蹈，反映了他们为生存而斗争的勇敢精神；后来康阴氏发明了“消肿舞”，用类似舞蹈的动作来治疗疾病。汉代百戏中杂舞更是名目繁多，如巾舞（《晋书·乐志》记载巾舞即“莫么舞”），双手各执一长绸，绸端竖裹短棍（在四川成都扬子山出土的一块汉画像砖上可见），可谓今日长绸舞之源头。还有折腰舞、七盘舞、蹋鞠舞等，都反映了当时人们追求美好生活的积极情绪和对生活的热爱。这一时期的舞蹈可以说还处于萌芽时期。随着社会的发展，经过一代又一代人的研究、加工和创造，舞蹈内容不断丰富，形式不断拓展，线条不断清晰，逐渐成为独立的艺术体系，发展到今天，更是绚丽多彩。舞蹈可以更深刻、广泛地表现人的情感。如：表现喜庆、欢乐、热情奔放的民族民间舞；动作优美舒展，具有独特魅力和深刻内

涵的芭蕾舞；动作大起大落、跳跃转体加大幅度胯扭摆的迪斯科则表现出一种热爱生活、积极向上、朝气蓬勃的激情，充满了时代感；体育舞蹈、冰上舞蹈以其优雅的舞姿和轻快流畅的旋律将人带入如诗如画的意境……

近年来，随着对舞蹈艺术的开发性研究，舞蹈艺术尤其是民族舞蹈艺术正逐渐朝着受保护和被传承的方向发展。广大舞蹈艺术研究者和工作者正着重探索舞蹈艺术自身发展规律，阐述这一美妙的艺术文化为人们的生活所带来的深远影响与巨大贡献。

为了帮助广大舞蹈艺术爱好者和学习者在学习的过程中能够更加科学、有效地了解舞蹈艺术的各个研究方向和课题，本书以舞蹈艺术为对象，研究了大量相关资料，结合笔者的实践经验和研究成果，结合舞蹈艺术在各历史时期以及在各民族文化背景下的发生与演变规律进行了论述。

本书汇集了笔者辛勤的研究成果。本书在写作过程中，虽然在理论性和综合性方面下了很大功夫，但由于笔者知识水平、文字表达能力有限，在专业性与可操作性上还存在不足。诚恳希望专家学者和广大读者提出宝贵意见，笔者当尽力完善。

著 者

目 录 Contents

第一章 舞蹈艺术基础..... 1

第一节 舞蹈艺术的特征与分类 1

第二节 舞蹈艺术的结构与语言 14

第三节 舞蹈艺术的音乐与美术 19

第二章 舞蹈艺术历史进程..... 30

第一节 中国古代舞蹈的历史进程 30

第二节 中国民间舞蹈的传承与发展 36

第三节 中国现当代舞蹈的探索与实践 50

第四节 西方芭蕾舞的历史进程 64

第五节 西方现代舞的先声与步伐 72

第三章 舞蹈文化与审美..... 89

第一节 中国舞蹈形态的当代建构 89

第二节 古典芭蕾的美学原则 93

第三节 东西方舞蹈的文化形态比较 99

第四节 从各种艺术审美比较来看舞蹈艺术 ... 104

第四章 舞蹈训练基础..... 117

第一节 舞蹈训练的概念与特点 117

第二节 舞蹈训练的基本原理	122
第三节 舞蹈训练的原则与方法	126
第五章 中国古典舞训练.....	137
第一节 中国古典舞的基本功训练	137
第二节 中国古典舞的动作训练	141
第六章 芭蕾舞训练.....	149
第一节 芭蕾舞的基本功训练	149
第二节 芭蕾舞的舞步与足尖训练	158
第三节 芭蕾舞的跳跃训练	163
第四节 芭蕾舞动作的综合训练	174
第七章 现代舞训练.....	177
第一节 现代舞的基本功训练	177
第二节 现代舞的动作训练	178
参考文献.....	185

