

中国古典舞身韵教学实践探究

张宇

(广东省外语艺术职业学院, 广东 广州 510300)

摘要: 中国古典舞身韵是中华传统文化的珍贵瑰宝, 具有独特的美感和艺术魅力。在中国古典舞身韵教学实践中, 我们应该充分认识到它对于学生身体、情感和个人修养的重要意义。以此推进有效、高效的课堂教学, 带给大学生身体上的积极训练、情感层面的正向引导, 助力学生健康成长与全面发展。基于此, 本文将从古典舞身韵与美感、课程特点分析、教学意义以及教学实践策略等方面进行探究, 以为古典舞身韵教学提供有益的参考。

关键词: 中国古典舞; 身韵教学; 课程特点; 教学意义; 实践策略

中国古典舞身韵教学实践探究, 实际上也意在传承与发扬中华民族文化艺术。以此推广传统文化学习和传承, 实现青少年、大学生关注传统文化, 实现借助新渠道、新形式的艺术传承工作。对有效性教学策略提出, 也将实现科学、有效教学, 构建出适合于当前大学生未来发展的全新教学模式, 培育更多具有传统文化内涵与良好身体素质的优秀人才。从教学实践角度出发, 分析古典舞身韵的教学特点和重要性, 并提出一些具体的教学实践策略, 具体见下:

一、中国古典舞身韵与美感

中国古典舞是一种独特的舞蹈形式, 它融合了传统的身法和韵律, 展现出一种独特的美感。身韵的体现在于舞蹈演员的身体语言, 通过身体各部分的协调运动, 传达出一种优美的姿态和韵律感。这种美感源于中国传统文化中对身体的审美观念, 强调身体与自然的和谐统一。在身韵表现中, 舞蹈演员不仅要有扎实的技巧, 还需要具备丰富的情感内涵和表达能力, 才能够将身韵的美感表现得淋漓尽致。所谓“形、神、劲、律”合一, 便是“中式审美”的体现。总的来说, 中国古典舞身韵美感是一种传统的美学表达, 但在现代社会发展并构建系统性课程, 更实现与现代审美、教育的融合, 值得我们深入探索与实践。

二、古典舞课程特点分析

首先, 古典舞身韵注重身体的柔韧性和协调性。在身韵训练中, 舞蹈演员需要通过一系列的身体动作, 如扭转、弯曲、伸展等, 来展示舞蹈的韵律和美感。因此, 身体的柔韧性和协调性是完成这些动作的基础。在古典舞课程中, 学生需要进行长时间的身体训练, 以增强肌肉的柔韧性和关节的灵活性, 通过训练使身体各部分能够相互配合, 传递出更加自然和流畅的身体语言。

其次, 古典舞身韵强调韵律感和节奏感。身韵作为舞蹈的一种表现形式, 需要通过与节奏配合来展示。在古典舞课程中, 学生需要掌握不同的节奏和韵律组合, 通过身体语言将其演绎出来。同时, 古典舞课程也注重培养学生对音乐的感知理解, 通过音乐的节奏和旋律, 激发学生的想象力和表现力, 培养韵律感和节奏感。

最后, 古典舞身韵注重传承和创新相结合。身韵作为中国传统文化的重要组成部分, 需要得到传承和发扬。同时, 随着时代的变迁和审美观念转化, 身韵也需要不断创新。在古典舞课程中, 不仅要教授传统的舞蹈技巧, 也需要引导学生进行创作和探索, 结合现代审美观念, 创造出具有时代特色的舞蹈形式, 进一步展现传统文化精髓, 展现出多样化和现代化的美感。

三、古典舞课程身韵教学意义

(一) 增强肢体表现力

通过学习和练习古典舞身韵, 学生可以提升自己的肢体协调性和灵活性, 掌握身体语言的运用, 更加准确地表达自己的情感

思想。古典舞身韵的练习不仅需要学生具备较高的身体素质和技术技巧, 还需要学生具备一定的艺术感悟和情感表达能力。通过这样的训练, 学生的肢体表现力得到了极大的提升, 能够更好地展现舞蹈的艺术魅力和感染力, 同时也能够更好地欣赏和理解其他舞蹈作品, 为陶冶情操或未来职业发展奠定坚实的基础。可见, 古典舞身韵教学对于提高学生的肢体表现力和艺术素养具有重要作用。

(二) 增强身体健康素质

通过身韵训练, 学生能够提升核心力量、柔韧性、协调性和平衡感, 进而增强整体身体素质。首先, 身韵练习中的拉伸动作可以拓展肌肉的柔韧度, 预防运动损伤, 同时提高关节的灵活性。其次, 身韵训练中的力量练习, 可以加强肌肉的力量和稳定性, 有助于改善体态和塑造健美的身材。此外, 身韵教学中的协调性练习, 可以训练大脑对身体的控制能力, 提高学生的身体感知和动作准确性。最后, 平衡感训练能够增强学生的稳定性, 提高舞蹈表现效果。因此, 身韵教学不仅有助于提高学生的肢体表现力, 还能够促进身体健康素质发展。

