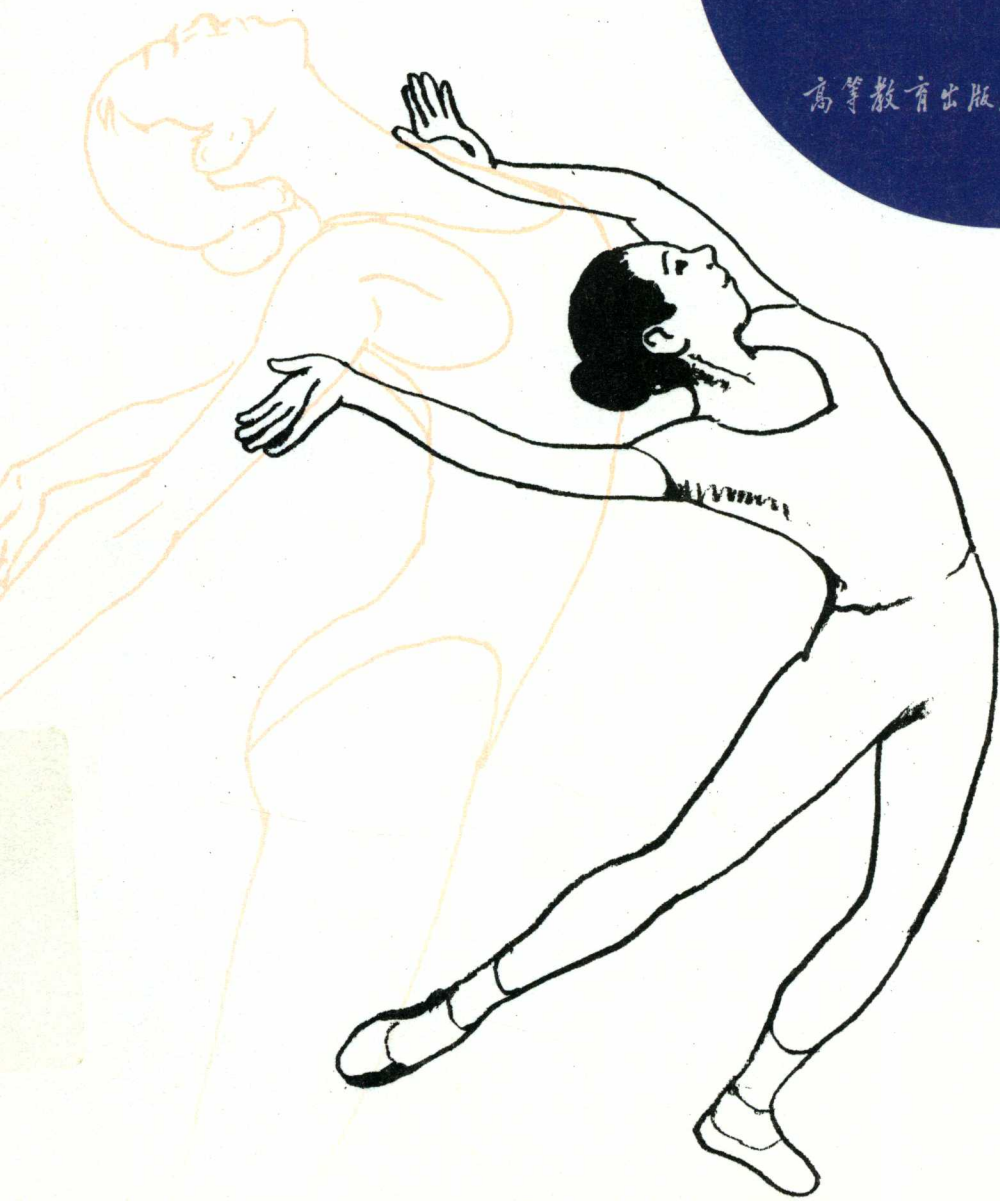


舞蹈解剖学 应用

高云 杜妍妍 著

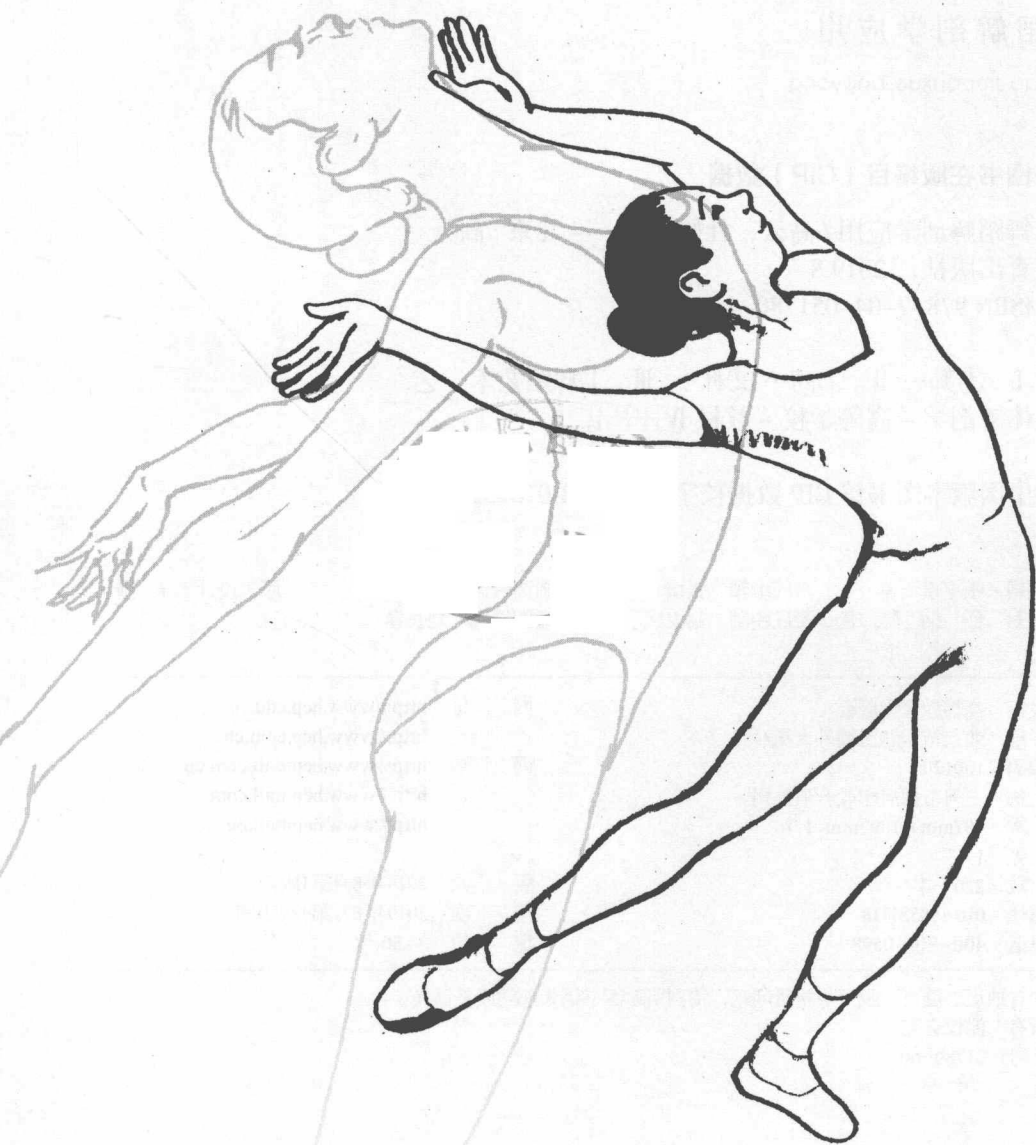
高等教育出版社



舞蹈解剖学 应用

高云 杜妍妍 著

高等教育出版社·北京



质

内容提要

本书以舞蹈动作开发为教材的主要内容,以人体解剖知识为依托,解读并分析舞蹈教学训练中基本动作的教学及练习方法。

全书共分为七个章节,首先,从一堂舞蹈训练课出发,阐述舞蹈科学训练的原则,在了解身体结构的基础上,阐明肌肉工作原理以及动作开发原理。其次,教材依据人体结构,分别从躯干、上肢、下肢三个部分阐述动作开发方法。其中,每个部分都着重讲解了主要运动关节的基本结构、运动方式及舞蹈训练的基本动作,对于动作的训练目的、训练步骤以及练习中容易出现的问题进行了详细解析,并运用解剖学知识针对舞蹈训练中遇到的常见问题提出解决方案。最后,根据书中陈述的基本动作开发方法,从身体运动的角度出发,编写相关组合示例,将理论应用到实际教学中,提高舞蹈训练的科学性 & 规范性。作为教材,本书在插图的基础上又增加了动作练习及组合示范的视频,这样,可以给读者提供更直观的展示,令读者学习动作开发方法一目了然。

