

全国高等师范院校表演专业试用教材

王砾玉 编著

形体基本功



训练教程

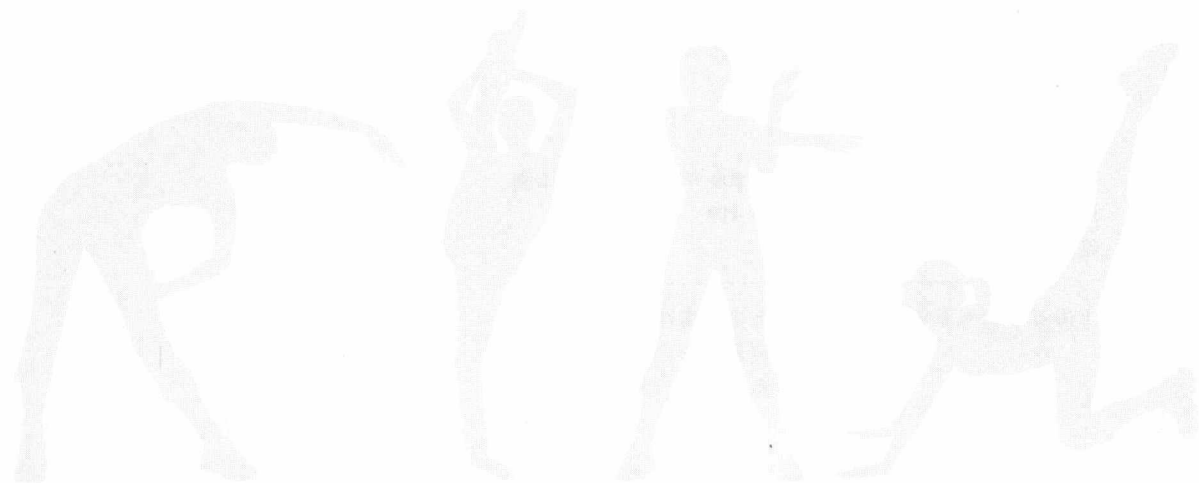


上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

全国高等师范院校表演专业试用教材

形体基本功 训练教程

王砾玉 编著



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

形体基本功训练教程/王砾玉编著. —上海:百家出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80703-865-8

I. 形... II. 王... III. 形体训练—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157982 号

丛 书 名 全国高等师范院校表演专业试用教材
书 名 形体基本功训练教程
编 著 王砾玉
责任编辑 邢 群 鲍 晟
装帧设计 梁业礼
出版发行 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)
上海百家出版社(www.bjph.net)
地 址 上海市瞿溪路 1365 弄 3 号 (200032)
经 销 各地新华书店
印 刷 上海市印刷十厂有限公司
开 本 700 × 1000 1/16
印 张 8.5
字 数 114 000
版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80703-865-8/G · 419
定 价 25.00 元

上海百家出版社常年法律顾问:上海瑞富律师事务所

田原律师(13501917060)

商瑜律师(13501679328)



序

改革开放后,全国影视、话剧呈现出一片繁荣景象。虽然年轻演员辈出,令人欣慰,但演员缺乏基本功、不重视基本功训练的现象仍十分严重。在舞台上除了保持舞台真实以外,还要达到声、台、形、表的艺术美。当今影视和戏剧表演非常强调肢体语言的作用,作为影视戏剧艺术的高等专业院校来说,要加强形体基本功训练是刻不容缓的事。

王砾玉原在中等艺术师范学校教授舞蹈课程,上课内容是古典芭蕾基训和中国民族民间舞蹈及儿童舞蹈创编。2000年上海师范大学谢晋影视艺术学院建立时,她即担任表演专业的形体老师。我是抓教学的,为了解教学情况,常去听她的课。我十分敬重其敬业精神,她对教学一丝不苟、全神贯注,教学程序清楚,教学要领把握得准,课堂气氛活跃,善于掌握教学节奏,教学效果甚好。