(三) 增强情感内涵表现

古典舞课程中的身韵教学, 对于学生来说, 具有增强情感内涵、情感表达的重要意义。通过身韵训练, 学生能够更好地理解舞蹈中的情感内涵, 从而更加准确地表达出舞蹈中的情感和意境。对于部分学生来说, 更能够提高舞蹈感知力、艺术素养, 增强情商、逆商, 促进学生全面发展。可见, 这对于学生艺术感悟能力、自身道德修养等都有一定的积极影响。在实践中, 我们有必要基于肢体语言、表情控制等, 引导学生将自身情感融入舞蹈之中, 使得舞蹈更加生动感人, 充满艺术感染力。因此, 身韵教学是古典舞课程中不可或缺的一部分, 对于培养学生的艺术素养和情感表达具有重要作用。

四、中国古典舞身韵教学实践策略

(一) 做好身体素质训练

在高职古典舞课程中, 身体素质训练是至关重要的一环, 不仅是舞蹈表现的基础, 也是防止运动伤害的关键。因此, 教师在引导学生进行身体素质训练时, 应做到以下几点: 第一, 强调基础体能训练。舞蹈需要身体各部位的协调与力量, 所以教师要引导学生进行全面的体能训练, 包括力量、柔韧性、协调性和耐力训练等。例如, 定期进行跑步、游泳、瑜伽等运动, 提升学生的基础体能。第二, 针对性的肌肉训练。古典舞对身体各部位的控制要求很高, 所以教师需要针对学生的具体情况, 设计针对性的肌肉训练。比如, 通过平板支撑、仰卧起坐等方式增强核心力量, 通过举重、俯卧撑等方式提升上肢力量。第三, 循序渐进的训练方法。身体素质提升不是一蹴而就的, 教师需要引导学生采用循序渐进的训练方法, 避

免运动过度导致伤害。同时,要定期评估和调整训练计划,确保训练效果。第四,培养学生的运动习惯。身体素质提升需要长期坚持,教师要引导学生树立正确的运动观念,培养他们良好运动习惯。通过定期的检查和督促,确保学生能够在课程之外也能保持运动。第五,融入舞蹈动作训练。身体素质训练不应与舞蹈动作脱节,教师应将身体素质训练融入舞蹈动作中,使学生在提升身体素质的同时,也能更好地理解和表现舞蹈。由此才能够基于长期训练体现出身韵美感,也真正达到本课程教学目的。综上所述,教师在引导学生进行身体素质训练时,应注重全面性、针对性、渐进性,培养学生的运动习惯,并将身体素质训练与舞蹈动作相结合,以提高学生的舞蹈表现能力和身韵美感。

(二) 牢牢把握身韵特色

身韵是中国古典舞的核心,它包含了丰富的身体语言、动态韵律和表演技巧,是中国古典舞的独特魅力所在。因此,教师在引导学生学习中国古典舞时,必须牢牢把握身韵特色,通过有效的教学方法,让学生深入理解和掌握身韵元素,进而能够在舞蹈表演中自然、流畅地展现出来。具体来说,教师可以从以下几个方面来引导学生把握身韵特色:第一,元素拆解与训练。身韵包含了许多基本元素,如“提”“沉”“冲”“靠”等。教师需要对这些元素进行深入的拆解,让学生逐个掌握这些基本元素的动作要领和表现技巧,为后续的舞蹈表现打下坚实的基础。第二,韵律感知与表现。身韵中的韵律是中国古典舞的重要特色之一。教师需要引导学生通过听音乐、节奏练习等方式,培养学生的韵律感知能力,让学生能够准确地把握舞蹈中的节奏和韵律,从而更好地表现出古典舞魅力。第三,表演技巧与情感表达。身韵不仅关注身体的动态韵律,还注重表演技巧和情感表达。教师需要通过示范、讲解等方式,引导学生掌握身韵中的表演技巧,同时帮助学生理解舞蹈中所要表达的情感内涵,让学生能够更好地将身韵特色融入到舞蹈表演中。总之,牢牢把握身韵特色是中国古典舞教学实践中不可或缺的一环,教师需要通过有效的教学手段,引导学生深入理解身韵元素,培养学生的韵律感知能力和表演技巧,让学生在舞蹈表演中能够自然、流畅地展现出中国古典舞的独特魅力。