本书针对舞蹈训练中基础动作“开范儿”的教学及训练,特别适合舞蹈教师及舞蹈专业学生的学习。舞蹈业余爱好者同样可以参照本教材自学,以避免盲目模仿动作外形的错误训练。

舞蹈解剖学应用

Wudao Jiepouxue Yingyong

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈解剖学应用 / 高云, 杜妍妍著. -- 北京 : 高等教育出版社, 2019.8
ISBN 978-7-04-051780-4

I . ①舞… II . ①高… ②杜… III . ①舞蹈艺术 - 艺
用人体解剖学 - 高等学校 - 教材 IV . ① J706

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 075352 号

策划编辑 张卓卓	责任编辑 张卓卓	封面设计 赵 阳	版式设计 于 婕
责任校对 任 纳 陈 杨	责任印制 赵义民	插图绘制 刘长春	

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 三河市潮河印业有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 220千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
网上订购	http://www.hepmall.com.cn http://www.hepmall.com http://www.hepmall.cn
版 次	2019年8月第1版
印 次	2019年8月第1次印刷
定 价	34.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 51780-00

前言

The Second Edition



身体的动作在人类文化交流中承担着重要职能，舞蹈是一门以身体动作语言为媒介的艺术，它从一个舞姿、一个造型、一个个连续的动作语汇中，反映舞蹈作品的风格、面貌，具有感染力，是能够引起观者产生相应思想感情的身体文化。舞蹈艺术之所以具有吸引人的魅力，在于它能够运用训练有素的人体完成一系列的动作语言，并且，这些肢体动作语言可以抒发舞蹈作品内涵、揭示社会生活哲理、表达人与自然的品性风骨等特征。正如法国雕塑家罗丹所说：“人体是心灵的镜子，最大的美就在于此。自然中任何东西都比不上人体更有性格。人体，由于它的力，或由于它的美，可以唤起种种不同的意象。”

舞蹈表演的最高层次就是通过高素质的舞者肢体来塑造有血肉、有感情的人物角色。舞蹈不仅仅展示技术技能，更是表情达意的艺术。运用自由的身体和有节奏、有呼吸、有生命、有情感的肢体语言，深刻体现形神兼备的舞蹈之美及作品之意。舞者肢体的训练是舞蹈表演的基础阶段，没有扎实的身体能力，再有表演欲的舞者也会心有余而力不足。如何训练才可以使身体更有表现力，保障对身体相应环节的合理运用、对肌肉的有效使用以实现身体各环节的协调配合呢？这如同两个人打夯，需要夯的稳定，打夯人挥锤击打才可以有力有效，如若夯晃动不稳，即使挥锤人技术再好，也有可能击打不准甚至伤及扶夯人。在运动中同样如此，身体某个环节需要牢固稳定，才可以给原动肌群提供优秀稳妥的支撑，若是该固定的环节随意晃动，即使原动肌群有足够的力量也无法正常发挥，效果就差矣。

舞蹈训练就是可以使自然人的运动更加合理有效，它是有方法可循的，笔者从身体使用的角度，解读身体的有效运用。解放身体，就是舞蹈表演时，身体各相关运动环节在肢体运动方位上可以同呼吸、同开合，并具备最大的活动度，在此基础上再去训练有效控制身体的能力，使身体表现松弛、轻松、细腻。饭要一口一口吃，训练同样要一步一步来，循序渐进，最终解决问题的所有环节，完成目标。所以，训练要有步骤、有计划，更要有方法，方法得当方可以解决问题并预防损伤发生；方法不对，直接伤害的就是身体。本书的目的就在于此，在身体基础动作训练中，让读者从理论上明白为什么这么练、如何练。

