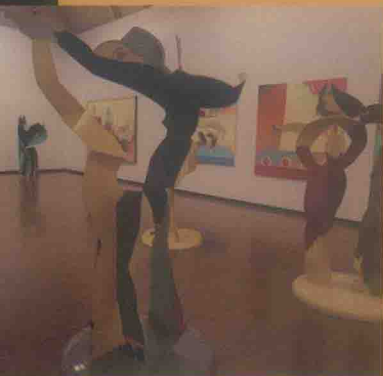


戏剧形体

XIJU XINGTI JIAOXUE LILUN JI XUNLIAN

苏静著

教学理论及训练



新华出版社

# 戏剧形体教学理论及训练

苏 静◎著

新华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

戏剧形体教学理论及训练 / 苏静著. -- 北京 :  
新华出版社, 2021.3

ISBN 978-7-5166-5237-4

I. ①戏… II. ①苏… III. ①戏剧—形体—表演艺术—教学研究 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 130320 号

## 戏剧形体教学理论及训练

作 者: 苏 静

责任编辑: 徐 光

封面设计: 王 斌

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 王 斌

印 刷: 三河市嵩川印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×230mm

印 张: 12.75

字 数: 225 千字

版 次: 2021 年 3 月第一版

印 次: 2021 年 3 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-5237-4

定 价: 68.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与印刷厂联系调换: 0316-3650395

# 前 言

---

戏剧形体教学的重要性是显而易见的。形体动作可以表达一个人的感情、态度等，也可以通过形体动作来传达信息，想要在戏剧表演中有更好的表现，一定要将语言文化和形体文化相结合。同时学生想要提升戏剧表演的能力，除了自身的努力外，还要有教师正确科学的指导。富有含义的形体表达不仅在生活中能够表达主体的意愿，在舞台上同样能起到传达故事情节、人物情感的作用。

形体是演员体验角色的重要基础，对于形体训练，可以把它当成一颗树苗在成长中所需要的肥料，训练的量达到了，树苗就长得高大，也就是演员在形体表演中只有通过大量训练，才能接近所扮演的角色。然而缺乏训练的形体，就没办法做到与角色表现的相近，不能将人物情感微妙而细致地表现出来，更不能合理地为人物设置一系列的动作，并且会因为形体动作的不对应，破坏人物的内在精神，也会使演员在创造角色时下意识地将演员自身的形体毛病带到角色中，使演员在舞台上无法支配自己的身体。因此形体动作的训练在戏剧教学中极为重要，可以促使演员对角色进行独立的思考，在角色的规定情境中积极地动作自然地接近角色，从各个方面系列的组织人物的形体动作的有机线索可以帮助演员由动作开始掌握内心自我感觉，最终实现对角色完整的认知。

全书共六个章节，第一章是对戏剧形体教学概述，对戏剧表演的身体应用、教学现状和形体语言做简单的概述；第二章戏剧形体教学的思维方法，主要是从教师和学生两个教学的主体来论述，并探讨了教学课程的特点；第三章和第四章分别是戏剧形体基础动作训练与舞台动作技能训练，包括古典芭蕾舞、现代舞、毯子功、中国古典舞身韵、中国民间舞、中国古典礼仪的内容；第五章是戏剧形体即兴表演训练，从即兴形体表演与动

作技术训练两方面展开论述；第六章是形体戏剧实践与训练，从形体戏剧的起源、研究与创新的内容、形体戏剧教学的作用等方面展开论述。

本书从整体上看，是对戏剧形体的教学与训练两方面的论述，在章节的设置方面结构非常清楚。前两章是对教学内容的概述和教学中的思维方式，从理论方面论述清楚后，紧接着是训练的具体内容，然后是从实践的角度分析戏剧形体的即兴表演与形体戏剧的训练方法。全书整体思路清晰，对一些概念与知识点的解释也非常详细，有助于读者加深理解。

在撰写本书的过程中，参考了大量的相关文献资料，得到了许多专家学者的帮助和指导，在此表示真诚的感谢。本书的特点是内容系统全面，论述条理清晰、深入浅出，力求论述翔实，但因作者水平有限，虽已做了多次修改，但书中仍难免有疏漏之处，希望同行学者和广大读者予以批评指正。

