

艺术体操与古典芭蕾之研究

李莉¹ 董辉²

1 广东食品药品职业学院 体育教研室 广东 广州 510520; 2 河北大学 体育教学部 河北 保定 071000

【摘要】艺术体操与古典芭蕾有着密不可分的亲密关系,从古典芭蕾的视角研究艺术体操,不仅可以提升运动员的音乐表现能力,肢体感染能力,身体用力方式均有着不同寻常的意义。本文对艺术体操项目相关专家、高校相关专业教授,以及广东省、江苏省的艺术体操队教练员、运动员进行深度访谈。研究结果认为:动作技术的优美准确,动作技术的“出难”、“创新”、“增美”是艺术体操所致力于追求的目标。在艺术体操训练中应融合古典芭蕾对人体气质形态的要求,古典芭蕾中的文化积淀,发展艺术体操运动员的各项身体素质,提升运动员的肢体感知力与艺术表现力,使运动员在成套动作展现中更具典雅、优美、有内涵。

【关键词】艺术体操, 古典芭蕾, 渊源, 研究

1. 前言

艺术体操与古典芭蕾也有着密不可分的亲密关系,不仅动作的审美要求相似,很多动作技术要求也相仿,如果说古典芭蕾是以舞姿阐述艺术与美,那么艺术体操则是以自然性和韵律性动作为基础,不仅展现运动员的健与力,更要表现出运动员的韵与美。从古典芭蕾的视角研究艺术体操,不仅可以提升运动员的音乐表现能力,肢体感染能力,而且对于运动员正确动作技术的掌握,身体用力方式等均有着不同寻常的意义。

2. 艺术体操与古典芭蕾之渊源

2.1 艺术体操与古典芭蕾审美价值之渊源

在古典芭蕾中,立起的脚尖要强化的是整个下肢的修长感,各芭蕾手位以及芭蕾手型都要求具有不断延展的弧线,克服人体的自然形态,阻断身体的本身线条,从而使身体肌肉形态看起来更纤细、修长、高挑,身体的比例延伸到尽可能最远的空间,恰到好处地体现身体上下肢完美的比例。

典雅、优美是艺术体操带给人的第一印象,运动员拥有和谐的身材比例、极具气质的外在形象,以及健美的身体形态,会为其带来良好的感官印象。《艺术体操》一书中指出,运动员应该具有“修长、匀称的体型,五官端正,气质端庄;”身体形态方面则要求四肢挺拔、修长,躯干略短,脚弓较大,颈部细长,髋部稍窄,各关节不要太粗等……如此的审美身体理念实则与古典芭蕾所要求的典雅身体不谋而合。譬如,在古典芭蕾中,女性的身体形态应是细长型的,如果臀部过于“丰满”,肌肉有些许松弛,失去线条,会使舞者看起来身体线条变得短小,带给人粗壮、笨拙的感觉,扼杀“美的享受”。艺术体操项目则要求运动员的髋部不能过宽,臀部的下线要尽可能高,四肢与身体的比例应匀称。由此可见,对于体形态方面的要求古典芭蕾和艺术体操是基本一致的,均需要在人体动态的每一个细节中,渗透着“黄金分割比例”的内在要求,并以此将古典芭蕾美妙的舞姿,艺术体操雅致的人体、器械合二为一体现得淋漓尽致,将人体的高贵、优美、和谐、典雅展示到无以复加。

2.2 艺术体操动作技术与古典芭蕾之渊源

艺术体操项目不仅是体操和舞蹈的单纯结合,更是通过器材和肢体动作的相互结合,使其本身艺术感与竞技性得到了更大的升华。在此,动作技术的优美准确,动作展现的“出难”、“创新”、“增美”是艺术体操所致力于追求的目标,要求运动员拥有柔和而优雅的身体动作表现,使人体能够以最“经济”的用力方式完成最复杂的动作过程;良好的音乐节奏感知能力则要求运动员拥有身体在紧张与松弛中合理交替的能力,使人体既可以紧张用力,而非动作僵硬,也可以松弛部分肢体,流畅地完成波浪、摆动、弹性等动作形式。在优秀的运动员手中,器械不是“表演道具”,而是与自己的

身体融为一体,是四肢的延伸,肢体的延续,是创造出更具表现力空间展示效果的必要内容。因此,对于成功的艺术体操运动员而言,动作技术的掌握与展现是其在整个训练过程中最基本也最重要的存在。

有着最为苛严训练程式的古典芭蕾是古典艺术与现代美学的产物,是一个注定无法平庸的艺术,古典芭蕾“只接受完美”。芭蕾中的身体线条要求是全部向外打开、伸展的,并且这种伸展要从躯干中枢向外延伸,直至神经末梢的手指、脚趾,如此带给人一种高雅的气度,以及对自我身体能够完全控制的力量。古典芭蕾的身体训练需要动作的肌肉用力不是在外部、浅表的,而是用动用到深层肌肉,甚至骨髓的运动方式,通过地面、把杆、中间训练等形式让肌肉力量变强,肌肉线条变长,肌肉韧带柔软,身体动作轻盈,身体姿势优雅,身体体态优美柔和等。