身体开发是指身体在各个运动环节中，对相应关节处的活动度的正确把握和使用，使环节在关节处达到自身最大的活动幅度并能灵活运动。舞者通过自如支配自己的身体，使身体各环节在关节处产生协同有序的运动，

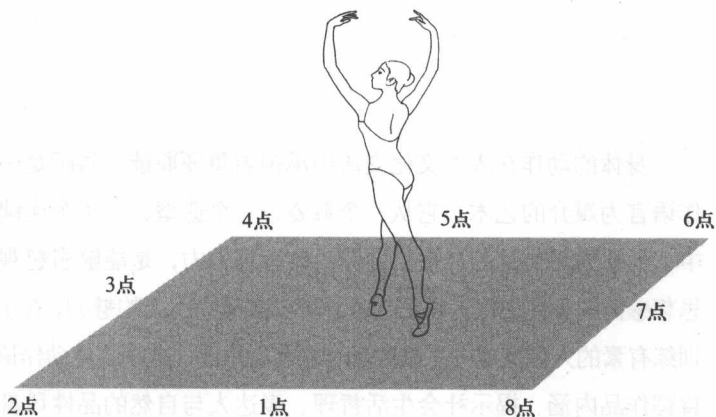


图1 方位图

而不是生拉硬扯般的踢、拉、搬、控的肢体使用，这对于专业舞者在训练初期是最为基础的身体能力的开发运用。但是当前对于身体的使用没有具体说明，没有资料可循，舞蹈教学主要是在描述动作过程和发力方式、粗略的动作轮廓，没有透视到关节的具体运动方式，致使学习舞蹈的学生——无论专业还是业余，都在模仿动作的外形，可以说每个人的动作方法是自己对动作的理解产生，对与错并不清晰，身体各环节如何使用也是盲目的，更为严重的是，不符合身体结构的训练导致的身体损伤，却被普遍认为是正常现象。教师也是关注外在形态，对于学生是否能够完好的完成动作、身体是否具备应有的运动可能性、应该如何有效训练学生的动作幅度及各种基本能力等问题，没有从身体这个根本上深思。

笔者认为，任何事物的学习都有方法，舞蹈教学与训练同样如此，只是大家已经习惯舞蹈艺术的审美与抒情，而忽略了舞蹈的工具——身体，它究竟如何使用才可以最有效、最大化。笔者基于对身体正确使用的深入研究，呼吁舞蹈教育者不能再盲目推行舞蹈的经验教学，种种问题其实就是在身体结构和使用上存在误区而导致的。本书旨在引导读者认识身体局部，认真分析每个部位的运动功能，继而最大限度发挥身体的表现力。

几点说明：

各门专业学科为了研究方便，都会规定有本专业的专用术语，舞蹈专业也不例外。

1. 舞蹈训练中的方位

在教学研究中，通过“方位”的确定，用以规范舞者面向及身体走向的专业术语。在舞蹈训练中，一般把空间划分为八个方向，以1—8点命名（见图1）。具体方向定义为：在舞台上或舞蹈教室里，以舞者面向观众或者镜子为1点，每向右转 45° 变化成一个方位，我们通常称为“x”点方位。人体完成水平转体 360° ，共有8个点。

1点——舞者正前方

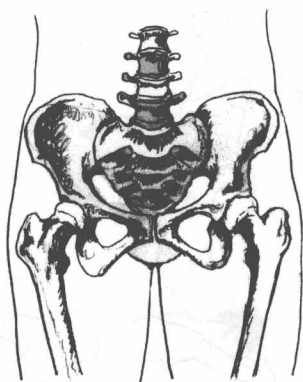


图2 骨盆及髋关节



图3 髂股韧带

2点——舞者右斜前方

3点——舞者正右方

4点——舞者右斜后方

5点——舞者正后方

6点——舞者左斜后方

7点——舞者正左方

8点——舞者左斜前方

2. 本书必须澄清的几个概念

鉴于本书主要面对的是舞蹈专业读者，为使读者更方便理解和接受知识的传递，笔者写作过程中使用了业界更为习惯的用语，而非人体解剖学专业术语，所以在这里特别做出对应说明：

(1) “**胯**”，在解剖学中称其为“骨盆”，它是由人体中轴下面的骶骨、尾骨与两侧的髋骨借关节、韧带围在一起形成的结构(见图2)，这在解剖学中是个专用名词，但是在民间，尤其是在舞蹈教学中，我们常常将骨盆称为“胯”，髋骨称为“胯骨”。因此本书中骨盆和“胯”是一个环节两种称谓，以便于大家理解。