她虚心好学,对新的教学任务十分有兴趣,能主动地向其他老师学习。近几年,她刻苦钻研,潜心掌握整个影视戏剧表演形体训练的体系,认真阅读有关资料,埋头苦干,并根据理论与实践相结合的原则编写教材。我阅读了她的《形体基本功训练教程》,她首先注意借鉴了专业舞蹈训练中对影视舞台演员有用的基本功和技巧,我认为这是正确的。我从事影视戏剧表导演教学五十余年,发现那些曾经经过芭蕾、民族舞或者戏曲基本功训练的学生,其形体素质、造型能力、节奏感都比较好,对创作角色极为有利。这本教材十分认真地吸收和精选了这方面的素材,在继承先辈们所总结的经验方面是卓有成效的。根据影视戏剧演员的形体训练的特点,该教材在舞台空间掌握、舞台造型能力、舞台情感表达、舞台动作语汇组织等方面的训练也进行了系统的编写,这使演员形体训练的内容





大大地跨前了一步。

该教材十分注重理论和实践的结合,尤其注意教学的科学性:让学生认知自己的身体;认知身体的运动规律;认知身体运动与气息的关系;认知节奏与形体动作的关系等等。使学生形成科学的认知,从而更好地理解 and 驾驭自己的身体。该教材紧紧抓住贯彻提高新型的影视戏剧演员的形体条件的各个环节,如:挺拔、匀称、协调、舒展、有线条感、造型感、美感;发展学生身体素质,如:柔韧性、弹性、协调性、爆发力、控制力、灵活性、稳定性等等。教材特别提出“力量”二字,并提出气和力的关系,我认为甚有现实性。演员的腿、腰、臂、手掌都要有力度,不能软绵绵,稳不住。教材中还提到身体重心的控制,增加脚掌的支撑力。重心稳定,上身肢体放松自如,坐、立、行走又稳又灵活,不论动作幅度多大,都能随心所欲,这将是理想的形体素质条件。伟大的钢琴家不会用走调的钢琴去演奏,而演员的身体就好比那架美妙的钢琴,演员要用自己无形的手在自己身体上弹奏出莎士比亚最美妙的乐曲来,这也就是说,演员要像钢琴家了解钢琴一样去了解自己的身体,那是多么重要。教材中,代表性舞蹈十分突出,这对影视戏剧演员是必要的,不仅有实用价值,而且在发展演员的身体条件方面有极大好处。代表性舞蹈是各个不同国家和民族生活习俗、审美情趣、文化风格的反映。它能使形体的基础训练得到提升和应用,能使演员的体型、气质、技术、活力、潜能、塑造力、感知力、适应性得到发展和提高,在不同风格的舞蹈训练中能进一步使演员的身心得到解放。

影视戏剧艺术在进步和发展,人们在呼唤美,呼唤艺术美的呈现。影视戏剧的主体是演员艺术,而演员的心灵和身体是美的载体,我们不能忽视这个载体的完善,这本教材正肩负着这样的重任。我希望我们的教师能从美学高度来认识自己的工作,王砾玉老师的这本教材也将为此做出贡献。

陈明正

2008年12月

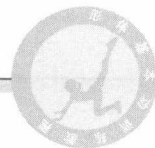


前 言

我从事形体舞蹈教学已十六余年,最初的教学对象是中等艺术师范的音乐班的学生,那时候的教学内容是古典芭蕾基训和中国民族民间舞素材以及儿童舞的创编。自2000年从事高等院校影视戏剧表演的形体教学以来,编写一套适合影视戏剧表演专业的形体训练教程一直是我的心愿。根据学科的特性,我不断地在探索和整理影视戏剧表演类学生形体基本功的训练素材和训练方法。在整理和编写教程过程中,力求做到既要继承先辈们总结下来的经验,又要补充新的事物和新的活力;既要借鉴专业舞蹈训练之精华,又要寻求影视戏剧表演所需要的形体训练之精髓;既要注重理论知识和实践操作的结合,又要把握好时效性和科学性的高度统一。