作者

2020年4月

# 目 录

---

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 戏剧形体教学概述 .....      | 1   |
| 第一节 戏剧表演的身体应用 .....     | 1   |
| 第二节 戏剧形体教学的现状 .....     | 8   |
| 第三节 戏剧教学的形体语言 .....     | 21  |
| 第二章 戏剧形体教学的思维方法 .....   | 25  |
| 第一节 戏剧形体教学教师的主导思想 ..... | 25  |
| 第二节 戏剧形体教学学生的思考角度 ..... | 27  |
| 第三节 戏剧形体教学课程的特点 .....   | 31  |
| 第三章 戏剧形体基础动作训练 .....    | 42  |
| 第一节 古典芭蕾舞基础训练 .....     | 42  |
| 第二节 现代舞基础训练 .....       | 54  |
| 第三节 毯子功训练 .....         | 56  |
| 第四章 戏剧形体舞台动作技能训练 .....  | 75  |
| 第一节 中国古典舞身韵训练 .....     | 75  |
| 第二节 中国民间舞训练 .....       | 94  |
| 第三节 中国古典礼仪训练 .....      | 108 |
| 第五章 戏剧形体即兴表演训练 .....    | 117 |
| 第一节 即兴形体表演训练 .....      | 117 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第二节 即兴动作的技术训练 .....      | 135 |
| 第六章 形体戏剧实践与训练 .....      | 147 |
| 第一节 形体戏剧的起源特征 .....      | 147 |
| 第二节 形体戏剧的研究训练与发展创新 ..... | 149 |
| 第三节 形体戏剧教学对戏剧表演的作用 ..... | 188 |
| 参考文献 .....               | 194 |

# 第一章 戏剧形体教学概述

每一位戏剧演员都应该对形体的表达有充分的认识，在高等教育中，戏剧形体教学的课程作为学科建设规划的集中展现，是学科主体的具象化表达，而课程采用何种方式、方法和手段进行教学才能取得最佳效果，是学科建设中的一个重要问题。所以对于戏剧形体教学而言，应该从各个方面都有一定的认知，本章就是对戏剧形体教学的概述。

## 第一节 戏剧表演的身体应用

身体作为演员在戏剧表演艺术中重要的载体之一，时刻处在一个准备的状态。当我们对于自己的身体有过充分的认知后，除了具备生理特征外，还具有传达情感的功能属性，即身体语言，其不仅能够进行丰富的情感表达，体现人的综合气质，还可以反映在不同社会环境、文化背景下塑造的人物形象所用的表达方式的差异性。演员的身体应该时刻做好准备塑造任何形象，且身体是灵活自如、训练有素的。

### 一、让身体苏醒

身体是戏剧表演的重要载体，演员要对自身的身体要有足够的认知，并且通过专业的训练，可以非常完美地控制身体的各个部分。应该强调的是，一个训练有素的身体并不是在经过某种训练后所产生的模式化的产物。换言之，许多人认为一个受过舞蹈训练的舞者会是一个好的戏剧演员，这是片面的。以某种形式训练出的身体可能比未经训练的身体更自由、更容易使用，但某种禁锢化模式的训练也可能使身体更难进入一个从自然的身体过渡到演员的身体的可能性。

例如，在自然元素的训练中，对于“火”的形象创造，一个学过古典舞的学生总是运用各种舞蹈技巧进行创作。虽然动作非常多样，令人眼花缭乱，但总能让观者感受到身体创造的火焰形象。因此，戏剧演员的身体在被唤醒后，应该具有主导意识、灵活性和较强的可塑性。

## 二、展现身体的能量

### （一）身体的全面运用

因为每个人都会有不同的文化教育、性格、成长环境、社会规范、生活经历等，所以每个人对身体的自我意识都有很大的不同，那么就有必要解放和训练身体的本身。在这个训练中，让演员感受和探索身体动作的多样性。