第一章 舞蹈艺术基础

舞蹈艺术是人类最古老的艺术形式之一。英国哲学家罗宾·乔治·科林伍德在《艺术原理》中称“舞蹈是一切语言之母”。美国哲学家苏珊·朗格称“舞蹈是人类创造的第一种真正的艺术”。

第一节 舞蹈艺术的特征与分类

一、舞蹈艺术的特征

(一) 直觉性特征

舞蹈形象是一种直观的艺术形象，它主要通过人们的眼睛进行审美感知。虽然舞蹈音乐对舞蹈形象的创造和舞蹈形象感染力的加强是不可缺少的，但它只是起一种辅助和从属作用。因为不用眼睛看只用耳朵听舞蹈音乐，是不可能感知到舞蹈形象的，除非对这个舞蹈有一定的了解。

由于舞蹈艺术具有直觉性的感官特点，所以在舞蹈作品中所要表现和说明的一切，都必须通过艺术的形象直接地表现出来。一些著名的舞蹈编导家在谈到舞蹈和舞剧的创编时都表示过：舞蹈舞台上没有“过去时”和“未来时”，而都必须是“现在时”。这就是说，在舞蹈上表现过去或未来的情节事件，必须设法化作现在的舞蹈形象，直接呈现在舞台上。即使是表现舞蹈中人物比较复杂的思想感情活动，一般也不用语言，而是用人物的行动和动作直接形象地表现出来，这点在舞剧中表现得尤为明显。

在舞蹈艺术中，舞蹈直觉性的审美特征给舞蹈的流传造成了很大的局限性，特别是在电视录像发明以前，舞蹈的传播是非常困难的，舞蹈的传承一般只能进行言传身教。历史上虽然有各种各样的记录舞蹈方法的发明，但都很难十分准确、清楚地把各种舞蹈的风格特点完整记录下来。例如现在人们用文字和符号来记录一个舞蹈动作如何跳，或用语言文字来形容和描绘一个舞蹈如何美，但是如果过

去没有看见过这个舞蹈的表演,没有对这个舞蹈形成形象感知,那么人们就很难知道这个舞蹈究竟是什么样子的。以前的舞蹈传承也是有着相当严格的规矩的。

(二)动作性特征

动作性是舞蹈艺术最基本的特性之一。舞蹈形象是一种直觉的艺术形象,但它是流动状态的直觉形象。舞蹈作品中,人物情感、思想、性格的表现,情节、事件的发展,矛盾冲突的推进,情调、氛围的渲染,意境的形成,都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言,通过不停顿地发展、变化来完成。即使是相对静止的舞蹈造型,也富有动感和音乐的旋律性,并且与整个舞蹈的动律、节奏和谐统一。

其实,舞蹈艺术的动作语言非常丰富,包括刻画人物性格、表达人物思想、抒发人物情感的表现性动作,其中表现性动作是舞蹈艺术动作中的主体,是表现舞蹈内容的主要手段。然而,舞蹈形象的动作性是由舞蹈艺术的主要表现手段所决定的。舞蹈艺术的动作大致可分为表现性、说明性和装饰性三类。表现性动作是描绘人物的情感、思想和性格特征的动作,这类动作具有一定的类型性和概括性的特点。说明性动作是展示人物行动的目的和具体内容的动作,这类动作具有更多的模拟性和再现性的特点。同时,说明性动作还有鲜明、准确地对事物进行描绘的特点,在我国的传统舞蹈中很常见。装饰性动作在舞蹈中起装饰和衬托的作用,通常没有明显的含义。有时也用它作为表现性动作和说明性动作相互转换和连贯的过渡动作。如我国民族传统舞蹈中的云手、晃手、垫步、错步,芭蕾舞中的滑步、布雷步,以及一些群舞中作陪衬的造型姿态动作等。