(三) 密切围绕呼吸要素

在高职古典舞课程中,教师应该如何引导学生掌握呼吸要素,使其在古典舞身韵、实践中得到充分运用呢?首先,教师需要向学生明确呼吸在古典舞身韵中的重要性。呼吸不仅影响着舞蹈动作的节奏和韵律,更是表达情感、塑造形象的重要手段。因此,学生需要认真对待呼吸训练,将其视为舞蹈学习的重要组成部分。其次,教师需要引导学生正确掌握呼吸的方法。在古典舞中,呼吸需要与动作紧密配合,根据动作的节奏和韵律来调整呼吸的长短、快慢、强弱。教师需要通过示范和讲解,让学生掌握正确的呼吸方法,并将其运用到实际舞蹈练习中。此外,教师还需通过针对性的训练,提高学生的呼吸感受力。比如,可以通过让学生观察和模仿教师的呼吸,或者通过一些呼吸练习和气息控制游戏,帮助学生更好地掌握呼吸要素。尤其在课外,学生要自主地搜集资源、资料,找到适合自己的练习方法,也增强各方面能力素养,为身韵表现奠定坚实的基础。最后,教师需要引导学生在舞蹈表演中充分运用呼吸。通过将呼吸与动作、情感、形象相结合,使舞蹈更具表现力和感染力。同时,教师也需要鼓励学生在日常生活中注重呼吸的练习和运用,以提高其呼吸控制能力和舞蹈表现水平。综上,在高职古典舞课程中引导学生掌握呼吸要素,需要注重理论讲解和实践训练相结合,帮助学生充分理解呼吸的重要

性并掌握正确的呼吸方法,提高其呼吸感受力和控制能力,使舞蹈表演更具神韵和感染力。

(四) 重点掌握提沉要素

在高职古典舞课程中,提沉训练是身韵教学的重要组成部分,对于提高学生的舞蹈表现力和艺术感染力具有重要作用。因此,教师应该采取有效的策略,引导学生掌握提沉要素,提高舞蹈表演水平。首先,教师需要向学生明确提沉训练的目的和意义,让学生了解提沉在古典舞身韵训练中的作用。教师讲解正确的呼吸方法、身体姿势等,并亲身示范,课下再发给学生标准课件、资源,牵引学生独立思考与自主练习,能够达到事半功倍的育人效果。其次,教师仍然要亲身示范,引导学生掌握正确的提沉技巧。在示范时,教师需要注重动作的规范性和准确性,让学生清晰地感受到提沉的动势和呼吸配合,展现身韵之美。在讲解时,教师需要注重语言的简洁明了和生动形象,让学生能够深刻理解提沉的要领,切实对标准姿势也有所体现,能够展现出自己的风格。接下来,教师需要通过反复的练习纠正,让学生逐渐掌握提沉要素。在练习过程中,教师需要注重学生的个体差异和身体情况,针对不同学生实际情况进行有针对性、个性化的指导。同时,教师还需要注重练习的质量效果,及时纠正学生的错误动作和不良习惯,确保学生能够正确地掌握提沉要素,真正在熟练古典舞的同时展现身韵之美与个人风格,达到舞蹈表演水平与艺术素养的有效提升。最后,教师需要通过多种方式,激发学生对提沉训练的兴趣,使得学生在身韵训练中足够松弛,而真正把握好张、弛、松、紧。可以通过组织比赛、展示优秀作品等方式,让学生更加积极地投入到提沉训练中,提高训练效果和质量。也可以定期抽查和学生互评,让舞蹈课堂活起来,真正为大家的动作、技巧等提供改进意见,增强高职大学生舞蹈综合水平。总之,在高职古典舞课程中,教师需要注重引导学生掌握提沉要素,通过科学的方法和手段,提高学生的舞蹈表现力和艺术感染力。同时,教师还需要注重学生的个性发展,让学生在掌握技能的同时,也能够实现自我价值的最大化。

五、结束语

总而言之,通过对中国古典舞身韵教学实践的探究和策略总结,我们可以得出以下结论,即中国古典舞身韵具有独特的艺术魅力,对于学生身体素质发展、情感态度与价值观培养等具有深远意义。因此,我们必须在教学中采用恰当、有效方法,以增强古典舞感染力、学生学习兴趣,提高学生的舞蹈表现力和艺术鉴赏能力,同时增强学生的身体健康素质和情感内涵表现。希望本文研究能够为古典舞身韵教学提供有益的启示,为推动中华民族文化艺术的传承与发展做出积极贡献。

参考文献:

- [1] 刘逸珂.身韵典型动作对于中国古典舞演员的隐性价值——以“风火轮”和“云手系列”为例[J].戏剧之家,2023(19):137-139.
- [2] 李思源.再回首——从中国古典舞《身韵巡礼》教材诞生中得到的启示[J].戏剧之家,2023(17):118-120.
- [3] 高杨.文化寻根:从中国古典舞“提沉”辨析“气”的训练价值[J].齐鲁艺苑,2023(02):27-32+38.
- [4] 王露滢.身体感知与联觉调动:中国古典舞剑舞基础训练教学方法探索与实践[J].北京舞蹈学院学报,2022(06):152-156.
- [5] 李宣霖.中华优秀传统文化融入中国古典舞课程的教育教学研究——以高师院校为例[J].汉字文化,2022(S1):319-321.