例如，身体解放训练中的“一滴水”训练。让演员闭上眼睛，忘记周围的环境、场景和表演，释放内心的想象，在非常安全的状态下随意行动。在语言的引导下描述情境，扩大内心丰富的视觉，将自我感知成一滴水，或者是雨，也可以是跳跃的溪流、泉水……幻想自己的身体是一个容器，装满水，从脚趾到头部，随着水流，身体开始涌动，并随着其他水流进入溪流、河流、湖泊、海洋。随着环境的变化，一阵风吹来，水流也随之变化，周围有石头和小鱼，当风力更加猛烈时，水流的速度也随之变化，身体的感知也随之变化。当漩涡出现时，水流不自觉地被吸入并旋转，流进大海的“水滴”和其他水花汹涌而上，拍打着岸边的石头，激起层层浪花，最后随着潮汐起落缓缓由岸边流回……

“一滴水”的练习只是解放身体的其中一个训练，这种做法是把演员由内至外解放到一种无意识的纯身体状态，自由开放地调动全身，进而成为“一滴水”，然后体验整个水上旅程。不是用传统的思维方式表演“水”，而是用手臂模仿水流的形态，限制了想象，缺少了“水”在整个身心中的多样性和灵活性的形式感、流向、流速和紧迫性。

### （二）归零及无限可能性

在进入身体训练和创作之前，我们需要将身体归零。一方面，这种归零状态被比作一张白纸，所以用钢笔在这张白纸上画一个点和一条线会非常明亮和醒目；另一方面，从零开始可以达到无限的可能性。身体的每一

个小动作都会表达出一种意义，或是某些情感。因此，一个随时做好准备的身体首先是一个抛弃习惯和社交属性的纯净身体。这个身体里没有情感、没有情绪、没有性格，只是一个可以做出动作的身体。本文借鉴法国戏剧教育家贾克·乐寇的中性面具训练方法。戴面具的身体是放大的脸，而面具是和平的、没有冲突的，面具后面的脸应该是更放松和平静的。更要注重对外界的探索以及对外界的好奇，一切都是第一次。因此，身体的所有动作和反应都被放大了。

例如，“港口告别”的训练。人群涌进港口，戴着面具的人站在港口，看着人群，寻找道别的对象。他举起手臂，挥手告别，直到船离开港口，然后离开。在这个看似非常简单的情景下，不同的人所用的道别的方式也是不同的，不同的身体运动形态会产生非常强烈的吸引力，而通过身体呼吸的变化——吸气、举手、挥手、呼气，或者呼气、举手、挥手后吸气，可以给观众带来不同的感受。这时，因为脸上戴着面具，任何情感都无法通过面部来传达，只有通过身体的动作进行表现，而正因如此，身体的细微变化会被无限放大。

因此，身体归零是不会表达出任何意义的，仅是恢复了身体的本质，在此基础上，每增加一种情景，表达就会相应地发生变化，以至于表达出无限的可能性，并将一种或多种意义传递给观者。

### （三）身体的节奏

节奏存在于万物之中，因为宇宙本身是一个巨大的运动体，无论是身体是处于静止还是运动，内外都充满了节奏的张力。例如，一个白领一大早就要去公司上班，一位老人正在街上散步，他们同时都是在走路，但步调却截然不同。一个男人正走路上，突然接到电话需要他立刻赶往另一个地方，他马上在路上飞奔了起来，但随着体力逐渐下降，变得气喘吁吁，这时，他也只能放慢脚步。由此可见，运用节奏的变化可以使身体有不同程度的表达。

在演员进入归零状态下，身体的节奏训练分为六种。这是一个常见的划分，分别是正常速度、快、非常快、慢、非常慢和停止。演员们在这六种节奏形式变化中练习。有时可以将身体的主导权交给演员自己，默契度源于节奏的训练，演员在团队中相互感知，共同完成节奏转换。该项训练还没有结束，当它应用于演员的身体表达和创作时，节奏会在语境中不断变化。例如：接电话的人会从行走变成快跑，然后再变成慢走。此时，身体将从归零状态返回到角色的身体。同样是坐下，用慢或快的坐下来，给