3. 艺术体操训练中对古典芭蕾之借鉴

3.1 艺术体操训练中需借鉴古典芭蕾的形态气质

古典芭蕾对于手型亦有着相当详细与规范的要求,从中指到小拇指的三个手指要自然并拢,食指稍翘,中指与大拇指轻轻相握,还要留出了自然的弧度与空隙,手腕与小臂之间成弧,从肩至食指形成一个自然的更大弧形,以此来延伸从肩至指尖的长线条。一直以来,艺术体操秉承展现自然和谐的身体动作,展示优美典雅的肢体语言,运用轻器械的抛接、滚动等来与具有倒立、翻腾等动作的健美操、体操区分开看,在展现其独特的魅力的同时,带来人以美的享受,这一点与古典芭蕾的要求相似。

对于运动员而言,唯有充分理解作品本身的编排意图,理解音乐背景与主题思想,才能较为完美的诠释编排设计所要展现的内容,而所有这些的深入细致理解又都建立在文化素养的提高与文化知识的储备的基础之上。成套参赛作品的演绎绝不是一板一眼的广播操展示,缺少文化底蕴的成套完成只能够将动作停于浮表,无法渗入精髓,亦会缺少生机,无法打动人心。优秀的成套作品既是卓越编排设计的综合,更是运动员运用肢体语言传递着丰富的文化内涵,使运动员在学习芭蕾舞动作,提高艺术体操技能的同时,提高文化艺术素养,才能使其身体语言生动而具有活力,不仅传情,而且达意。

3.2 艺术体操训练中需借鉴古典芭蕾具有的文化积淀

心理学家曾经指出,人在内在冲动的驱使下衍生了人体动作,人体的肢体语言与动作表现可以归结为是人内在生命力,以及内心活动的外在展现,它常常不以人的主观意识而改变,更常常不受人的理性控制,泄露出人内在的最真实感受。艺术体操运动员具有激情的艺术表现力实则可以归结为是运动员将其内心世界通过肢体动作所进行的外在展示。可以说,运动员的艺术素养积累到哪一程度,那么她的艺术表现就在那一程度,不会产生太大的偏差。如果说古

典芭蕾是提高艺术体操运动员能力的必备因素,那么对于相关文化知识的积累,文化素养的积淀就是提高其能力之“根基”,没有了“根基”的稳固与奠定,其它所有内容都将变得没有基底,不够牢靠,一如一个人,有了血肉,却没有精神。没有文化素养的积淀,运动员的芭蕾舞动作可以做出“开、绷、直、立”之“形”,却悟不到“开、绷、直、立”之“核”:诞生于宫廷的芭蕾舞,是贵族们欣赏的高雅舞蹈,芭蕾之美最集中的体现在“开、绷、直、立”。“开”即,脚尖、膝盖转向身体的外侧,胯向两侧打开,双脚更有效的扩大体重在运动中与地面接触并达到平衡的面积,舒展了人体的线条,增加了人体下肢的表现能力;“绷”是指脚背顶起,脚趾下压与踝关节收紧,通过脚部与膝关节的绷紧用力,使肢体肌肉的线条得到拉长与延伸,是肢体末梢肌肉具有更强的能量与意识感知;从芭蕾的精神气质角度来看,“直”是腿部的垂直,及后背的直挺与收紧,身体垂直、拉长,以达到完美的长线条视觉效果,使舞姿舒展、优美,带给人精神优雅的气质与积极向上的美感;“立”要求人体具

有挺拔感和直立感,从骶椎到头顶的伸展拔起,以及从肩膀至指尖,从躯干到指尖的延伸用力,带给人的都是挺拔、向上、高贵、典雅的视觉感受,就好似从前宫廷贵族所特有的形象气质。

结论

深入研究、梳理古典芭蕾与艺术体操之间的关联可以看出,艺术体操在动作技术、审美价值等方面与古典芭蕾有着密不可分的渊源。加强古典芭蕾基础训练,才能使运动员的成套动作展现优美、典雅,才能使各种器械的抛接动作与跳跃、旋转等的难度动作有机结合;加强古典芭蕾基础训练,才能使运动员的身体动作、肢体语言衍生为富有表现力的艺术形体;加强古典芭蕾基础训练,才能使运动员的成套动作不仅是作品本身的展现,更是文化内涵的体现、“美”的伸延。

【参考文献】

- [1]刘青弋 现代舞蹈的身体语言教程[M].北京:中国人民大学出版社,2011:31
- [2]苏珊·朗格 艺术问题[M].北京:中国社会科学出版社,2006:7--9
- [3]谭博 古典芭蕾形体学研究[D].西安:陕西师范大学,2008
- [4] [M].
- [5]黄涛 古典芭蕾精神文化一贯性[J].舞蹈,2015(9):60--61
- [6]本丛书编委会 芭蕾舞入门与鉴赏[M].北京:世界图书出版公司,2009:10、20

第1作者简介:李莉(1977.12),女(汉族),河北保定人。博士研究生,副教授,主要从事体育艺术相关研究。