(三)抒情性特征

抒情性是舞蹈艺术的重要特征之一,也是舞蹈艺术的内在本质属性。

舞蹈是人的情感的产物,是内心激动的“外化”,因此抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性,这也是舞蹈艺术的一个非常重要的审美特征。如我国古代《毛诗序》中所言:“情动于中而形于言,言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故咏歌之;咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”这也充分说明了舞蹈艺术的特长。因此,我们说,舞蹈在表现人的情感方面所具有的真实、真切、纯朴、激越、丰富、深厚等特征往往是其他艺术所不及的。著名舞蹈家吴晓邦说过:“在我们日常生活习惯中,当我们用语言和文字难于表达或不能透彻表现某一个人物的思想和感情时,我们往往用人体的动作和姿态,反而可以简单明了地表达出来。”

在舞蹈艺术中,人类的各种情绪和情感都会在不同的舞蹈作品中得到鲜明、生动、具体的体现。从舞蹈艺术的表现特性和表现功能上看,“舞蹈艺术长于抒情,拙于叙事”,相对于小说、话剧、电影等长于叙事的艺术种类来说,舞蹈的表

达存在一定的局限性,但在表现人的情绪和抒发人的情感上,则有其独特之处,舞蹈艺术最善于用形体的动作来抒发人的感受和表现人的精神面貌。舞蹈形象就是人生活情操的升华,它以鲜明的美感和强烈的抒情性,深深地感染着人们,赢得人们的喜爱。

舞蹈既表现人们的情感,也表现人们的思想。其实,人的情感和人的思想是很难截然分开的,一般来讲,人的情感要受人的思想的直接制约,而人的情感又反过来对思想的形成和发展有直接的影响。因此,舞蹈中的情感是体现着一定思想内涵的情感,而舞蹈中所蕴含的思想也是充满了情感的思想。

(四)节奏性特征

舞蹈的形象是一种有节奏性的动态形象,任何一种舞蹈都是有节奏的,没有节奏便没有舞蹈,节奏是舞蹈的基本要素之一。

节奏是人们对时间的一种知觉,它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。例如大自然运动的节奏:太阳的升落、月亮的盈亏、日夜的交替、春夏秋冬四季的循环、冷热气候的往复变化等。生命的节奏包括人的心跳、呼吸、消化、排泄、血液循环等。生活的节奏包括人的劳动、工作、学习、休息、娱乐等。这都是节奏的表现。

节奏可分为内在节奏和外在节奏。内在节奏,就是人的各种情绪和情感在人的机体内部所引起的各种不同节奏的发展变化,如人发怒或突然震惊时,呼吸加快而短促,心跳加速,血压升高,甚至出现暂时的呼吸中断,等等。这种内在节奏必然会转化为外在节奏的各种形式表现出来。所以说,内在节奏是外在节奏的基础,而外在节奏则是内在节奏的表现形式。外在节奏又可分为听觉的节奏和视觉的节奏。

在舞蹈中,节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作,由于节奏的发展变化,可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的丰富内容。另外,许多舞蹈动作,如果把它们放大,可以表现出人物开朗、粗犷的性格,而把它们缩小则可以表现出人物拘束、谨慎的性格或压抑的情绪。

(五)造型性特征

舞蹈是动态的绘画和活着的雕塑,具有造型性的鲜明特点,是一种动态的造型艺术。

在舞蹈艺术中,舞蹈的动作大都是人体的自然生活动作经过提炼、加工、美化而来的。所谓的提炼、加工和美化,除了人体动作要具有节奏性,即要使它符合舞蹈动作的规律外,还要求舞蹈动作必须具有造型性,这是使舞蹈动作具有美感形式的最基本的条件和主要的因素。因为造型性本身就要求动作的构成具有美

感，它必须是经过提炼和美化了的最生动、最鲜明、最有表现力的动作，也就是具有典型性的动作。

舞蹈艺术的造型性主要包括两方面的内容：一是人体动作姿态的造型，二是舞蹈队形和画面的造型。

人体动作姿态造型美的标准，要服从于人们对形式美的审美观念。因为人与人的审美观念、兴趣、爱好的差异，会产生许多对于造型美的不同看法和要求。例如，我国古典舞的舞蹈动作很讲究“曲、圆、收”，在我国民族民间舞蹈中的许多舞蹈动作都是呈现出曲线的运动过程，一些民族舞蹈家还主张以“三道弯”为美。“三道弯”是使人体运动姿态和造型不处于一条直线和一个平面上的运动与造型。世界上许多国家和地区的民族舞蹈，除了具有不同的风格和表现方法的特色外，在人体动作姿态的造型方面也大多具有曲线美和“三道弯”的共同特点。

