

中国 古典舞基训

邵大琨 张 勇 韩国跃 著

ZHONGGUO GUDIANWU JIXUN



中国古典舞教程

中国古典舞基训

郜大琨

浙江美术学院出版社

编委会: 李正一 唐满城 郜大琨
诸信恩 陈锦清 叶宁

分卷编委: 孙光言 熊家志 朱清渊 王佩英
徐大志 沈元敏 韩国跃 张勇

主 编: 李正一

付主编: 唐满城 郜大琨 诸信恩

中国古典舞基训(上)

著 者: 郜大琨 张勇 韩国跃

责任编辑: 陈芳

版式设计: 瞿采康

开本: 787×1092毫米 1/16

字数: 40千 插图: 595幅

印张: 9.75 印数: 3000册

ISBN 7-81019-086-5/J·82

出版: 浙江美术学院出版社

地址: 浙江杭州南山路218号

经销: 浙江省新华书店

印刷: 省文联长命印刷厂

1991年8月第一版

1991年8月第1次印刷

定价: 10.50元

中国古典舞的回顾与展望

李正一

中国古典舞的创建已经走过了三十二年的历程。虽然在这三十二年中,我们走了曲折的道路,但从教学和创作的实践来检验,应当作出实事求是的估价,那就是成绩应当充分肯定;存在的问题要从实际出发,进一步明确指导思想。从而更自觉、更清醒地努力去完善中国古典舞体系。

我院的中国古典舞课程大体经历了三个阶段,每个阶段都有不同的历史背景和它的内容及做法。回顾过去,展望未来,将促进我们充满信心的大踏步前进。

一、中国古典舞是时代的产物

第一阶段(1954年—1966年)

新中国成立后,中国舞蹈事业、舞蹈队伍迅速发展,在党的“百花齐放,推陈出新”的方针下,舞蹈界掀起了一个向民族传统和民间舞学习的高潮。当时的舞蹈队伍,大多是从扭秧歌、打腰鼓开始的。舞蹈走向剧场艺术之后,演员队伍的提高成为一个十分迫切的问题。因而1950年我国第一个舞蹈团在北京建立后,欧阳予倩先生倡议,中国的舞蹈演员应当学习戏曲中的舞蹈片断和基本功,他认为中国的古典舞蹈需要从戏曲中脱胎出来。这一指导思想,即从戏曲中保存下来的舞蹈入手,来整理研究中国的古典舞蹈,应当说是欧阳予倩先生最早的倡议。

1953年下半年,为筹建中国第一所舞蹈学校,必须开设中国舞蹈的课程,于是在文化部的直接领导下,成立了两个教学教研组,一个是民间舞,由盛婕同志负责;一个是中国古典舞,由叶宁同志负责。当时古典舞研究组的七、八个同志,一方面继续学习

戏曲的基本功和表演艺术,一方面深入到戏曲学校,对戏曲的科班训练进行了调查研究。经过大家的分析讨论,在给文化部的一份调查报告中,提出了舞蹈演员的其本训练课程,必须对科班训练进行改革,必须有音乐伴奏等等初步设想,得到了文化部的赞同。

于是在1954年上半年由文化部创办的舞蹈教员训练班中,设立了芭蕾、代表性民间舞、中国古典舞、中国民间舞四个教学组,前两门课聘请了苏联的舞蹈教师担任,他们已有一套完善的教材;后两门课仍由盛婕、叶宁负责,担负了整理教材和培养教员的双重任务。当时,中国古典舞教材的整理工作,一方面要从戏曲中脱胎出来,另一方面要作出由浅入深的适合舞蹈学校各年级的教学大纲。教材结构采用什么方法的问题,就成为一个中心问题。那时,为建树这门课程的教材,集中了戏曲的老教师马祥麟、候永奎、高连甲、刘玉芳、栗承廉等,以及准备从事古典舞教学工作的李正一、唐满城、孙颖、孙光言等等,由苏联教师讲解了芭蕾教材结构方法。经过大家一边讨论、一边实践,在短短的三个多月中,我们借鉴芭蕾方法,改革了科班训练中某些不适合舞蹈的教材和教法,一些根据音乐编创的古典舞组合产生了,这就形成了最初从戏曲中脱胎出来的,极不完善的古典舞教材的第一步,也就成为我校开办以后的基础。

