

普通高校中蒙族舞教学的动作分析及其训练方法

郭达辉

(南昌理工学院, 江西南昌 330000)

摘要:蒙古族因生活在幅员辽阔的大草原被称为“马背上的民族”,蒙族舞节奏明快活泼,身体躯干的控制力收放自如,且具有特色的翻腕动作和肩部律动。想要掌握蒙族舞就需对其舞蹈动作及动律特点进行分析并勤加训练,还要对其民族文化内涵有所了解。本文将从教学及训练方法两方面对其动作特点和表现形态进行分析,并提供切实可行的训练要领。

关键词:高校舞蹈;蒙族舞蹈;动作训练

我国是多民族国家,因此在我国普通高校的舞蹈教学中,为顺应舞蹈艺术多元化的发展方向,民族舞课程是其中重要内容。其中蒙族舞因其悠久的历史 and 独特的民族精神成为民族舞中的一枝独秀,游牧民族的特性使蒙族舞的风格热情奔放,洒脱自然。

一、动作分析

(一)与马共存的基本体态

身为游牧民族的蒙古族世代与马有着不解之缘,因此蒙族舞的许多舞蹈元素和动作形态都与马有着千丝万缕的联系。在蒙古族的战争历史中,马的多寡往往决定战争的成败。大草原上的生活放牧狩猎需要马,交通也需要骑马,平日饮食习惯也与马有关,而早期的商业互换,祭祀活动等都有马。将这种生活习性融入到民族的文化当中,从而诞生的蒙族舞蹈艺术,有着与马共存的精神追求。舞蹈是由生活方式演化而来,因此蒙族舞的基本体态都源自于牧民们与马朝夕共处时的模仿,并借此表达马的精神象征。

因长期生活在马背上,蒙古族人的上身活动比下身活动更为频繁。在舞蹈表达上形成了丰富的上肢动作和较少的下肢动作,上肢动作较为放松,下肢动作更扎实稳定。蒙族舞的下肢动作基本以马步为主。马慢走时骑马者的身体较为平稳,模仿马蹄轻踏形成“轻骑马步”,而马快跑时骑马者的身体颠簸,模仿马蹄疾形成“奔驰马步”。除此之外还有模仿马站立时刨踏动作的“刨吸马步”,因骑马者需要不断调整自身的姿态用以控制马奔跑的速度,需要马停下时身体要略微后仰以此勒住缰绳,由此形成上身略微后倾的基本舞蹈形态。在蒙族舞中大量运用的肩部动作亦是来源模仿骑马时的形态。例如抖肩是表现马在快速奔走时颠簸使骑马者双肩颤动的形态。肩部动作在蒙族舞中的运用很多,而肩部动作也并非独立存在,通常与臀部动作及下肢马步等同时出现。还有头仰竖耳,挺胸目光远视等都是在模仿马的神态。蒙族舞不仅粗犷豪放又柔韧刚毅,刚中带柔的基本体态表达出蒙族文化的精髓,和该民族对舞蹈艺术的情感表达及审美追求。

(二)收放自如的肩部动态

肩类动作是蒙族舞中典型的动作形态,蒙族舞中因大量融入马背上的状态,肩部的动态由此灵活动感。不同的肩部动作要对肩部进行不同的力度控制,灵活柔韧的展示使得肩部动态变化丰富多彩,以下主要分析:硬肩、柔肩、耸肩、绕肩等四种肩部基础动作。

1. 硬肩

硬肩是肩部动态中较常见的动作形式,这对肩部的力度和弹性需要精准控制。硬肩通常是在两拍之内完成,第一拍中右肩快速向前推动而左肩向后撤回,第二拍则反向进行,在节拍律动之中不断的交替完成。硬肩对速度及幅度方面都有相应的要求,在

表现的过程中应当时刻注意节奏的快慢变化,并相应调整出肩和换肩的速度,还需控制肩部运动的幅度不宜过大,否则将会影响整个肩部的效果。

2. 柔肩

柔肩优雅端庄,不仅能够表达出舞蹈人物的情感,也能体现蒙族舞中较为柔美的一面。柔肩的运动速度比硬肩更慢,有慢出慢收的律动感。第一拍慢出右肩而慢收左肩,第二拍与第一拍相反,连贯交替的切换动作,保证柔美的同时也要兼具韧性。有时蒙族舞在表演柔肩时需要背对观众,用横摆和双摆的方式体现肩部的律动,正因背对观众使得观众无法专注于舞蹈的其他方面,从而能更加关注肩部的动作变化。这种演绎方式不仅能直接纯粹的表现出蒙族舞的舞蹈特点,也能使观众更深刻的体会到蒙族舞的韵味特色。

3. 耸肩

耸肩的舞蹈动作可分为“单耸”“双耸”和“笑肩”。顾名思义,耸肩的动作表达具体以肩膀上下的起伏为主。其表现重点在于肩膀向上耸时要有力量感但不可显得僵硬,而肩膀向下时得有放松感又不可过于松垮。双耸时肩膀的力度直上直下,保持直线的同时又要兼具力度。单耸肩和双耸肩都是在一拍之内完成,其中单耸时第一拍右肩提左肩落,第二拍与之相反。笑肩相比之下则更具有弹性和韧性,快速抬起落下的动作形态犹如人在开怀大笑,也更贴切地表现出蒙族人乐观积极的生活态度。