舞蹈队形和画面的造型是舞蹈作品构成的重要因素。不管是独舞还是群舞，也不管是抒情舞、叙事舞或是舞剧，舞蹈者总是要在舞台上按一定的方向和路线进行运动。根据所表现的各种不同情绪和内容的需要，产生了各种类型的舞台空间运动线和画面造型。舞蹈画面造型一般可分为方形、三角形、圆弧形、梯形、菱形等基本图形。一般来说，方形给人稳定的感觉；三角形给人力量的感觉；圆弧形则带有柔和流畅之感；菱形、梯形一般给人开阔的感觉。

有些舞蹈中利用舞蹈道具和各种基本图形组成了具有一定形象的象征性的队形画面，如在音乐舞蹈史诗《东方红》的《游击队舞》中，队员们三人一组手持芦苇道具，基本上采用三角形的图形结构，通过前后左右的移动，以此来营造一种游击队员埋伏和出没芦苇荡的意境。

(六)综合性特征

舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术。舞蹈起源于劳动，与文学、音乐相伴而生，同时又与文学、戏剧、音乐和美术等艺术融为一体。因此，舞蹈是一种综合性的表演艺术。在我国两千年前的《乐记·乐象篇》中，就有对“乐”的解释：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也；三者本与心，然后乐气从之。”由此可见诗、歌、舞之间的亲密关系。

舞蹈和音乐是有着密切关系的。一个舞蹈作品的成功，舞蹈音乐起着极为关键的作用，没有好的音乐很难产生优秀的舞蹈作品。其实，音乐可以脱离舞蹈而单独存在，但是舞蹈离不开音乐。从艺术的起源和发展中可以看出，音乐和舞蹈是天生的伴侣，从它们诞生的那一刻起，就紧密地联系在了一起。并且随着艺术的不断发展，音乐和舞蹈都达到了一定的高度，也确实产生了一些脱离舞蹈而单独存在的音乐品种，但舞蹈却一直也没有离开音乐，诚然，有些舞蹈家为了强调舞蹈艺术的独立性，创作了不用音乐伴奏的舞蹈作品，尽管没有音乐的伴奏，却

有鼓声或脚铃声、服饰配物相击声,随着舞蹈的节奏起伏。从广义上讲,这种有节奏的声响就是音乐的基本因素,或者说它们是一种音乐的原始形态。

另外,服装、道具、布景、灯光等舞台美术也是舞蹈艺术必不可少的表现手段,它们对于体现舞蹈作品中人物的身份和性格、人物所处的时代和环境以及渲染人物的思想感情和推动舞蹈情节的发展,都起着不可忽视的作用。因此,舞蹈艺术具有很强的综合性,综合性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一。

二、舞蹈艺术的分类

根据舞蹈的作用和目的来划分,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

生活舞蹈与艺术舞蹈的最大区别是后者具有专业性。专业编导、专业手法、专业舞者、专业场地构成了艺术舞蹈的专业性。当然,原生态生活舞蹈是艺术舞蹈的源泉和母体,这是毋庸置疑的。原生态的舞蹈永远蕴含着最纯粹的生命活力,而舞台表演则使舞蹈艺术更清晰地确立了自己的艺术特色。从舞蹈形式和体裁的多样发展,以及舞蹈表现手段、表现技巧、表现内容的丰富多彩等方面来看,艺术舞蹈的成就代表了舞蹈艺术的发展历程,舞蹈家和舞蹈作品的数量和质量代表了舞蹈艺术的发展水平。所以,我们既要为保护好原生态的舞蹈而努力,使艺术舞蹈的源泉不至于枯竭,也要致力于将这些宝贵的人文历史资源转化为艺术舞蹈的现实成果,只有如此方能推动整个舞蹈艺术的良性发展。

