

达尔克罗兹 体态律动学入门

[英] 德赖维尔 著

高 建 进 译

安徽文艺出版社

达尔克罗斯体态律动学入门

〔英〕 德赖维尔著

高建进 译

安徽文艺出版社

1986·合肥

责任编辑：蔡正菁

封面设计：李德定

插图：贾 愚

达尔克罗斯体态律动学入门

〔英〕 德赖维尔 著

高建进 译

安徽文艺出版社出版

（合肥市迴龙桥路1号）

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张：4.5 字数：100,000

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数：2,800

统一书号：8378·18 定价：0.95元

献给我的老师——

埃米尔·雅克·达尔克罗斯

献给我的朋友——

塞西莉亚·约翰及所有的孩
子们

德赖维尔

内 容 提 要

达尔克罗斯是瑞士音乐家兼教育家，他试验并建立了一整套音乐教育体系，与科达伊、奥尔夫齐名。《体态律动》是其中最有成效的一个部分，现已发展成一门独立学科，在许多国家的音乐学校和普通学校中开设。

《体态律动》是一门新的学科，它通过身体，体验和培养节奏感，对于培养儿童音乐素质十分重要，而且能激发孩子们的想象力，培养孩子们的创造力。它还能促进其他各门学科的学习，并能使学生在课堂上保持注意力高度地集中，训练学生耳聪目明、反应快速。

本书是达尔克罗斯的优秀学生埃塞尔·德赖维尔著，除前言、引言、序外，共分十章及一个附录，内容从孩子的动作训练入门，由浅而深，完成音乐在节奏、调性、调式、和声等方面的教学内容。它以听音乐为主，训练听觉记忆，以游戏方式进行，学习对象不分年龄和修养。

一九八四年五月，美国体态律动教授维吉尼亚·米德来我国进行讲学后，《体态律动》开始进入我国各大音乐学校、艺术院校、师范专科及幼师的教学。

译者的话

这本书以简明自然的手法对每一个步骤进行展开并加以充分描绘，为想要成为达尔克罗斯教学体系的教师及所有其他对音乐和运动感兴趣的人们提供了一套有条理的训练进程。

这本书是在一位音乐教育权威的建议下写的，这位权威第一次观看了德赖维尔小姐的工作，就对她发挥孩子们的创造发明感到惊讶，他力劝她将她多年的经验成果写成一本书，尤其是要她展示出在研究孩子们的想象力及身体对音乐反应方面已创造出许多练习。

在着手这项工作中，她对此教学法进行了广泛地运用，对练耳、唱、即兴创作、空间构思及发展孩子们的主动性和对音乐反应等进行多种练习。

体态律动学的教师将从这本书中得到自身发展的帮助及如何设计课程和制订整套学程的指导。

埃塞尔·德赖维尔是雅克·达尔克罗斯学生中杰出的一名，是李普胡克·韩普夏尔的伦敦达尔克罗斯体态律动学学校的试验室主任、讲师和示范者。

埃米尔·雅克·达尔克罗斯作前言，贝丽尔·德·佐伊

特小姐作序。

原版的插图由安·克奈顿·史密斯绘制，此外书中还附音乐谱例。

前 言

埃塞尔·德赖维尔小姐的这本著作能发表，我非常地高兴，我学校的经验证明了三岁的儿童已经能开始学节奏课，并且对神经质的、笨拙的或智力低下的儿童进行练习也能取得好成绩。

德赖维尔小姐曾经是我第一批学生中的一个，她对我的原则总是有深刻的理解，我也了解她在教学各方面所取得的伟大成就。

我祝愿她的书能得到应有的成功。

埃·雅克·达尔克罗斯于日内瓦

埃·雅克·达尔克罗斯一九五〇年七月一日在日内瓦逝世，受到世界各地的体态律动学音乐家们的深深地哀悼。

伦敦的达尔克罗斯体态律动学校(他是学校的荣誉校长)，在圣·马丁场地筹备了追思礼拜，所有文艺界的代表：音乐、戏剧、舞剧和文学方面的都出席了。

埃·德

引 言

我应许多观看了我与孩子们工作的朋友和教师的请求，写了这本关于达尔克罗斯体态律动学的书。用言词归纳出概念是不容易的，因为体态律动课上所进行的是一个微妙的精神进展过程，这是由一系列的因素所决定的。

众所周知，体态律动学意指一种有音乐伴奏的身体运动的教学法，但这种身体的运动不仅仅是由音乐伴奏，而且是受音乐启发，并由音乐产生的，使得音乐和运动之间互相补充。音乐由身体的动作来表明；身体的动作则显得富有乐感，与音乐结合得非常协调。

教师在钢琴上表现一个乐思，然后在应答中由孩子们相助展开这一乐思，此教学法的教育价值取决于教师、孩子及音乐三者间的相互作用。不仅可以根据观看孩子们的身体和头脑对老师所给的主题做出的反应，来充分鉴别这种教学法的教育价值，而且还可以根据孩子和教师间产生的“关系”来正确评价。会发现孩子们较好的身体姿势及萌发的、敏锐的思想意识得到了发展，并且为孩子们打下了音乐知识和欣赏的基础。我已尽力用一系列的例子制定了一些基本的原则，提出了一些音乐概念，我希望这一切能对教师们有用。