1954年秋季,学校成立后,发现古典舞教材很单薄,缺乏自一年级到六年级循序渐进的系统性,于是又进一步借鉴了芭蕾的方法,提出了科学化、系统化的课题,进行了动作分类,并明确每个动作的训练作用和

它们在一堂课中所占的位置、以及各部分间的有机联系等。从而使各类动作,在训练上初步形成一条由浅入深,由简到繁,循序渐进的“纵”线和相互之间的“横”线联系。在当时,作为一套专业舞蹈训练教材,从把杆动作到中间动作,它填补了很多空白、也发展了一些内容、如把地面的一些舞姿造型如“射雁”、“斜探海”等发展到空中,使它成为具有中国风格的跳跃动作,无疑使我们的教材向前推进了一大步,但同时某些方面也出现了明显的套用芭蕾舞的问题。

1957年,我校的中国民族舞专业与芭蕾舞专业分成两个独立的专业学科,这样就形成了中国古典舞基训要独立承担起训练和培养民族舞蹈演员的任务,这在客观上促使它必须更加深化。在教材建设上我们不仅进一步丰富扩大了向戏曲学习的范围(如向川剧等地方剧种的学习),而且也开始了向武术学习。在这一实践的基础上,1959年—1960年,我们整理出版了第一本《中国古典舞教学法》。它的出版,标志着我院中国古典舞教材的初步形成。这套教材的形成,在当时起了它应有的历史作用。首先,中国开始有了自己的初具规模、比较系统的中国舞蹈的基本训练教材,在建国后的十余年中,它被我国舞蹈界所接受,并培养了一代优秀舞蹈人材,全国不少优秀演员都直接间接地得益于这套教材的训练和培养。而且,它对当时民族舞剧的创作,产生了一定的积极影响,形成了作为独立艺术形式的中国古典舞的舞蹈语言,使舞蹈开始从戏曲中独立出来。在五十年代中期前后,我院曾创作了《惊梦》、《东郭先生》、《少年爱国者》、《牧笛》、《炸碉堡》以及舞剧《鱼美人》等等一系列在古典舞基础上创作的、表现古代人物和现代人物的实习剧目。北京和上海的舞剧团创作演出了民族舞剧《宝莲灯》、《小刀会》等。

中国古典舞的产生与初步形成、至少说

明三个问题:

(一)中国古典舞的诞生,不是哪几个人随心所欲的行动,也不是舞蹈学校凭空编造的产物,而是应运而生的时代的产物,是一代舞蹈工作者在时代的感召下,顺应时代的潮流所做的可贵的实践。短短的六、七年间,在人类历史长河中不过是极短的一瞬;与芭蕾舞近四百年历史相比,还不足一个小小的零头,然而,它具有那样旺盛的生命力,和那样蓬勃发展的势头,说明它是做了一件对我国民族舞蹈事业发展应该和需要做的事。

(二)它说明存在于我国的戏曲、武术中的优秀、丰厚的民族舞蹈传统,完全可以成为建立中国古典舞体系赖以发展的基础。确定这个基础是很重要的,正如中国古典舞的诞生不是凭空编造的一样,同样它的基础也不能凭空臆造,不能是抽象、空洞的,而应该是具体的。因为戏曲艺术继承和融合了前代的多种艺术形式,它与古代舞蹈在美学法则上有着密切联系,虽然古代舞蹈在戏曲中被戏曲化了,但它毕竟是“活的”传统舞蹈,“它那鲜明的节奏、幽雅的韵律、健康美丽的线条、强大的表现力,显然看得出中国古典舞特有的风格,这是世界上任何一个地方所没有的。”(欧阳予倩:《一得余抄》第350页)同时,还在于戏曲舞蹈具有与我国其它传统艺术形式,如国画、书法、音乐、诗词等所共有的民族艺术的美学特征和艺术表现规律。