(一)生活舞蹈

所谓的生活舞蹈,就是为自己的生活需要而跳的舞蹈,其最大的特点就是功利性和实用性,并且体现着各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。其主要包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈。

1. 习俗舞蹈

我国是一个多民族大国,许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些喜庆的节日中,往往都要举行各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中,都会表现出各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。这也是各个民族人们精神生活中不可缺少的重要组成部分。

在我国的吉林、辽宁、黑龙江等省聚居的朝鲜族,每到秋天获得丰收后,人们便在街头广场跳起农乐舞。农乐舞一般由“舞童舞”“象帽舞”等几部分组成,当舞至高潮时,各舞队和围观的群众同进舞场共舞,尽情地抒发丰收后喜悦、欢乐的心情。在湖南、贵州聚居的苗族的四面鼓舞就是当地人们在丰收时节跳的一种舞蹈,舞者四人分别站在四面鼓的四面,每人双手持鼓槌,同击共舞。其主要动

作有“起鼓”“梳头”“圆手”“背剑”“擦身”“翻身”“犁田”“耙田”“插秧”“扯草”“挑谷子”“收鼓”等。其动作幅度大，风格奔放，表现出苗族人民获得丰收后的欢快和喜悦的心情。

湖南、湖北土家族丧葬仪式中的跳丧舞是一种对舞形式，舞者人数不限，可自由组合。多在死者灵堂前起舞，先由歌师击鼓叫歌，舞者随鼓的节奏应歌接舞以致哀。

流传于广东、广西、湖南、云南等地的跳春牛，多在每年“立春”期间活动。一人披牛形道具，表演耕牛的各种动作；另一人扮演农夫，表现犁田、耕地、播种等劳动，边舞边唱，歌词中多为迎春、劝耕、祈求五谷丰登等内容。

还有流传于湖南的伴嫁舞，其是新娘出嫁前女伴们陪伴新娘的惜别活动。一般是在嫁期的前两天晚上就开始进行，直至半夜才结束。最后一晚则是要歌舞通宵，直到次日黎明，女伴们跳完伴嫁舞，新娘上轿后，把新娘送到新郎家为止。伴嫁舞由“把盏舞”“走马川”“走火”“换信香”“娘喊女回”“纺棉花”“划船”“挑水舞”“卖酒舞”“推磨”“一根子流星会歌舞”等 12 支舞蹈组成。舞者边歌边舞，反映了妇女们的劳动生活和她们丰富的思想感情。这些民间习俗性的舞蹈，反映了人们的生活状态，人们的生活与舞蹈的紧密联系，这也说明了舞蹈对人们的生活有着深远的影响。

2. 宗教祭祀舞蹈

宗教舞蹈是表现宗教观念、宣喻宗教思想，进行宗教活动的一种舞蹈形式。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量的一种形象化的再现，使无形之神成为可以被感知的有形之神，是神秘力量的人格化，是宗教祭仪的组成部分。宗教舞蹈主要是人们用以祈求神灵的庇佑、除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐等。我国不少地区和民族的宗教祭仪中，都有这类舞蹈活动，如民间的巫舞、师公舞、傩舞，佛教的“打鬼”，萨满教的“跳神”等。

祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式。过去人们用以表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛保佑自己。我国周代的六舞就是著名的祭祀舞蹈。另外，至今流传于江西、安徽、湖北、湖南、贵州、广西等地的傩舞，就是由古代傩祭中的仪式舞蹈发展而来的，大多还保留着“驱鬼除疫”的主要特征。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈是在人们文化生活中流传最广泛、最具有群众性的舞蹈活动，是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈。一般指的是人们在舞会中跳的各种交际舞。另外，还包括我国许多少数民族在节日中所进行的群众性的舞蹈活动，涉及的民族节目有彝族的“火把节”、苗族的“芦笙节”、黎族的“三月三”、布依族的“六月六”、哈尼族的“苦扎扎节”、傣族的“泼水节”等。这些舞蹈大多是青年男