演员带来的体验就是不同的，自然给观众带来的视觉体验也是不同的。这就是用身体表现节奏后的区别，当演员在训练中感知到节奏带给身体的变化时，肢体语言的交流变得更加细致生动，节奏也就自然而然地发生了。

#### （四）身体的空间感

在日常生活之中，人与空间是相互依存的。在戏剧艺术中，空间与演员的关系更加灵活多样，包括写实、写意和多维。演员除了在现实情境的空间中表演外，同样重要的是要使自己的身体具有空间意识，描绘出演员本身与空间的关系。在写意（形象）的艺术表现中，即使是一个空旷的舞台，也能通过双眼的聚焦和身体的和描写，生动、准确地展现空间情境的存在与演员、故事情节之间的关系，创造出一种具有灵活性、多样性的空间方式。

比如“身体空间建构”的实践训练。在一个空旷的空间里，演员看到眼前有一扇门（其实并没有真正的门），走到门口，用手模拟出门的高度和宽度，触摸门的纹理，然后找到门把手，用手握住把手并试图打开眼前的门，但门却无法打开。于是，演员尝试用各种方法开门，最后门开了。当他把门推开，进入门内的另一个空间时，他将继续感受这个空间的亮度和温度……然后通过身体进行物理探索，来描述这个未知的空间。这个空间区域是在演员不断探索中，从一定的角度逐渐展现在观众面前的。在探索的过程中，观众可以通过演员的身体描绘和描述知晓室内的陈设等细节。当听到脚步声时，演员立即离开空间，所以他之前经历过的路线必须以原来的方式返回，用自己的身体感知门初始的位置，再次找到门把手，打开门，关上门，转身离开。

这种空间和身体的训练，通过演员的身体表现，使一个完全不存在的未知空间得以呈现，让观众可以在视觉和心灵中看到一个真实存在的空间，即空间与身体的互动，利用身体的运动来描绘多种多样的空间。

#### （五）身体的运动方式

##### 1. 身体的分割

由于人体的生理结构，身体的每一部分都有自己的运动方式。在归零准备的初始状态下，如果对身体的各个部位进行分解、分析，便会发现每个部位都有其运动的方式和性能的意义。例如：人的头部可以抬起、低下、左右侧转，头部可以靠在肩膀上歪头，向前伸展、向后收缩，左右侧

移以及头部可以圆周旋转。这些看似简单的头部和四肢功能性运动有着特定的含义。仰望有一定的方向性表达，如仰望天空或冥想；低头像是陷入沉默或悲伤；水平旋转则可以反映一种态度，表示拒绝或因逃避而朝另一个方向看；头部靠向肩膀是在仔细地看；向前伸展是好奇的姿势，向后收缩是恐惧和怀疑；左右移动是倾听和注意；如果头部向后收缩，胸部和胯部向前突出。可见，当我们表达某种情感、心理或意识时，它是由身体的各个部位结合各种运动来表达的。通过对这些身体形态、特征和规律进行分割和分析，我们可以更好地利用身体进行表达。

## 2. 身体紧张度

在戏剧表演艺术中，一般有两种状态：紧张和放松。不管身体处于什么状态，它都是由肌肉和骨骼支撑的。当重力和身体机能改变时，身体会产生张力。不同的身体张力会导致不同的状态，身体张力在一定程度上决定了动作的质感和张力，对身体张力的感知和掌握将帮助演员更准确地完成外部动作。

在相对应的生活情境中，可以把身体的紧张程度分为七个层次，从身体完全放松开始，就像睡在床上，奄奄一息；那么当达到第一个层次的身体紧张时，上身可能很虚弱，但可以勉强站起来，像在沙漠中的口渴的人看到前面的绿洲，就会努力地去到水源地；到了第二层，就会是一种比较悠闲的状态，走来走去；到了第三层，是一种比较简单容易的状态，就像每天上班的白领的在街上行走；到了第四层是有点警觉，当你走路的时候，你突然听到某个声音，身体会发出戒备；到了第五层是一个具有决定性的动作，你走在上班的路上突然想到家中的门没锁，决定立刻返回；第六层是在某件事上重复了很多次之后，会产生烦躁、焦虑；第七层是终极状态，可能在被某种危险威胁吓到后会惊恐、窒息几秒钟。因此，在戏剧表演艺术中，身体张力是戏剧（身体）动作的重要基础和基调状态。掌握身体张力的表达，有利于身体表达的准确性和灵活性。