在没有理解整本书的思想时，不要尝试用这些练习。

每一位体态律动课的教师都应对这项学科有一些个人的经验，那么她才有可能评价它的教育价值。只有她自己体验了优美的动作并产生喜悦后，才会在一定程度上激发起她的敏感性和创造才能，这对她的教学，特别对她自己的演奏会有影响。

她不仅应有能力创作适合特定练习的音乐，而且当孩子们做这些练习时，还应有能力激励和促进孩子们的动作。在为孩子们自己创造的动作做即兴演奏时，特别要注意激发孩子们的快乐情绪。教师在演奏时要经常注视着孩子们，这一切仅通过钢琴技术和和声知识是不够的，还必须要理解孩子们的心情。教师在弹奏上要有魅力，并要有鼓舞人心的旋律。

我应当特此对格特鲁德·A·英格海姆、塞西莉亚·约翰、哈罗德·克莱柯斯顿、西里尔·温，以及伦敦达尔克罗斯体态律动学学校的所有的人员在我编辑和完成这本书中，给予的无穷无尽善意的帮助，表示深深地感谢，对曾做过伦敦达尔克罗斯体态律动学学校的学生安·克奈顿·史密斯在这本书中为我绘制插图而表示深深地感谢，还对为我写序的我的好友贝丽尔·德·佐伊特，以及伊丽莎白·格林的鼓励人心的批评表示深深地感谢。

埃塞尔·德赖维尔

一九五〇年十月于伦敦达尔克罗斯体态律动学校

序

有时我认为，理性是我们的灵魂对我们的身体毫不了解的能力。

保罗·瓦雷里《心灵与舞蹈》

教学法是一种艺术，艺术是最活跃的教育家。

为了在时间和空间中进行有条理的身体动作教育，因此对于明天的教育者来说，问题在于在今天人们精神和身体之间的鸿沟上架设一条宽广的通道。

雅克·达尔克罗斯《回忆》

大约在一九〇〇年左右，日内瓦学术界出现一种新情况，就是日内瓦音乐学院一位年轻的和声教授正在宣讲一个别致的学说。他说，以往的音乐教育是非音乐性的，甚至很高级的学生都不能“听见”他们根据规则在纸上正确地做出的习题，歌剧演员和乐器演奏者的音乐感觉欠敏锐，节奏感较迟钝，动作也不太和谐。但是这位教授并没有停留在批评上，他提出了一个纠正的方法，实验表明如果鼓舞孩子们除了运

用耳朵外还运用身体的其他部分，他们对音乐的反应就会变得充满无穷无尽的生命力，进步也变得惊人的快，成为教师快乐的合作者，而不是教师的令人厌烦的受害者。

这位年轻的瑞士教授就是埃米尔·雅克·达尔克罗斯，他不但是一位和声教授，还是一位众所周知的具有卓越创造力和天才的音乐家和作曲家。他所具有的摹拟表演的才能几乎与他非凡的音乐即兴创作力不相上下，对我们来说，幸运的是他对教学的爱好正象他的其他天赋一样强烈，他前后花了大约五十年的时间使他的教学法不断完善。

这个曾在一九〇〇年震惊了日内瓦音乐学院，同样后来也震惊了任何其他音乐学院的学说，现在已变得广为人知，甚至竟然使得许多人忘记了年轻的达尔克罗斯发动的这场巨大的革命。音乐学院不会允许这种有害的胡说，确实在这个建议中是有一些伤风败俗的东西，光脚和无所牵制的身体可以做有利于音乐教育的任何事。但达尔克罗斯运用他的笔和运用他的钢琴或指挥棒一样，同样是才华横溢具有说服力的。年轻的音乐家们和未来的舞蹈家们受了 I·邓肯的鼓动，来自欧洲许多地区，投奔到他的麾下。所有的人在音乐上都是有天赋的，缺少天赋的人是少数。达尔克罗斯开始和那些热情的追随者们，和那些日内瓦的孩子们（他们的父母被达尔克罗斯天才的讲解深深吸引了）合作进行示范表演。这种示范表演不久就使他的名声在作曲家、器乐演奏家、指挥、演员、舞蹈家、剧作家、画家、诗人、医生和教师中广为流传。

一位富有的舞台艺术业余爱好者奥尔夫·道恩在柏林看

了一次达尔克罗斯教学示范表演后，被其深深地吸引，他自愿承担建造一所配得上这样一位大师的学校。该校建在德累斯顿附近的赫勒劳，设置了著名的机构，成为雅克·达尔克罗斯节奏教学法基地。这所学校是国际性的，采用多种方言，但德语是所有课都采用的语言。

一九一二年达尔克罗斯和一群年轻的学生从赫勒劳到伦敦，他是应一位极有见识的伦敦一所公立学校校长——柏西·英格哈姆先生的邀请，这位先生从此以后将他所有的精力和物力都贡献于在英国创办的达尔克罗斯教学机构。现在在米洛特广场李普胡克的那所学校，就是他很久很久以前在伦敦创建的一所。