《形体基本功训练教程》是针对影视戏剧表演专业学生第一学年的形体课教程,旨在提高形体基本技能和身体运动素质。全书分为四章。第一章是概述部分,从理论上阐述形体运动的规律以及演员与形体的关系。第二章是形体素质训练,从认识身体、认识身体运动规律出发,注重气吸与运动的融合,提升学生的形体运动能力。第三章是肢体语言训练,从身体的造型、力量、肌肉的控制、内心节奏、情绪激发等方面来训练学生的形体表达能力,并与人物形象的塑造相结合。第四章是中外代表性风格训练,通过把杆练习和舞蹈组合的练习,不仅掌握中外代表性舞蹈的风格,也加强身体部位活动的运动能力,扩展肢体的适应性和表现力。由于课时有限,只能选取一些在剧目中比较常见的风格素材。

为方便大家学习,教程编写将文字、照片、图片相结合,以供参考。影视戏剧表演专业的形体课程一般进行两学年,第二学年是戏曲身段和舞



台动作技能的训练,目前教程正在编写之中,不久也将问世出版。

本书在编写过程当中得到了上海师范大学谢晋影视艺术学院领导的重视和支持。上海戏剧学院的形体老师刘芷芬副教授给予了专业和业务上的指导和帮助。上海戏剧学院教授陈明正老师给予了业务和教材编写上的指导和帮助。照片资料的拍摄由上海师范大学谢晋影视艺术学院2007级表演班的学生钟梦倩、王璨、刘炫锐和汪泳参与。书中还参考了前辈们的成果。在本书出版之际,谨向他们表示衷心的感谢。由于时间及学识水平有限,书中如有不妥之处,望广大同行朋友给予批评和帮助。