(2) “**胯根**”，在解剖学中的称谓是“髋关节”，指的是髋骨的髋臼与股骨的股骨头相联结的部分(见图2)，也就是髋骨与大腿骨连接处，即俗话说胯骨与大腿连接处。

(3) “**后胯根**”，在舞蹈训练中，经常可以听到大家说“后胯根最难练”，这里后胯根的具体位置在髋关节前面，指的是大腿在髋关节处后伸的幅度和能力，而影响后胯根后伸幅度的主要因素是髋关节前面的韧带和肌肉的总称(见图3)。

以上内容总结对应如下：

胯——骨盆

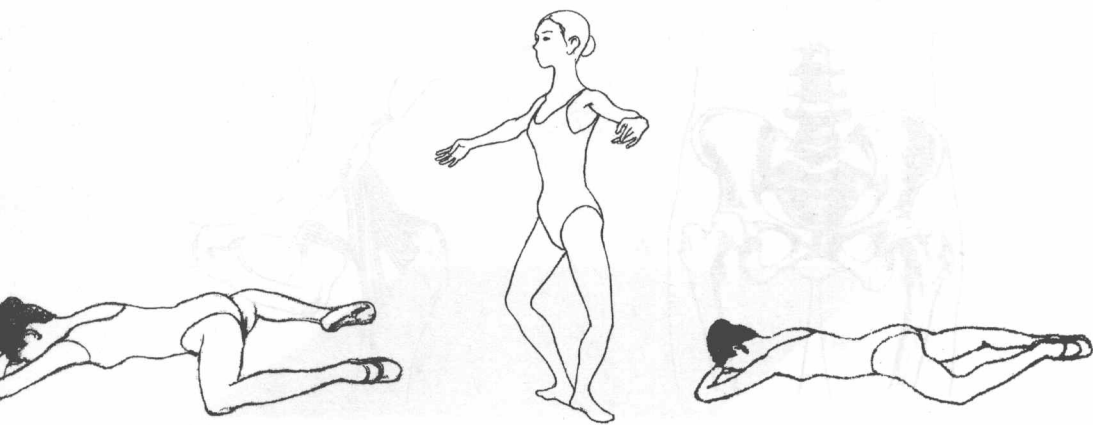


图4 大胯

图5 小胯漂亮

胯骨——髋骨

胯根——髋关节

后胯根——特指抻拉后腿时最痛苦的位置即髋关节前面的软组织。

(4) **大胯**，指大腿在髋关节、小腿在膝关节屈曲 90° 时，大腿在髋关节处作水平伸的运动方式（见图4）。检查方法：俯卧于地面，大小腿屈膝 90° 打开，若胯及两膝轻松贴于地面为优秀。

(5) **小胯**，站立，在芭蕾基本位蹲时，整个身体在一个额状面内俯卧时，大小腿屈膝，两脚底并拢，完美者髋膝踝三处贴于地面呈菱形（见图5）。在选材过程中，有人大胯好小胯也好，这是极其“稀缺”的身体形态。更多的人是大胯好但小胯不好，所以在舞蹈表现上总是会给人有做动作不够舒展或者身体不正、不直之观感（见图6）。

3. 舞蹈训练的空间感知

人与大自然有着天人合一的联系，不可能独立存在。在舞蹈时，若想调动身体的能量与自然沟通，展现人体的能力，就需要建立“场”的概念，抑或称为“空间”。当前跳舞者大多关注自己的肢体表现，所以表演时我们看到的是肢体运动、骨骼关节的工作，作为职业舞者，我们更要关注的是自己身体感受及表达。只有用心去感受方可以感染到自己，也才能感动到观众。在教学过程中常常要求学生要“站稳、脚下生根，而非仅仅站在地面上”，这就是舞者表演时的“场”或“空间”中脚下的空间的训练。舞者站在舞台上，应该有上下左右前后的空间概念，恰似你站在一个球的中心。观察舞者表演时，他们常会丢掉后面的空间，类似一只气球被压瘪，它的能量场实际是压抑的，不能完全释放，这就影响了身体能力的发挥和表现。因此，我们初学舞蹈之时，就要感受身体周围的空间，养好自己的“场”，使自己的空间饱满而充实。