女进行交往、自由选择配偶的社交活动,因此,也可以说是各个民族人们相互交流的一种社交舞蹈。

4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们在舞蹈活动中目的最单纯的一种舞蹈,人们只是自娱自乐,别无其他目的。它既不是为了跳给别人看,也不是为了给别人以情感和思想的感染或影响,只是用舞蹈抒发和宣泄自己内在的情感活动,而在抒发和宣泄情感的过程中,使审美愉悦得到充分满足。但是,有时这种舞蹈也不免会引起旁观者或同舞者的激情反应,而这客观的反应,自然又会给舞者本人的情感带来影响和刺激,这也就进一步激发出舞者即兴舞蹈的灵感,使其舞蹈放射出独特的光彩,从而使舞者能感受到更大的舞蹈审美活动的愉悦和欢乐。

5. 体育舞蹈

因为舞蹈本身就是一种人体动作的艺术,所以它本来就有健身的体育作用,近年来人们更进一步把舞蹈和体育相结合,创造了以艺术审美的方式锻炼身体,使身心得到全面健康发展的体育舞蹈新品种,如各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水中舞蹈等。另外,从广义上来说,在我国民族的武术中,象征、模拟各种动物和特定人物形象的象形拳、五禽戏及舞剑等均属于体育舞蹈。

6. 教育舞蹈

教育舞蹈指的是学校、幼儿园为进行审美教育的舞蹈活动所开设的舞蹈课程。对于学生的审美教育,欧美许多国家的学校都很重视,除设音乐、美术课外,还设舞蹈课,任学生选修;有些学校还设有专门的舞蹈系,既培养专业舞蹈人才,也向舞蹈爱好者传播舞蹈文化。因此,就形成了教育舞蹈这一专门学科。但是,过去我国一些大专院校对此的重视程度是严重不够的,除一些师范院校开设舞蹈课外,一般院校都不专设此课程,爱好舞蹈的学生只能在业余艺术团体中进行舞蹈活动。所以,过去我国所谓的教育舞蹈,更多是指幼儿舞蹈和儿童舞蹈。在进入新世纪后,这种情况逐渐有所改善。

目前,我国教育舞蹈之所以不能普及,就在于有些教育工作者对审美教育的功能和作用认识不足。但随着我国人民文化素质的提高,对艺术审美教育作用理解的不断加深,舞蹈教育也必将越来越受到重视,因此,展望未来,教育舞蹈将会有更为广阔的发展前景。

(二) 艺术舞蹈

艺术舞蹈是为了表演给别人观赏而跳的舞蹈,是由专业的舞蹈者对生活进行艺术加工创造后,产生出主题思想鲜明、形式完整、具有典型化的艺术形象,由少数人在舞台空间中表演给广大观众欣赏的舞蹈作品。

1. 以舞蹈风格特点为依据划分

风格是艺术家在创作中表现出来的不同的艺术特色和创作个性。这些不同的艺术特色和创作个性的出现,主要是由于艺术家所处的时代、生活经历、思想认识、艺术素养的不同,以及艺术流派的特征和艺术家个性的不同而形成的。他们在创作的作品中运用语言、色彩、线条等方面都表现出了一定的特点,于是形成了作品的特色,也就是风格。风格可以分为时代的风格、民族或地区的风格、流派的风格、个人的风格四个方面,当然在众多的艺术作品中还不止这四种风格。

时代的风格。舞蹈艺术是具有鲜明的时代风格的,世界各国不同的历史时期都有着代表时代精神风貌的舞蹈艺术。例如,19世纪浪漫主义时期的经典作品《吉赛尔》,完全展现的是19世纪的时代风格。大型音乐舞蹈史诗《东方红》表达了中华人民共和国成立之初,全国人民欢欣鼓舞,对未来充满希望和憧憬的满腔热情。随着时代的进步与发展,今天的舞蹈艺术,更多地表达了改革开放新时期的时代精神。