编者

2008年12月



目录



序 1

前言 1

第一章 概述

第一节 演员与形体 1

一、演员的形体条件 1

二、演员的形体动作 2

第二节 形体训练的本质 5

一、提高形体运动素质 5

二、加强形体表现力 7

第三节 形体训练的内容 9

一、身体素质训练 9

二、形体语言训练 10

三、中外古今代表性风格训练 10

四、舞台技能 11

第二章 形体基本功训练

第一节 地面部分训练 12

一、身体意识练习 12

二、气吸练习 14

三、脊椎伸展与收缩练习 20

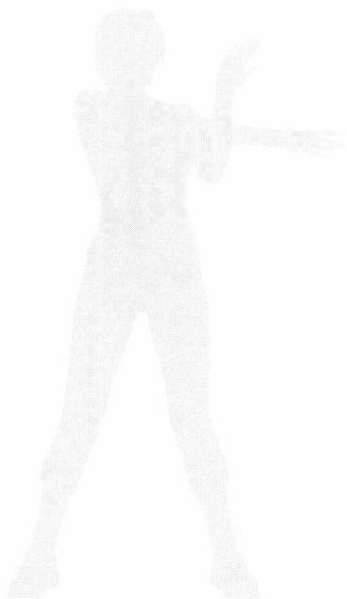
四、脚部关节练习 22

五、腿部练习 24

六、软开度练习 29

第二节 把杆部分训练 32

一、蹲与立半脚掌的组合 32



目录



二、腰与手臂的组合 38

三、擦地组合 40

第三节 中间组合训练 48

一、重心移动组合 48

二、推脚背和小跳组合 51

三、拉伸组合 54

第四节 基本行进技能 60

一、走 60

二、跑 62

三、跳跃 63

四、转(基础) 65

五、爬 67

第三章 肢体语言

第一节 肢体与造型 70

一、四肢力量与造型 70

二、动作与造型 72

第二节 形体与情绪 73

第三节 形体与人物形象塑造 73

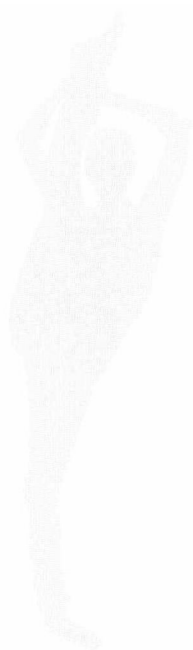
一、肢体与年龄 73

二、形体与职业 74

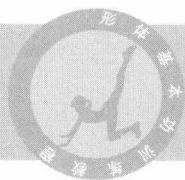
三、特殊群体的形体 74

四、形体与情境 74

第四节 慢动作 75



目录



第四章 代表性风格训练

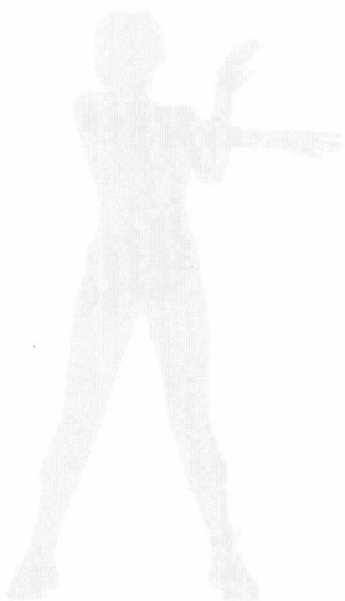
第一节 外国代表性舞蹈把杆训练 77

- 一、蹲组合 77
- 二、擦地组合 79
- 三、小踢腿组合 80
- 四、西班牙打点组合 81
- 五、匈牙利小绳组合 83
- 六、大踢腿组合 84
- 七、海军步组合 84

第二节 风格性舞蹈组合 85

- 一、波洛涅兹舞组合 85
- 二、玛祖卡舞组合 89
- 三、俄罗斯民间舞组合 92
- 四、波尔卡舞蹈组合 96
- 五、华尔兹舞蹈组合 99
- 六、西班牙手位与姿态组合 101
- 七、日本民间舞蹈组合 105
- 八、汉族民间舞——东北秧歌组合 111
- 九、爵士舞组合 116

参考文献 122





第一章 概 述

第一节 演员与形体

一、演员的形体条件

形体表现是影视话剧演员进行角色创造的外部表现技巧之一。匀称的体型体态、控制自如的肢体运动、呼吸与动作之间的配合等都是演员形体创作材料的必要条件。

1. 外形条件

作为舞台或者银幕形象,优美而匀称的身体形态是演员最基本的身体条件。虽然我们并不要求表演演员的体型要像舞蹈演员的体型那样标准,但是从人体科学和运动生理学的角度讲,形体训练是形体运动艺术,不匀称的体型会影响到形体运动技能技巧的正常发挥。如体型过胖,不但会影响视觉上的美感,还会增强训练以及表演过程中的身体负担,阻碍形体动作的完成,所能塑造的人物形象也很受局限。另外,O型腿、X型腿不仅影响造型美,还会导致下肢力量的缺乏,稳定性差,容易受到损伤。再如,跟腱短的人,弹跳力就差等等。

外形条件不仅取决于先天生理因素,也取决于后天的形体训练。如果是先天或者遗传因素造成的缺陷,如五短身材、平足等,一般形体训练在改变体型方面的作用是极其有限的。科学合理的形体训练可以让体型变得匀称、挺拔,动作舒展而优美,主要体现在以下几个方面:

(1) 形体训练首先强调了身体站立的直立和挺拔感,可以帮助学生克服驼背、含胸等不良习惯,同时背部、腰部的肌肉力量得到了强化,使得腰背与身体躯干变得挺拔。



(2) 形体训练需要消耗身体的能量,使得体内的部分脂肪被转化成能量而被分解和消耗。长此以往,就能降低体重,保持苗条匀称的体型。

(3) 形体训练中少不了柔韧性训练,通过肌肉和韧带的拉伸,可以提高肌肉和韧带的弹性,使肌肉变得纤长,提高形体运动的灵活性,使人的动作协调、舒展,增强线条感和美感,从而提升外形气质。