## 三、身体的表达

当演员的身体经历了归零状态的基本训练，对自己的身体有了很好的控制后，就进入了身体表达训练。生活中的身体，通常是通过日常沟通来表达的，这种形体表达大多是无意识的。一个表情紧张的人，手上会出现有一些小动作，眼神会不聚焦，或者会高度警觉；一个急着等车的人，会

不停地寻找和行走，掩盖自己的不安；一个心理状态放松的人，有时会看手机，有时会四处看看，有时会听音乐，行走的状态也是不急不忙的。不同的人在不同的情况下有着复杂多变的心理状态和不同的身体表现状态。然而，生命中身体的真实状态是演员创造身体的宝贵源泉和丰富基础，这就要求演员要有发现的眼光、高度的观察力和敏锐的洞察力，要学会感知、模仿、积累、揣测、提炼和再现生活中不同场景和群体的身体状态。在先前进行的初步身体训练的例子中，身体机能已经进入了表达的状态。当我们在生活中挖掘出一些微妙的身体语言，并将它们加以放大、组合和赋予意义时，我们就会产生身体语言的表达词汇。

## 四、身体的创作

身体的创造是以主体意识为基础，在打开和使用身体表达的基础上，进一步开放身体的情感、想象和创造性，进行艺术创作。童年时代人们的想象力和创造力非常丰富，孩子们会在游戏中进入无限广阔的表演创作空间。比如，一个孩子手拉手抓住其他孩子做“钓鱼”游戏，或者一群孩子排成排做“火车驾驶”游戏。这些看似富有想象力的创作都是表演的种子，随着人们的成长，长期的社会规范、经验、教育等，往往限制着人们的先天创造性。因此，对于演员来说，开发和训练他们的身体，使他们能够自由创造是非常重要的。

### （一）身体的想象力训练

想象力是在已有的形象的基础上，在头脑中创造一个新的观念或思想、图画或形象的能力。想象力是演员表演艺术的必要前提，它来自演员的生活经验和精神世界。符合生活逻辑是想象力培养的前提，符合艺术规律是想象力发展的参照，形体想象力的培养至关重要。演员的想象应该与人物的信仰和现实相联系，在规定的情境中行动，从而建立人物的生命。

比如“五彩缤纷的秋天”的想象练习。首先，为了营造出一种秋天的氛围，演员们需要用自己的身体来表现树木、水果、落叶、秋风、河流、路上的行人、建筑物、荒野中奔跑的马匹、池塘里的鱼等，在语境中寻找故事发展的脉络。编排一个微小的剧本，用身体形态刻画场景、对象、以各种形式出现的人物等，它们可以相互对话、交流甚至产生戏剧冲突。这种训练需要充分激发演员的想象力和创造力，风格多样，天马行空，用身

体展示出丰富多彩的形象和故事。

## （二）身体的感受力训练

为了培养演员的感知和表现力，必须注重演员的外在形态动作和内在情感的双重培养。演员在空间中找到一个可以站立、坐下或躺下的地方，并给自己设立一个动作来表达内心的情感。演员们彼此之间不说话，他们只是用肢体语言表达自己的内心情感。随着音乐的变换，在空间中活动，当感觉情绪转变的机会来临了，马上改变之前的形态、速度、方向、节奏等，将身体逐渐放大或缩小，与之前形成明显的对比和差异，不断地探索其他空间和移动。之后，可以是演员之间有身体交流，可以是镜像模仿，或者两人之间的一些交流互动。开始时，试着结对练习，随后，越来越多的人进行身体上的交流和探索，这种交流可以由一个“领导者”带领，其他人跟随。“领导者”可以在身体动作上转换成其他人，也可以分成不同的小组。感官训练主要是培养演员自我肢体表达的可能性，在多人训练中如何感受对方，建立默契，进而得以准确的表达。