民族或地区的风格。舞蹈艺术来源于生活,也反映生活。世界不同民族都有反映各自不同特点的民族舞,不同的地域也有着不同地方特点的民间舞。千百年来,它们的流传、发展,是世界各国文化交流的宝贵财富。我国地域广大,民族众多,存在着各不相同的民族民间舞蹈,代表着各民族和地域的风格特征。

流派的风格。在历史的发展中,各种艺术在不同的地域有不同的风格,同时也造就了不同的流派。但是,在舞蹈界还没有完全成熟到这种程度。京剧的流派就很清楚,像程派、梅派,马连良和周信芳不一样,盖叫天与李少春也不一样。这种流派的风格是高标准要求,流派不是自己封的,而是长期的艺术成就的积累,是群众认可的。

个人的风格。艺术的创造性要充分展现艺术家的个人风格,是舞蹈艺术家因其生活环境、艺术审美修养、价值取向、身体条件等因素,经过长期的积累和锤炼,而形成的独特的个人风格。成功的舞蹈家的个人风格对舞蹈艺术的同行也会产生一定的影响,在学习、交流的过程中,有着相同审美趣味的舞蹈艺术家在共同探索艺术发展方向时,会形成较为相近的审美风格。

在舞蹈界,有些舞蹈家在这方面是有成就的,如贾作光、陈爱莲、杨丽萍等。个人风格其实是艺术成熟的表现,不能总是模仿,也要有自己的东西在里面。

艺术舞蹈按照舞蹈不同的风格特点来划分,可分为古典舞、民间舞、现代舞和当代舞四类。

(1)古典舞。古典舞是在传统民间舞蹈的基础上,经过历代专业舞蹈者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时期艺术实践而流传下来的,并且是具有一定典范意义的古典风格特点的舞蹈。古典舞一般都具有严谨的程式、规范性的动作和

比较高超的技巧。许多国家和民族都有各具独特风格的古典舞蹈。

作为世界文明古国,我国舞蹈历史更是源远流长。在汉族的古典舞中,流传下来的舞蹈动作,大多都是保存在戏曲舞蹈中的。还有一些舞蹈姿态和造型,是保存在我国极为丰富的石窟壁画、雕塑、画像石、画像砖、陶俑,以及各种出土文物上的绘画、纹饰舞蹈形象的造型中的。此外,我国丰富的文史资料中,也有大量对过去舞蹈形象的具体描述。从20世纪50年代开始,我国舞蹈家对中国古典舞的研究、整理、复现和发展进行了研究,并取得了很好的成绩。同时,还建立了一套中国古典舞教材,创作出了一大批具有中国古典舞蹈风格的舞蹈和舞剧作品,从而形成了细腻圆润、刚柔相济、情意交融、技艺结合,以及精、气、神和手、眼、身、法、步完美协调与高度统一的美学特色。

在印度,其古典舞是由婆罗多、卡塔克、卡达卡利、曼尼普利、奥迪西和库契普迪六大传统舞系组成的。印度舞的主要艺术特征是舞蹈动作节奏、韵律鲜明,造型性强,具有内涵丰富且多姿多彩的舞蹈哑语手势和细腻的面部表情。

然而,欧洲的古典舞蹈一般指的是芭蕾舞。芭蕾一词是法语“Ballet”的音译。芭蕾舞是一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段,并综合音乐、戏剧、舞台美术等艺术形式的舞蹈品种。因为其表演技术上一个重要特征是女演员要穿特制的足尖舞鞋并用足尖立地跳舞,所以俗称“足尖舞”。

(2)民间舞。民间舞是广大劳动人民在长期历史的进程中集体创造,不断积累、发展而形成的,并广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈和人民的的生活有着密切的联系,它直接反映着劳动人民的生活和斗争,表现着他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族、地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯,以及自然环境存在差异,因而形成了不同的民族风格和地区特色。各个国家和民族有着各自不同风格特色的民间舞蹈。我国历史悠久,民族众多,幅员辽阔,因此我国的民间舞蹈也特别丰富多彩。