4. 绕肩

绕肩分单绕肩和双绕肩,单绕肩是其中一个肩膀以前上后下的方式进行规律性的绕转,另一侧肩膀不动;双绕肩是在单肩的基础上换成双肩一同绕转,运动方式不变。绕肩的难点在于肩膀运动的过程中,头及颈部要尽量保持平衡,不能随着肩膀一同运动。其重点在于强调肩部划出的弧形,连贯流畅。轻快活泼的绕肩才能体现出蒙族舞的灵动洒脱,收放自如的绕肩动作随着音乐和感情的变化产生出独一无二的感染力,使观众仿佛置身于茫茫草原之中。

(三)肩部动作的练习要点

蒙族舞中硬肩和柔肩的表现状态不同,因此两者的练习要点也截然不同。练习硬肩时要注意动作衔接之间的弹力感,且具有一定的顿挫感,肩膀运用过程中切忌不可僵硬死板,应当体现出迅速干脆,活力四射的动作特点。相比之下柔肩的练习要求则相对柔和得多,柔肩注重保持动作之间的衔接性和连贯性,在动作规范标准的同时体现出柔韧连续的交替感,与硬肩风格有一定的差异。

练习耸肩时首先要保证双肩处于松弛的状态,松弛状态下的双肩动起来才能更加地收放自如。耸肩练习时为了强调重拍的体现,双肩在向上运动的时候要快速且具有较强的力量感,并且还需要保持提握和沉的动作到位。在松弛状态下还需要突出力量的表现方式的确具有一定难度,如若练习不到位则会陷入肢体僵硬的死循环当中,久而久之便极易造成肌肉酸痛或损伤,因此在练习这个动作时需要慢慢体会动作力量的来源,将动作予以分解练习,把握每一个动作切换时力度转换的不同,另外还需要着重多加练习,等掌握到基本的发力原理后再连贯动作加快速度。

绕肩是以肩膀绕成圆形态并保持连贯不断的动作形式,因此绕肩和耸肩在发力方向上有极大的区别,耸肩是直上直下式,而

绕肩则包含耸肩发力在内,在肩膀向上耸后再向后延伸绕出圆形。因此在练习过程中,需多加注意绕肩和耸肩的发力区分,多数学生在训练绕肩时因肩膀过度僵硬,或灵活度不够等的原因,将绕肩练习得和耸肩极为相似。在练习绕肩时首先要注意将其的动作形态与耸肩做出明显区分,在松弛的状态下体会肩膀向后延伸的状态,每次练习都需要对照镜子以确保发力方式的正确,并注意观察其是否练习得和耸肩相似,以便及时发觉及时纠正。

蒙族舞主要通过肩部动作表现民族气质和舞感,因此十分注意肩部动作形态的表现,只有保证肩部律动的准确性和连贯性,才能结合其他蒙族舞其他方面的动作形态,如:下肢动作、手部动作、面部表情及眼神表现等,呈现出符合蒙族舞的舞蹈风格和民族风格。

二、训练方法

(一) 从单一到组合——肢体训练

在高校舞蹈教学中,一个班或一个年级之间的学生普遍存在一定的差异性,因学生的舞蹈基础悬殊和擅长舞种不同,从而导致学生对蒙族舞的掌握能力和学习进度都不尽相同。一是要做到因材施教,二是要编排运用相对广泛的训练组合。笔者建议训练大多以针对基本体态及肩部律动为主,因为以上两点是蒙族舞的特点及重点。训练方式则一定要从单一到组合都有所涉及,规范科学的编排,循序渐进的过度,切忌不可急于求成,贪快冒进。

蒙族舞的舞蹈特征部位集中在上半肢,因此要对臂部和肩部进行针对性的联系。训练过程中要将看似复杂的动作拆解开,变成单一的动作元素进行模仿训练,先从基础的臂部提压腕开始练习,通过对照镜子不断的对比,找出每次训练时的不足,深究成因并予以改进,争取做到不断完善。待基本掌握臂部律动后,再进入下个阶段的硬肩和柔肩训练,硬肩使跟随节拍律动要注意力量感的把握,而柔肩时则要注意动作的舒展和延伸。基本掌握这两种肩部动作后再去学习耸肩、绕肩、甩肩等。基础肩臂动作都掌握以后,再接触一些组合型的上肢练习,并配合简单的音乐会蒙族舞的舞蹈特色。

(二) 从体会到表达——舞感培养

高校学生在学习蒙族舞的过程中,大多无法深刻的表达出蒙族舞的艺术内涵。如何解决这个问题,笔者认为应当做到三点,分别是:多观察、多体会、多感悟。

多观察,教师在课堂上进行引导,拓宽学生们的想象力,发散其思维。可通过语言描述,也可播放蒙族生活文化环境的相关影片,以及师生一同欣赏具有蒙族特色的音乐,观看优秀的蒙族舞蹈作品。引导学生相互交流其中感悟,或让学生课后再去通过网络或文献深入了解蒙族的文化历史,使学生们能够真切的去观察蒙族的民族风俗。