## （三）身体的创造力训练

创造力是人类独特的综合能力。创造力是指产生新思想、发现和创造新事物的能力。

比如，在进行“自然元素——水”的创意训练时，汹涌的水流以不同的形式、不同的方向表现出清晨地铁枢纽站中通勤者的双重意图，来自四面八方的人们以近乎同步的节奏涌向地铁候车区。地铁进站时，又有一波人潮涌出，候车的人群冲进车厢，然后人群逐渐向四面八方的出口散去。同时，演员创作的水流意图与现实生活中的地铁场景相互交融。人的流动就像水的流动川流不息，从不同的方向涌来涌去。

可以说，身体在戏剧中的运用非常丰富。在学习过程中，演员要着重注意身体的运用。

## 第二节 戏剧形体教学的现状

### 一、对目前现状的认识

戏剧表演专业自开设以来，其形体的训练也随之产生。然而，大多数戏曲形体的训练和教学缺乏针对性和科学性的系统性，主要是借鉴其他艺术形式，基本没有创新。

就教学设置而言，学生从学习之初的首要任务就是改变和纠正长期生活中养成的不良和不正确的身体习惯，如长期单肩背包形成的双肩不平、哈腰、驼背、走路腰部塌陷等不良的身体习惯。对于这些身体问题，一般都可以在芭蕾舞训练中加以纠正，在芭蕾训练中可以采用拉伸、张开、伸直和控制的方法对不良体态予以矫正。当学生姿势矫正正确时，学习一些中国古典舞蹈身韵的组合，达到学生身体协调、刚柔结合、以行动传递精神、以精神引领行动、内外结合的身体特征。同时，学习具有鲜明个性特征、生活方式和艺术特色的中国民族民间舞蹈。通过对民间舞蹈的研究，不仅可以培养学生的肢体语言表达能力，而且让学生可以通过舞蹈的形态和审美取向，更加生动直观地了解中国文化背景下不同民族人民的不同个性和特征。之后，当学生的身体和肌肉能力达到一定的协调性和力量感时，就可以训练身体的一些技能和技巧，如武术、体操、歌剧中的一些技能和身体能力，从而运用一些技术动作，如摔、爬、滚等，影视剧和舞台剧中的人物塑造要能够做到用肢体进行自如的表达，这样才能在表演中自由地运用身体的表现力。

事实上，自从斯坦尼斯拉夫斯基体系引入我国以来，我国的表演教材已经使用了60多年，在表演教学方面取得了可喜的成绩，具有全面性、科学性、系统性、广泛性和权威性。斯坦尼斯拉夫斯基体系的建立为表演教学提供了切实方法论和支持。他提倡现实主义风格，强调演员表演的内外统一，在一定程度上偏爱内在体验和社会性。然而，当演员在塑造鲜明的人物形象时，如果没有准确丰富的外在身体形态，那么整个表演就显得苍白无力。

在大学一年级，学生应在“七种力量”和“四种感觉”等要素中解放天性。培养演员的创新素质，老师们都有着同样的感慨：“在学生的初步训练中，最困难的是身体形态的控制。无论学生如何构思、想象和解放，他们都不能做到放松身心，不能准确地找到自己的定位，也不能支撑起自己所要表达的人物、风景，甚至动物。有时候，原本比较感人的表演，却因为肢体语言表达不到位，导致整部作品成了笑料。”

从以上教学内容可以看出，目前戏剧表演体能训练的基础教学主要是借鉴其他相关艺术形式，然后不断剔除各种相关艺术课程教学中过于技术化的动作和练习，逐渐突出体态部分中身体、舞步、造型美等练习，尝试将其用于戏剧表演之中，而且几乎每年的教学内容都会有变化，以便于将其合理地应用于戏剧表演形体训练中。从教学效果上看，它对解决学生的身体挺直、控制、舞蹈协调、眼神配合等问题，以及在演奏中外古典戏剧时对行为、步态的运用都有一定的效果。然而，这样的教学内容对于话剧表演专业的形体教学需要更加丰富的针对性，在吸收其他艺术教学方法的同时，创造更适合表演艺术人才培养的形体教学内容。到目前为止，在戏剧表演的身体教学方面还鲜有突破。