中国古典舞建立在戏曲的基础上,实践证明,不仅当时是正确的,今后也仍然是我们要深入研究并赖以发展的基础。当然,限于我们对文化艺术遗产的认识水平,开始时我们主要局限在对它的外部动作、舞姿、技术的摘取上,还不能从审美的高度,去寻找其内部规律和内涵。

(三)这套教材的形式,更使我们坚信,我们应该有自己民族的舞蹈训练体系,芭蕾舞是

不能代替民族舞演员的训练的。但是芭蕾舞和现代舞、东方舞中的一切有益于我们的经验、方法,过去乃至今后,还是应该吸收和借鉴的,应从发展民族舞蹈艺术的目的出发,把它们的精华拿到手。硬搬、套用、取代是不可取的。我们吃过套用的亏,在于看共性多,因而在一个时期,以民族为主体突出的不够,但也不能因为有缺点、而否定借鉴本身。

二、重温历史的必要

第二阶段(文革期间、主要是1973年—1976年)

十年动乱的浩劫,使初具雏型的中国古典舞训练体系遭受到严重的打击和破坏,几乎被彻底扼杀掉!“四人帮”独霸文坛,对民族舞蹈采取粗暴的否定态度,强令全国跳芭蕾舞,并说:“这就是中国舞剧”。我校被迫停办了。直到1973年才办了个三年制的舞蹈班。在这个班里,原来的古典舞课变成了所谓的“结合课”,它一反原来以戏曲为基础,借鉴芭蕾的指导思想,变成了以芭蕾为基础,加进民族舞个别的动作和技巧的“土芭蕾”课,这就使得原来就有生硬套用芭蕾的缺点无限扩大了。女学生也要穿脚尖鞋,毕业也要跳“样板戏”。强调所谓的“革命化”、一切风格韵律、艺术表现力,均被斥为封、资、修的货色。中国古典舞的风格被取消了,使它成为纯人体功能的、纯技术的训练,以至被畸形发展得完全成了另外一个东西。因此,古典舞的舞蹈特性、民族特性荡然无存,他们要“以洋化中”,“以洋代中”。这个时期,虽然只有三年,然而它的教训深刻,影响极大。它使人们联想到苏联二十年代“无产阶级文化派”的教训。它使民族舞蹈走向绝境。今天重温这段我们亲身经历的历史,使我们从根本上去看清它的问题的实质,从而

更清楚地认识到坚持以民族为主体发展舞蹈道路的重要性;更增强了我们对民族舞蹈优秀传统珍爱的感情。

三、重建后的进展

党的十一届三中全会以后,是中国古典舞的重建时期。1978年我院由中专改制为学院。1980年决定办第一个大专班。事业的发展对我们提出了新的要求,是恢复“文革”前十七年的做法?还是进行新的改革?路应当怎样走?沿着什么方向走?这成了我们思考、焦虑的中心。我们带着这个问题,投入了我院首届本科教育系的古典舞专业的筹建工作。它实际上是中国古典舞在被破坏的废墟上开始的艰难的重建工作。首先,我们在充分调查研究的基础上,从总结经验、明确认识入手,进行了一次历时三个月的大讨论,进行了艺术思想的拨乱反正,肃清“左”的流毒,同时分析了舞蹈界的状况和思潮,根据当时的主要倾向和我们的现状,我们明确了在教材的重建工作中,要紧紧抓住民族性这个主要矛盾,把加强教材的民族风格特色,把建立以民族为主体的中国古典舞训练体系,作为我们重建工作的主体工程来抓,把它作为古典舞新里程的起点。

重新对戏曲的深入学习过程中,认识上产生了一个新的“飞跃”,摆脱了以往对戏曲传统的那种停留在孤立的、外在的技术吸收上,而加强了对它的本质和核心的认识,从而找到了从戏曲、武术走向舞蹈的“中介”。那就是从美学的高度,把它们放在中国文化整体中,去分析和研究民族舞蹈艺术传统的美学原理、审美特性和艺术表现规律,并具体体现在古典舞的教材内容中,逐渐形成它的美学规范。实践证明,只有这样才能在整体上保证教材的主体性。这一认识上的进展,具体落实在教育系古典舞专业的几门课上:

一、在中国古典舞身韵课的教材整理上取得了突破性的进展。我们终于找到了从动律出发、从提取元素入手,通过剖析、分解、提炼,在形、神、劲、律四个方面把握它们的动的规律,初步形成了一套具有鲜明风格、动作节奏丰富、韵律感强的舞蹈身韵课教材,并使它成为贯穿在一切动作、技巧中的灵魂;成为一切技术转化为艺术表现的关键要素,对加强古典舞的民族风格,提高演员艺术表现力,起了带根本性的作用。

二、在教育系的古典舞基训课的实践中,进一步加强了民族性与科学化、系统化的研究。在身韵课的推动下,在基训与身法结合上,作了初步有益的尝试,打开了发展弹跳、旋转等民族技巧的思路,尤其在与民族身法结合的基础上发展的民族舞姿等方面,取得了可喜的进展。同时,使古典舞训练贯穿科学试验,加强在训练中民族特性的分析,并在提高专业素质的柔韧性,以及民族技巧的语言性、复合性方面都有新的收获。

在这之后,结合编写中国古典舞教材,又进一步总结了教育系四年的实践,把原来的认识作了一次检验,从而使它进一步的得到深化。概括这十年的实践,我们认识到:

一、明确自己的属性和任务,进行专业正名。

任何一种训练都是从属于某种舞蹈形式的需要。当今世界上各种舞类,它们训练的从属性都是很清楚的,因此,训练的从属地位,也就是它所具有的属性,它是不以人的意志为转移的,有它的客观必然性。对此,我们要象各种学科那样,我们要进行专业正名:古典舞就是古典舞,它既不能代替其他舞种,其他舞种也代替不了它,各有各的功能,各有各的存在价值。我们的中国古典舞,其民族属性也是十分清楚的,尽管可以吸收别的舞种的内容,它仍是中国古典舞,因此,民族风格特色应是中国古典舞的主体,这个主

体要贯穿在素质、能力、技巧、身体表现力以及它的舞蹈语言等各方面,它不应是一个大杂烩,不应是一个各种内容相加的不伦不类的综合体。

二、提高和深化了对继承与借鉴的认识。

八十年代的今天,舞蹈艺术有了很大的发展,人们的审美观也有很大的变化。但是不是在戏曲、武术传统的基础上发展中国古典舞的指导思想已经过时了呢?是否要改弦易辙了呢?如果我们从美学的高度来看戏曲、武术,从中国文化大的系统出发,我们就会比较清楚的看到它们具有的民族特殊的审美心理、情趣、特征,以及它们所特有的表现规律、运动规律,这些特点正是它们成为中国古典舞基础的最重要因素。同时我们也应清楚的看到它们的时代局限性和艺术形式的局限性。它正告诉我们继承传统是要站在今天的角度,去进行历史的分析,扬弃封建性的糟粕,发扬人民性的精华;站在舞蹈的角度,去进行具体的分析。其中必然要有取有舍,有化有变。例如:在对具体动作、舞姿,我们应根据今天时代的审美需求,对它们进行改造和发展,不拘泥原有的规格和不受原有审美观的局限(如:女性强调扣胸、收缩等),解放某些束缚,放大舞姿、动作的幅度,使其更适合今人的审美要求,但同时又不失其民族的审美特色。我们的原则是:用辩证地、发展的眼光去看待传统舞蹈,不因它有所长就直接照搬;也不因它有局限就采取取消主义,目的是为今天服务,为“我”所用,为了去创立既有民族特色,又具有今天时代特点的中国古典舞训练体系。在对待借鉴外国经验的问题上,我们认为应以科学的态度去对待它。借鉴是必要的,但最重要的是不能陷入盲目性,要以最精炼的手段吸收我们最需要的内容,这就需要以全力把我们自己的民族特性分析清楚,从这一分析出