多体会,蒙族的舞蹈元素大多来源于具有象征意义的动物,典型舞蹈形象基本上由“马、雁、鹰”组成。在训练的过程中应当适当加入对以上动物的模仿,不仅只是要捕捉动作形态,在表情神态和气质身韵方面也要进行模仿。准确体会到动物特性与舞蹈特性之间的共通要素,以便更准确地把握蒙族舞特点。

多感悟,在不断地深入学习和了解之后,学生们要善于总结学习经验,切忌不可学完就忘。将学习蒙族舞中遇到的技术瓶颈和情感难点逐一归纳,罗列出相应的解决方法,学到不同的阶段也要将不同的感悟予以记录,由此总结出属于自己的学习秘籍,以便能在今后相同种类的舞蹈学习中做到举一反三,才能更快更好地掌握全新的舞蹈作品。

(三) 从学习到拓展——创编能力

高校舞蹈专业的学生需要具备一定的舞蹈创编能力,以应对

毕业后工作环境所提出的要求。在高校舞蹈专业教学中,理应将创编能力纳入日常训练之中,学生学习并掌握蒙族舞后,顺带培养其创编蒙族舞的能力,这是高校舞蹈专业学生专业能力的基本素养。

蒙族舞创编可以分为组合和作品两个方面,应先从简易的组合开始尝试,以改编的形式入手,待基本掌握蒙族舞组合的改编和创编之后再接触蒙族舞蹈作品的改编和创编。在接触舞蹈创编的初期,仍需要教师的指导,盲目自我的训练易导致风格表达的不准确,应在每个训练阶段后寻求老师的帮助,并在此基础上予以不断完善。如跳过改编和创编组合的学习阶段,直接进入创编作品的环节,也易导致创编出的作品杂乱无章,缺乏创意及创编走形等不良效果。因此创编蒙族舞的过程只有在多次尝试和改编后,具备一定创编能力的学生才能独立完成一部蒙族舞蹈作品的创作。

学习简易的蒙族舞组合,并在学习中反强调其动作的风格性和民族性,要做到准确的把握蒙族舞的基本调性。待够熟练并规范的表达出多个简易组合后,再自行将以上组合中的舞蹈动作打乱,重新编排全新的衔接顺序。后再做出一些动作细节方面的改动,如改手部动作、下肢动作或改基础的动律方式等等。最后挑选合适的蒙族音乐,按照所给出的音乐片段将之前改编的动作融入其中,并将其中不配合音乐的动作再进行小范围的改进,从而创编出全新的蒙族舞组合。有一定创编能力后,也可按作品的需求加入人数不多的伴舞,并从中协调伴舞与主舞之间动作的配合状态,从而进一步提高自身的创编能力。

经过以上的学习训练能基本掌握蒙族舞的创编规律,有利于今后对蒙族舞作品进行创编。独舞创编中要着重舞蹈角色的塑造和舞蹈造型的设计,蒙族舞组合的创编只是简单的训练个人的基本创编能力,而对人物塑造的丰满程度,才是体现作品情感的关键载体。众所周知,舞蹈情感的体现离不开舞蹈人物的塑造和舞蹈情节的发展,蒙族舞也不例外。因此创编蒙族舞独舞作品,首先是设立一个具有代表性或独特性的人物角色,这需要自身有一定的作品及人物研究经验。在阅历过的所有舞蹈人物中,找到其共性加以自身的理解与创新,创造出符合蒙族特点的全新人物形象。而舞蹈造型的编排和变化不仅能突出舞蹈风格,也能起到规划舞蹈片段和丰富作品观赏性的作用。无论独舞还是群舞的创编都要重视造型的运用,优秀的造型设计能帮助作品进行情节的转换与衔接,从而推动作品的情绪发展。群舞创编中还需对舞蹈人数和队形编排之间的关系进行相应设计,这决定了舞蹈作品的观赏效果。为使作品更具表演性和观赏性,群舞的创编中要多运用舞蹈演员在队形上的变化与调整,利用人数上的优势表现出与独舞截然不同的视觉效果和舞蹈氛围。舞蹈调度方面的创编不仅要丰富多变,还要在相应的情节中做出凸显主舞弱化伴舞的视觉效果,对舞蹈作品整体的协调和连贯要把控到位。

以上是笔者对于蒙族舞的真知灼见,由此整理出的训练方法亦是笔者在日常教学环境下的经验之谈。笔者相信,世上无难事只怕有心人,只要进行深入研究和科学学习,每一名舞者都可以学好蒙族舞。当然,一家之言,不尽全面,望有机会能与更多优秀同行进行交流。

参考文献:

- [1] 娜尔纳. 浅议蒙族舞蹈中肩部动作表现形态的文化特征 [J]. 中国民族博览, 2021, 01 (02) 141-143.
- [2] 吴建秀. 蒙族舞蹈基本体态蕴含的文化属性 [J]. 太原师范学院学报 (社会科学版), 2015 (5).