2. 身体素质条件

身体素质是形体运动的基础,是人体各器官系统的功能在肌肉活动中的综合反映。身体素质水平,既取决于人体肌肉本身的形态、结构机能、生理变化机制的改变,又与肌肉工作时的供能情况、内脏器官的配合以及神经调节的能力有关。^①虽然身体素质水平主要取决于先天的遗传因素,但是通过形体训练,可以在一定程度上达到生理的极限,使之得到发展与提高。

身体素质一般包括柔韧性、力量、控制能力、协调性、灵活性等能力。这些能力在形体动作中直接表现为动作的幅度、爆发力、弹跳力、稳定协调等。身体素质提高了,形体运动能力就增强,形体可塑性就大。

二、演员的形体动作

戏剧影视演员的任务是塑造各种人物形象,是依靠人物的身体动作与语言作为工具共同来反映剧情发展和揭示人物精神的。我们常说,形体是表演艺术的基石,是塑造人物形象的外部表现手段之一。

1. 形体动作的产生

身体的状态和动作在人类日常生活中承担着传递信息和信息交流的作用,它是一种无声的语言。正是这种无声的语言,往往比有声语言更丰富,更有表现力和感染力。动作语言是一种非言语性的语言,它通过人身

^① 温柔:《舞蹈生理学》,上海音乐出版社,2004年9月,第116页。



体的状态、姿势、表情以及身体运动中所呈现的空间、时间、力的态度的表现和交流,传达出生命的色彩和种种倾向。戏剧艺术作为一种人的精神载体,直接通过身体及其动作语言来构建艺术形象,揭示人的生存状态,揭示生命的本质,从而了解世界、改造世界。演员在塑造人物形象时,人的思想、情感通过行动和状态流露出来,行动则依靠身体某些部位的运动所产生的动作来完成。

现代人体科学分析认为:人类动作一般可分为功能性动作和表现性动作两大类。功能型动作是人与世界发生联系的身体活动,具有很强的保证生命“生活”的目的性。^①例如日常生活中每一次为获得物质利益的身体劳作,为保证人体健康的体育运动等。表现性动作则是揭示人的心理活动和内心状态与情感的动态、姿势。这在舞蹈、哑剧以及以动作为主要表现手段的艺术门类中被集中地体现出来。功能性动作和表现性动作往往不可分割地在影视戏剧舞台同时呈现于人物的身体动作中,共同承担起保障生命、表现生命或者理解生命的重任。由此可见,人类身体动作既来源于外部环境的刺激,也属于人的情绪、智慧和精神状态的结果。

2. 形体动作与体现

如果说人体动作产生于人的内在冲动,那么它就是内在生命和心理内容的外在表现,它往往不受控制地泄露出人的内心真实。现代表演理论认为,对人有意识的、无意识的、积极的、意志的、情绪的、理性的等种种表现,既是形体的,又是心理的;既是外部的,又是内部的。俄国戏剧教育家阿尔卡其·尼古拉耶维奇很早就揭示了身体“体现”的意义:外部表现之所以重要,因为它是传达内在的“人的精神生活”。我们的天性是最优秀的创造者、艺术家和技术家。只有天性才能完全掌握体验和体现——内部和外部的创作器官,只有天性才能够借助于粗糙的物质——我们的