发,去吸收和借鉴我们所需要的最本质的内容,这才会使我们的借鉴避免盲目性。如果说,近年来我们在古典舞建设上有了些新的进展和突破,这在很大程度上有赖于这些认识。

三、确立教材“少而精”的原则。

一种教材是否科学,除了其他方面的因素之外,以最少的时间,最高的效率达到训练的目的,也应是个标准。这就要求我们在教材建设上确立“少而精”的原则。特别是在当今科学技术高度发展的现代,知识的量被形容成“爆炸”,一个舞蹈演员在舞蹈学院期间,要学的东西实在太多了,他们的负担越来越重,这就向我们提出教材整理中坚持“少而精”原则的重要性。学生的学习时间有限,在有限的时间里更为有效的学到有用的东西是我们的目标,因此必须将那些繁杂的东西,精炼、溶合成简明的内容。

从1978年至今,十年来的实践,使古典舞呈现了一个新的面貌。我们名为“古典舞”,但它并不是古代舞蹈的翻版,它是建立在深厚的传统舞蹈美学基础上,适应现代人欣赏习惯的新古典舞,它是今人的创造,是二十世纪的、中国的、社会主义的新古典主义。我们既是走的“十七年”的路,但又不是走的回头路,而是在新的起点上向新的里程迈进的路。我们培养了具有相当高水平的演员,也开始在为建立自己的剧目而努力。我

们的训练不仅在国内有了一定的影响,去年在香港举行的国际舞蹈艺术院校舞蹈节上,人们也公认我们的演员是一流的。有的身居国外的同行评价道:“这套训练既不是芭蕾,又不是现代舞,是真正中国的东西。”当然,我们有些事情还来不及做,或者正在做。还呈现出一些明显的不足,比如:基训与身韵的溶合还仅仅是开始,在更多方面还呈现“两张皮”的现象;目前基训内容还有些杂乱,有些空白还暂时由芭蕾动作代替;我们的教学在有些环节中尚不稳定,更重要的是剧目建设的任务显得更为紧迫,由于种种原因,应当说我们的创作落在训练后面了,作为一个学派的建立,应当有充分体现它的训练成果的创作剧目。这些都需要在今后的努力中使其日臻完善。

经过三十年的实践,它的初步成果已经证明:中国新古典舞已经形成。我们的指导思想就是以民族为主体,以戏曲、武术等民族美学原则为基础,吸收借鉴芭蕾等外来艺术的有益部分,使其成为独立的、具有民族性、时代性的舞种和体系。回顾32年来的实践,我们的步伐更坚定了,不论在前进的道路上还存在多少困难,我们将信心百倍地去战胜它们。我们坚信,中国古典舞蹈的训练体系,必将以它独有的风姿立于世界舞蹈之林。

前 言

从六〇年内部出版的《中国古典舞教学法》之后,这是第一次正式出版中国古典舞教材,两次间隔将近三十年,而在这期间,中国古典舞教材的发展受到了很大的挫折!粉碎“四人帮”之后,尤其是在党的十一届三中全会之后,中国古典舞教材的发展,迈进了一个新的里程,较之六十年代,无论是质和量上都有了长足的进展。但也存在鱼龙混杂、杂芜膨胀的问题,一直也没有机会对它作一次梳理工作。这一次总算下了个决心,开始进行第一步的整理。这次整理的指导思想比较明确:

一、力图总结三十多年的经验,尤其是近年来的实践成果。

二、突出民族的主体性:分析中国古典舞的民族审美特征,进行民族的美学规范。一方面在训练教材的内容上,从身体基本形态,形体各部分基本素质、能力训练,以至技术、技巧的训练,捋出民族特色的一条系统的线;另一方面,要求在基训课中,对近年来身韵课所提炼的身韵元素及动作等力图加以贯串,努力从基训的风格性,身体的艺术表现力和发展技巧的民族性的高度来加以结合和运用,并逐渐使它们溶为一体,但这仅

仅是开始,或者只是个想法。

三、在编写的教材内容上,努力体现少而精的原则。

在整理方法上,这次是按竖线教材编写的——按各类教材的系统,由浅入深、由简到繁来进行编写,而且只写我们民族教材的部分,对目前尚在教室中暂时代用的一部分属于借鉴芭蕾舞基训动作、技术,如:脚位、小跳等部分内容均不在编写之列。也不包括把杆训练部分。