我国民间舞蹈的主要的艺术特点是载歌载舞,自由活泼;巧用道具,技艺结合;情节生动,形象鲜明;自娱娱人,意旨统一;情之所至,即兴发挥。而载歌载舞,自由活泼,是我国民间舞蹈最主要的一个特点,其实就是舞蹈与歌唱要紧密地结合在一起。这种载歌载舞的形式,自由、生动、活泼,可以比纯舞蹈易于表现更多的生活内容,而且通俗易懂,所以非常为我国广大人民群众所喜爱。我国的很多民间舞蹈都巧妙地使用道具,如扇子、手帕、长绸、手鼓、单鼓、花棍、花灯、花伞等,这就大大地加强了舞蹈的艺术表现力,使得舞蹈动作更加丰富优美、绚丽多姿。

20世纪50年代以来,我国的舞蹈工作者对各民族的民间舞蹈进行了认真的普查、深入的学习、认真的整理、慎重的加工和创造性的改编,从而产生了一大批

优秀的民间舞蹈节目，如《红绸舞》《鄂尔多斯舞》《花鼓舞》《草笠舞》《孔雀舞》《摘葡萄》等，不仅为我国广大观众所欢迎，而且以其独特的风格受到世界各国人民的喜爱和赞赏。

(3)现代舞。现代舞是19世纪末20世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派，其创始人是美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯。其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活，并且要张扬其个性特点。

纵观世界各大舞种，大多数的民间舞蹈都是在某种悠久的人文传统之上，以其深厚的历史背景逐渐发展而来的，比如各国的传统民间舞和芭蕾。唯独现代舞，仿佛是一股岩浆从某个不被人注意的地缝里一下子喷射出来，立刻就引起了所有人的注意。它的诞生是那么富有戏剧性，以至于没有人能以一个统括其特征的名称来为它命名。直到“现代舞之母”邓肯百年以后，舞蹈理论家约翰·马丁才不得已用“现代舞”这么个笼统的名词来给其命名。此外，现代舞还是以“反叛者”的形象赫然出现在了人们的视野之中，尽管这种“反叛”来得迅雷不及掩耳，但赢得了越来越多人的共鸣并且大有席卷世界，成为“世界舞种”的势头。这种发展态势说明，它的发生是一种趋势，一种必然，虽然当时被认为是异端，现在却得到了认同。

(4)当代舞。当代舞也称为新创舞，是一种不同于上述三种舞蹈风格的新的风格的舞蹈。它是当代舞蹈家为了表现当代社会生活，塑造当代人物形象，根据表现舞蹈内容的需要以现实生活为基础进行舞蹈创作，并有选择地吸收、融合和运用古典舞、民间舞、现代舞的表现手段和表现方法，从而形成一种新的风格的舞蹈。

当代舞的产生和发展是舞蹈艺术历史发展的一种必然趋势。由于当代舞所要表现的当代生活的广度和深度正在迅速地扩容和发展，所以当代舞的形式和风格也处于动态的发展变化之中。中华人民共和国成立后，由于我国的舞蹈工作者历来十分重视运用舞蹈艺术表现新的生活、新的人物，所以中国当代舞的发展十分迅速，一些优秀的作品也不断涌现。这种新风格的舞蹈，又以表现我国当代现实生活题材的舞蹈作品居多，从20世纪40年代末，由著名舞蹈家吴晓邦编导的《进军舞》开始，我国一些舞蹈团体陆续创作演出了《乘风破浪，解放海南》《轮机兵舞》《旗》《不朽的战士》《飞夺泸定桥》《行军路上》《战马嘶鸣》《割不断的琴弦》《踏着硝烟的男儿女儿》《走、跑、跳》《天边的红云》《云上的日子》《士兵的旋律》《哈达献给解放军》等优秀作品——均是各个时期具有代表性的优秀当代舞作品。

2. 以舞蹈表现形式为依据划分

按照舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分，舞蹈可分为独舞、双人舞、