① 刘青弋:《现代舞蹈的身体语言》,上海音乐出版社,2004年7月,第100页。





发音和形体方面来体现器官,来体现最细致的非物质的情感。因此,演员训练身体的目的,是使它能够听从创作天性的指挥。^①

身体的动作语言与人的内在心理存在着必然的联系,所以形体动作与人内在情感和态度之间也有对应的规律。如形体动作的速度快慢,动作幅度和力量的大小,可能与人物的情绪或者所处的环境的变化有关。激动了或者着急了,所体现出来的动作速度相对就快;生气发怒了,体现出来的动作力度和幅度相对就大。形体动作的运动方向可能与人物的态度有关,态度积极乐观,人的动作方向就会向前或者向上,反之,动作则向下或者向后呈退缩姿势。19世纪,德尔萨特建立的“表情体系”,就对身体的动作作出了纯粹的分析。他认为人的每一个动作都具有某种内在的涵义。内心情感的变化往往影响动作的幅度,人的内心活动常常被动作所外化出来。他主张在艺术中尽力将身体各个器官都调动起来,使每个动作或者姿态都表现出世人皆知的内涵来。

另外,不同年龄、不同性格、不同职业的人,对事物所持的态度也不尽相同,从而体现出来的形体活动状态也就不同。例如,面对灾难和危险,勇敢的人会毫不畏惧,动作有力具有抵抗性,胆怯的人会表现得瘫软无力。

3. 动作特征

动作在表演中可以解释为演员为了创造角色,利用肌体和情感再现生活中人的行为。表演中的动作往往需要演员按照剧本中人物的要求,以自己生活经验和想象为依据,经过艺术加工处理而设计。它必须符合生活逻辑和动作规律。由于动作产生于对客观事物的感受和思维,所以表演中的形体动作是心理和形体两方面的结合体,是内部和外部的统一体。

心理活动属于内部动作,是一种看不见的内心活动。在表演艺术中,心理活动牵涉到对剧本剧情的了解,对人物性格、特征的剖析,对台词的

^① 郑雪来:《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第3卷,中国电影出版社,1979年,第26—27页。



研究,对动作的设计等一切感官和思维过程,因此,它是任何外部动作的前提和依据。

形体动作属于外部动作,是身体运动产生力量消耗的看得见的动作。演员所设计的形体动作是有目的、有内心依据、符合生活行为逻辑的有序的动作,并非为动作而机械地动作。如果说心理活动是形体动作的前提和依据,那么形体动作就是心理活动的反映和表现手段。

表演中的形体动作必须受到剧本规定情境的制约,所以演员在设计形体动作时应该深入细致地分析剧本,研究剖析人物的思想性格、内心活动及所处的环境经历,并且在动作表现过程中,按照规定情境中的真实感受和交流适应中产生。

第二节 形体训练的本质

一、提高形体运动素质

1. 对身体运动的认识

身体是传递社会文化、道德以及人类世界观的载体,也是体现个体生命的情感、欲望和状态的显现体,要使身体动作能真实地反应艺术形象,演员必须能够熟练地驾驭支配自己的身体。那么,首先要认识自己的身体,了解身体运动的规律。人体的任何运动由力而产生,而力的产生是肌肉收缩的结果。在形体运动过程中,骨骼起着杠杆作用,关节是支点,肌肉则是动力。在神经系统的支配下,肌体产生收缩,牵动骨骼围绕关节运动,引起人体的位置变化,产生各种动作和姿势。因此,形体动作的能力取决于肌肉的素质情况,肌肉素质直接影响到运动的弹跳、控制与平衡、灵活性等一系列形体运动能力。这些能力通过科学合理的训练之后,是可以获得提高的。

2. 影响身体运动素质的因素

运动素质是指完成运动技术所需的能力,如力量、柔韧、控制、灵活等等。随着年龄的增长,身体运动素质会随之减退,而形体训练能有效地提



高身体运动素质或者延缓身体运动素质减退的速度。身体运动素质受哪些因素影响呢?