## 二、教学法的创新思维

戏剧表演专业的形体教学系统多年来没有形成一套完整有效的教学方法，这是一个客观的事实。那么现在，应该怎么着手第一步？戏剧表演的特点是什么？戏剧专业对形体锻炼的要求是什么？戏剧表演作为一门综合性的舞台艺术，比歌剧、舞剧、戏曲等姊妹艺术更贴近生活，更真实自然，更富有生活气息。就角色的外在动作而言，它不像舞剧或歌剧，是由导演设计和调控的，有固定的套路可以套用。但在导演的指导下，根据剧本的提示，演员自己可以创造性地设计和组织身体动作。同时，戏剧演员也不只演一类形象。在演员一生的艺术创作中，他要扮演各行各业、各年龄段、各类型的人物。

因此，演员必须是角色行为的设计者、组织者和表演者。这就要求演员能够掌握和控制自己身体的各个部位，使自己具有充分的可塑性，并根据角色的需要，通过生活中的观察，模拟、选择设计出具有鲜明、准确、典型的外部性格特点的动作，然后进行梳理和组织，轻车熟路地将其反映在舞台上。这种设计、组织、反映人物外部动作的技巧，正是我们需要解

决的戏剧表演专业中的形体问题。这也正是戏剧演员需要登顶的高峰，同时也是所有身体训练的最终目的。

因此，在教学内容上，除了基本的身体训练外，还应培养戏曲表演中常用的模拟、感知、舞台表演等能力，其中模拟能力是非常重要的。总之，注重身体可塑性，提高身体素质和能力，是一个综合性的训练过程。它不是通过单独的训练来实现的，它们是相辅相成的，必须在每一个具体的训练内容中，都要做到有机统一。要通过各种有效手段，积极训练身体的关节和肌肉，特别是要培养神经系统对形体的关节和肌肉的感觉和控制能力。

### （一）角色的模拟

关于角色和角色动作规则训练的研究，包括人类行为、举止和仪表等外部动作等。其中，学生要学会从两个方面进行思考：一是本体因素，包括骨骼肌肉结构、神经类型等，也可以说是身体的内因；二是环境因素，如生长环境、生活条件、职业特点、经验等，这也可以说是环境的外因。大多数人的动作、姿势、举止和步伐有很多不同的风格，它们都是由这两个因素构成的。虽然世界上没有相同线条的两只手掌，也没有拥有相同眼睛的两个人，但有一些众所周知的共同的规律需要遵循。在长期的生活和艺术实践中，我们的戏曲前辈通过观察和分析研究了各种人物的动作特点，并结合戏曲的艺术风格，总结出各种戏曲在“生、净、丑”中的外在动作规律。我们也应该效仿前辈，多去观察生活，总结人物的姿势特点，并加以模仿。

在模拟训练中，我们可以从模仿普通人开始，比如普通的老人，普通的工人。例如，由于一般的老年人会出现肌肉萎缩和关节软组织硬化，这就导致他们的膝关节弯曲、腰弯、驼背、肘弯、头、胸、胯不能正常旋转，身体重心相对较低；而一般青年人正处于发育期，精力充沛、肌肉发达、关节活动灵活、动作范围大；另外，由于支撑自身的重量过大，多数肥胖者在站立和行走时，腿部往往比一般人更沉重；码头工人由于长期从事对背部、肩部等部位有沉重负担的体力劳动，他们的肩膀和背部肌肉会比普通人发达，经常有轻微的弓背和轻微的顶肩。我们还可以从服装、职业、性格等方面总结出各种身体特征，通过这种训练，可以有效地训练学生掌握一些常见的或有代表性人物的形体姿态，经过一两次反复，使学生掌握从一般到个别的差异，从生活到角色的模拟基本功，为今后继续探索表演技巧打下良好的基础。同时，可以对仿真的形体进行选择 and 细化，从