埃塞尔·德赖维尔，本书的作者，在达尔克罗斯对伦敦进行第一次重要的访问时，是旺塔基的一所安格列凯女修道院学校的管风琴手和音乐教师。女修道院的院长很赞同她那种把音乐和身体运动结合在一起的形式，鼓励她去参加那些示范表演，并且从那时起，她就选定了自己的终生事业。翌年春，埃塞尔·德赖维尔就在赫勒劳重新开始她的学习。在此我们借用最近达尔克罗斯的一篇文章中的一段话来比喻这种教学法的效果：“我不认为对一个比你优秀的人的赞美能对你的进步会施加持久的影响，但它一定可以提出一个新的目标，加强你的审美力，增强你的创造才能。社会风气的改变，旅行的奇遇，突发的美好的革命及新的社会环境都可以激励一位艺术家进行创造性的活动。”

具有国际性的赫勒劳，有一些极有才华的艺术家，这正是埃塞尔·德赖维尔发展她独特非凡的音乐天资所需要的。

尽管她对生活缺乏经验，受过一些荒谬的修道院的约束，但她天生是绝不从习俗的，她对生活有着不倦的热情。虽然所有的教学都是用德语进行，而那时她对德语根本一窍不通，她强烈的音乐才能和天生的快乐性格似乎能战胜一切阻碍。我十分清楚地记得由这位英国“神童”引起的使人惊讶的事件。对于她，没有哪类音乐考查是太难的，她不为语言表达而烦恼，她很少懂得人家说的语言，她总是用乐谱记下她所感兴趣的任何事，特别是达尔克罗斯本人的练习和即兴创作。她精通基督教仪式中的无伴奏齐唱和古老的教会调式，并热情地倾心于掌握其他她所遇到的音乐语言，特别是印度的“拉加”，这种“拉加”后来随着她发展成一种名副其实的激情。在那所最有独创性的校舍中，她全神贯注地投身于生活的各个方面。

从那以后已过去许多年了，两次残酷的大战也已烟消云散，大战的风云也把赫勒劳的理想家们分隔四方。但还有美好的重聚，象一九二五年在日内瓦“雅克·达尔克罗斯体系研究所”举行的“节奏会议”，还有象在二次世界大战期间被炸毁的“英国达尔克罗斯学校”那样的令人钦佩的“反抗”运动。在这篇简短的序言里没有机会描述达尔克罗斯教学法在世界各地的普及，以及说明达尔克罗斯教学法的影响。解释达尔克罗斯有关现代芭蕾的技术常常不被人承认，但记录说，达埃盖列夫委任玛丽·拉姆柏特伴随他的芭蕾教授达尔克罗斯教学法，以及戴米·尼内特、德·瓦洛伊丝在塞德勒的威尔斯芭蕾学校的编制人员中安插了一名达尔克罗斯教学教师，证实了它的价值。据了解，智利公立音乐院把“节奏学”列为歌剧

演员的必修课，而享有盛名。

埃塞尔·德赖维尔的本领是由什么形成的？她是随同塞西莉亚·约翰一起，驻澳大利亚的第一位达尔克罗斯教学体系的使节，是达尔克罗斯教学法最著名的阐述者之一。她对达尔克罗斯课堂内容能细致地标记及尝试再现，当然无须说明，如果不发挥创造力，体态律动学就可能成为象任何其他科目一样沉闷。没有教师能在她的学生中唤起这些能力，除非她自己支配她的学生，并通过她自己使他们不断地得到更新，这不仅是因为她结合了活力，同时结合了对音乐的理解力（这一切使她成为一位卓越的教师）。她把优秀的经验用各种办法传授给她的学生们。她理解（不是所有的达尔克罗斯教学法的教师都能理解的）达尔克罗斯的伟大精神，这种精神渗透在达尔克罗斯所上的每堂课中，及达尔克罗斯所写的每一部书中。他的课总是使人产生愉快之感，这种愉快之感来自于一种与自然力的接触。他憎恨并嘲笑那些浮夸和虚假，根据他的制度概念没有什么能比军士级教练员的训练更为严格。他喜欢并养成了简朴和乐观的习惯，正如一些伟大的智者所具有的。他那么大量地提出建议及他的取之不尽的实例宝库的基础是多么深渊啊！

任何对达尔克罗斯的教学法没有个人经验的人都不可能充分理解他的教学法的伟大的独创性，这本书不能替代那些经验，也没有这样做的意思，但是这本书是由达尔克罗斯的一位最有才华、最有创造力及最无私的学生做的一个确凿的记载，是她自己成长为一名有丰富教学经验的教师的确凿记载，因此这本书是十分有价值的，是一本真正的杰

作。这本书提供了丰富的教学建议，并唤起那些读这本书的人的想象力和创造力。它提供了大量的单主题变奏，这单主题是构成达尔克罗斯教学法表面复杂性的基础。通过音乐对人体的作用，它能使精神的潜在力得以解放。

贝丽尔·德·佐伊特