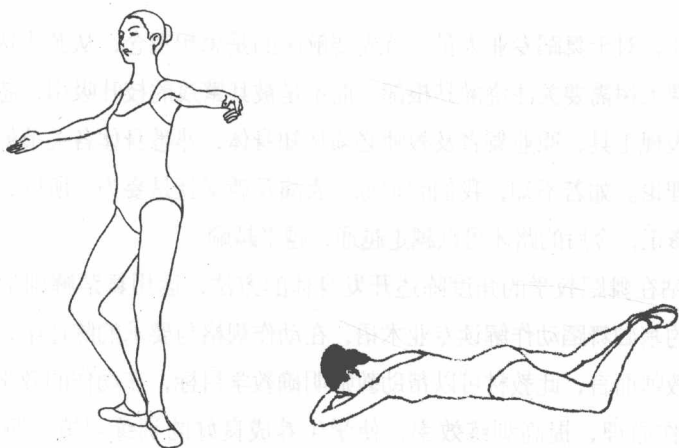


图6 小胯较差

人体的运动不仅仅是我们看得到的关节动作变化，还有在动作变化的同时身体内在的运动，只有内外同时协调运动才是真正的合理运动。如果仅仅是外在的动作而内在没有相依而上，必定会导致身体出现问题。本书试图就内在的运动理出头绪，这也正是舞者心身合一能够正确表达身体的方式。所谓内在运动就是中国人讲究的“气”的运动，当肢体动作时，内在的气一定是顺应骨缝关节传递到肢体末节，直至走出末梢传递到心灵可以感应到的空间。如果不能认识内在，我们的舞蹈仅仅是完成了动作，光有外在表象，难以感染观众。

在学生开法儿初期，从动作着手规范学生训练，是最为直接有效的教学模式。但是更希望教师能够了解身体内在的运动方式，即人体内气的运行路线，所谓心身合一就是意念走在动作前面、意念支配动作，心身是统一配合的。也因此笔者认为无论何种舞蹈，都是用身体去表现、去表达，只是风格不同而已。芭蕾舞脚下训练细腻，中国古典舞对上肢训练有意识，现代舞对躯干脊椎感知很强，但是一旦舞蹈只是追求动作、技巧的话，用老师们常说的话是“没有走心”，实则就是舞者在跳舞时没有空间意识、动作发生没有经过身体相邻所有关节的传递并与空间交流，看似动作完成了，但内在没有走通，那势必会导致损伤的发生。

在舞蹈的教学训练中，既要充分发挥身体的表现功能，还能够保护好身体、健康地使用身体，使舞者健康舞蹈，这需要认识和了解身体的运动原理。说起运动原理，舞蹈专业的教师、学生，首先会联想到极为专业的人体解剖学术语，进而排斥对人体知识的学习，这种思维方式是错误的。身体是舞蹈的物质媒介，而舞蹈又是身体与心灵和谐统一的艺术形式，不仅仅是眼睛所见到的肢体运动。我们应该能够理性地把运动原理应用到舞蹈的训练中来，利用理论知识解读舞蹈作品的身体表现，在理论与实践的联系中，正确利用身体完成舞蹈作品，而不是把人体知识与舞蹈割裂开来。这对于将来从事专业舞蹈教学表演的人员，是件非常可怕也非常遗憾的事，长此以往，错误观念将是阻碍舞蹈艺术开拓、发展

的绊脚石。因此,对于舞蹈专业人员,首先要解决的是思想观念,从源头认识问题、解决问题,如同一棵大树需要关注浇灌其根部,而不是被其繁茂的枝叶吸引,忽略了根本。对于舞蹈的重要表现工具,职业舞者及教师必须认知身体,熟悉身体各关节的使用方法、动用范围、训练理论。如若不知,我们的训练、表演及教学就是妄为。所以,首先一定要从观念、理念上修正,今后的路才可以越走越通,越来越顺。