中国古典舞基训教材部分,分为两大部分,一共九章。有些教材,如:地面素质训练等,是第一次正式列入训练教材内容。对每类教材均作了概略的分析。对主要训练步骤、训练中注意的问题等均作了提示,也列了一部分训练性短句示例教材。应该说,它只是一份中国古典舞基训教学的基础教材。

中国古典舞基训教材由郅大琨、张勇、韩国跃三位同志执笔编写,郅大琨执笔第一章至第六章及第八章;张勇执笔第七章——旋转;韩国跃执笔第九章——跳跃。由于这部分教材内容还处在发展过程中,所以在编写中遇到不少困难,有些问题还有待在今后的实践中去不断完善,但从中国古典舞事业发展的需要出发,我们不揣浅陋还是把它奉献出来。对它的错误、缺点,我们热忱地希望得到大家的批评指正。

一九八九年二月二十日



李正一教授



李正一教授
在上课

李正一教授



唐满城教授



唐满城教授
在上课



郜大琨副教授

郜大琨副教授 在上课





诸信恩副教授

责任编辑 陈 芳
版式设计 瞿采康
封面设计 韦小华

目 录

前言	
第一部分 基本能力与专业素质	1
概述	1
第一章 身体基本形态	3
第一节 直立	3
第二节 拧倾	3
第二章 手脚基本位置	6
第一节 手形	6
第二节 手的基本位置	7
第三节 手臂的连接动作	9
第四节 脚的基本位置	11
第三章 地面素质及深蹲俯身等素质训练	13
第一节 地面素质训练	13
一、坐式上的训练	13
二、跪式上的训练	18
三、躺式上的训练	21
四、俯卧式上的训练	26
第二节 深蹲俯身及交叉的素质训练	28
第三节 耗压腿训练	32
第四章 踢腿的训练	34
第一节 单一的踢腿练习	34
第二节 各种踢腿之间的组合连接练习	36
第三节 踢腿接舞姿练习	37
第四节 踢腿接跳、转、翻技巧练习	42
第五章 基本舞姿与控制训练	43
第一节 基本舞姿及其训练	44
第二节 控制拧倾训练	49
一、单一的前、旁、后腿的控制练习	50
二、环动的练习	51
三、碾转及变身的练习	51
四、迈移重心的练习	52
五、身体在大幅度拧倾状态下的大舞姿之间运动的练习	55
六、身韵与动作舞姿融合的练习短句举例	55
七、身韵与动作舞姿融合的练习短句举例	55

第六章 躯干的训练	57
第一节 腰的柔韧训练	57
一、上节——胸腰	57
二、中节——大腰的训练	58
三、下节——胯、大腿根的训练	61
第二节 拧腰	62
第三节 涮腰	65
一、涮上腰——涮胸	65
二、涮中腰	65
三、涮下腰——大涮腰	66
	66
第二部分 基本技术技巧	67
第七章 旋转的训练	67
概述	67
第一节 基础转	70
第二节 舞姿转	76
第三节 复合舞姿转	84
第四节 行进转	98
第五节 扫堂	100
第六节 有关连接动作的训练提示	102
第七节 旋转的短句示例	103
第八章 翻身的训练	105
概述	105
第一节 基础翻身	106
第二节 舞姿翻身	111
第三节 移动翻身	112
第四节 综合和复合翻身	113
第五节 翻身的短句示例	113
第九章 跳跃的训练	114
概述	114
第一节 双起双落类	115
第二节 双起单落类	121
第三节 单起单落类	125
第四节 换脚跳	129
第五节 跳跃与其它技术的连接短句	137
一、跳与跳	137
二、跳与转	138
三、跳与翻身	138

四、跳与武功	138
第六节 训练提示	138
一、强化跳跃技术的风格特性	138
二、加强动作的对比性	138
三、跳跃训练形式上的多种变化	138
四、努力提高训练效率	139
第七节 跳跃的组合示例	139
一、小跳	139
二、中跳	140
三、大跳	140