(1) 力量

力的概念很宽泛,形体运动中的力量是指完成形体动作时身体或者身体某一部位用力的能力,是肌肉收缩或者紧张时对抗阻力的能力。按照力量的表现形式,可以分为爆发力和耐力两种。在形体运动中体现在踢腿时腿部的踢的作用力;跳跃时离地的弹跳力等。在表演中,我们还可以看到发怒时所表现出来的摔、砸、扔等强劲有力的动作;兴奋激动时欢呼雀跃地跳等等。有力度的形体动作会让观众感觉有性格,有张力。如果人体运动的力量差,在表达这类动作时就会削弱人物的角色刻画,偏离情绪情感表达的准确性,缺乏真实感。

力量素质的提高可以通过身体若干部位的力量训练来达到。如腿部力量在形体运动中占据重要作用。腿部肌肉力量既起到控制支撑身体重心的作用,又能保证弹跳力和爆发力的形成。同时力量来源于肌肉运动,而肌肉运动又影响到柔韧性、灵活性和耐久性,因此,通过身体各部位力量素质的训练,有助于发展其他的运动素质。擦地、蹲、踢腿、各种跳跃练习都是发展和提高下肢力量的有效途径。

(2) 柔韧性

柔韧性是指人体运动所表现出来的韧带、肌肉以及其他相关组织的伸展和弹性能力。柔韧性包括肩柔韧、腰柔韧、髋关节柔韧、腿韧带柔韧,脚背柔韧等。柔韧性直接影响到肢体活动的幅度的大小。良好的肢体柔韧性不仅能使形体动作舒展优美,还有助于完成难度和幅度较大的形体动作。虽然我们对影视戏剧演员所要具备的柔韧条件区别于职业舞蹈演员,但是如果在表演中,有类似搏斗、武术、舞蹈等较高技巧难度的动作要求时,演员肢体的柔韧性就要面临着考验。

虽然柔韧性具有先天因素,如髋关节开度和脚背关节活动幅度,但是人的韧带本身具有抗拉性。通过肌肉、韧带的拉伸训练,可以有效提高肌肉和韧带的伸展性和弹性,从而扩大动作的运动幅度。我们常把压腿、踢



腿、下腰等练习作为提升肢体柔韧性的训练途径。发展柔韧性有静力拉伸和动力拉伸两种方法。静力拉伸是速度缓慢的拉伸,如耗腿、压腿、下腰等;动力拉伸是速度较快的重复拉伸,如连续大踢腿、甩腰等。为防止动力拉伸由于用力过猛而容易造成的软组织损伤,建议训练过程由静力拉伸开始,过渡到动力拉伸,最后再回到静力拉伸,以防止软组织的收缩反射。

(3) 重心控制

人体重心的变化是保持形体运动平衡稳定的关键。只有重心稳定,才能使形体动作表达自然、灵活而协调。人体重心是指站立或者运动时,人体为保持平衡稳定所承受的力的集中点。重心的位置与运动的平衡稳定有关,人体重心的移动变化具有一定的规律,一般随着运动方位的改变而跟随其中。而且移动位置越大,重心移动的幅度就越明显。

形体运动的平衡稳定除了受运动个体的心理因素之外,还受运动支撑面大小、肌肉收缩力和柔韧性等因素的影响。支撑面越大,稳定性越高。如双脚站立的稳定性肯定要比单脚站立的稳定性好;全脚着地肯定要比半脚掌着地稳定。因此,我们可以根据支撑面与稳定性之间的关系,采用减少运动支撑面的方法来提高演员的重心平衡能力。如,多做半脚掌的练习,找到重心位置,增加半脚掌的支撑力量。当然,维持重心平衡,同时还需要肌肉的力量和肢体柔韧性的共同作用。如形体动作过程中的走、跑、跳等和腿部位运动的肌肉收缩有关。腿部在运动过程中,始终进行着支撑和动作交替进行的过程。支撑腿肌肉收缩后产生的肌力对抗重力的作用越大,那么支撑的平衡就稳。动作腿的肌群力量同时也要收缩来克服重力以及关节韧带的阻力,使双腿同时维持身体的平衡稳定。因此,具备一定的柔韧性也能帮助提高重心稳定的能力,更加能够为动作幅度更大、技巧性较强的控制与平衡创造有利条件。

二、加强形体表现力

影视戏剧演员要提高自己的表演艺术水平,需要丰富的艺术修养和