本教材是站在舞蹈教学的角度陈述开发身体的方法,运用舞蹈解剖学的知识进行分析,利用常见的基础舞蹈动作解读专业术语,在动作规格与要求的陈述中,贯穿科学的理论依据。对于教师而言,此教材可以帮助教师明确教学目标,在动作的教学中,理清教学步骤,明确动作原理,提高训练效率,使学生养成良好的训练习惯,避免无谓的舞蹈损伤。

4. 关于视频的选择

本书录制了相关简单的小视频,以节拍数为口令,使动作与节拍相配合,呈现给读者尽量准确、优秀的动作品质,视频的选择以动作的文字讲解及动作呈现顺序为依据。

最后,感谢闵捷为本书视频的录制付出了辛苦的劳动,感谢王泽瑜、张瀚月、张子涵、林琪轩、葛佳乐、田静思佳、陈旖柔的优秀示范。有了你们的帮助,才使得本书的视频得以高质量展现在读者面前。鉴于各项条件限制,录制效果有不足之处,望读者批评指正。

目 录

Contents



第一章 舞蹈训练需遵循的原则

001

第一节 一堂舞蹈课的构成 003

第二节 舞蹈科学训练的原则 006

一、因材施教原则 007

二、循序渐进原则 007

三、量力而行原则 009

四、全面发展原则 009

五、劳逸结合原则 010

第三节 肌肉工作原理 011

一、肌肉工作条件 011

二、肌肉工作性质 012

第四节 动作开发原理 015

一、增大关节腔隙 015

二、稳固肌肉附着定点骨 016

三、动静结合原则 016

四、循序渐进原则 017

第二章 人体基础知识及体态

019

第一节 身体排列 021

一、头颅 022

二、躯干 022

三、四肢 022

四、人体内部四大腔隙 023

第二节 人体解剖学的基本术语 023

一、人体标准解剖姿势 024

二、基本运动轴 024

三、正中面 025

四、常用解剖学方位术语 025

五、人体基本运动方式 025

第三节 舞者体态的培养 026

第四节 头部动作方位 030

一、头部的主要运动方式 030

二、头部的基本动作 030

第三章 躯干动作开发

033

第一节 躯干的基本形态 035

一、脊柱的构成 036

二、脊柱的主要运动方式 038

三、躯干的基本动作 038

第二节 脊椎运动开发方法 040

一、胸腰的训练 040

二、大腰的训练 048

三、脊柱各个方向的运动训练 053

第四章 上肢动作开发

059

第一节 上肢的基本形态 061

一、上肢的主要运动方式 061

二、有关肩胛骨运动的分析研究 063

三、沉肩的意义 065

四、上肢的基本动作 066

第二节 上肢运动的动作开发方法 068

一、肩胛运动的开发 068

二、肩关节的开发 070

三、上肢整体动作开发练习 075

第五章 下肢运动之髋关节动作开发

077

第一节 认识髋关节 079

一、髋关节的辅助保护结构 079

二、髋关节的主要运动方式 080

第二节 髋关节动作开发方法 082

- 一、后胯根开发方法 083
- 二、旁腿开发方法 093
- 三、前腿开发方法 101
- 四、髋关节环动能力开发 106

第六章 下肢运动之膝关节与足部关节

111

第一节 膝关节 113

- 一、膝关节结构及功能 113
- 二、膝关节的伸直 115
- 三、“膝过伸”的形成 116
- 四、训练误区——“压膝盖” 117
- 五、压耗前腿对膝关节的影响 118
- 六、倒脚站一位对膝关节的影响 118
- 七、关于“蹲组合”的认识 119

第二节 足部关节 120

- 一、踝关节（距上关节） 120
- 二、脚背的挑选与训练 121
- 三、跖趾关节 123
- 四、足部基本动作 124
- 五、跖趾关节开发方法 125
- 六、跖趾关节损伤 130

第七章 组合示例

133

第一节 上肢动作组合 136

- 一、手臂前后方位组合 137
- 二、手臂左右方位组合 138
- 三、手臂综合训练组合 139

第二节 躯干动作组合 142

- 一、单一动作组合 143
- 二、脊柱综合运用组合 146

第三节 下肢动作组合 149

- 一、压腿动作组合 149
- 二、踢腿动作组合 153
- 三、控制组合 156

第一章 Chapter

1

一堂舞蹈课的构成

舞蹈科学训练的原则

肌肉工作原理

动作开发原理

舞蹈训练需 遵循的原则