

从传统舞姿的意象表达中探索中国古典舞教学的身心文化观

王庚子

(北京舞蹈学院, 北京 10000)

摘要: 中国古典舞承袭着戏曲舞蹈之精髓, 结合古典韵味的审美风尚, 并不断挖掘和凝练戏曲舞蹈中的思想精华和宝贵经验。本文以中国古典舞典型的舞姿为主要切入点, 探究身法动作名称的来源, 挖掘其对当下中国古典舞的教学成果和价值意义, 由戏曲“意象性”的教学方式延展到中国古典舞教学的身心文化观。当今, 中国古典舞能够成为主流的文化、国舞的象征是历史恩赐给我们的贡献, 我们承担着去丰富它的使命, 要从中国传统文化中探寻各门艺术的共性以及美学特征。

关键词: 中国古典舞教学; 意象; 传统舞姿; 身心文化观

一、舞姿名称下的意象营造

新中国成立初期, 热爱中国古典舞的老前辈们怀揣着对中国传统文化的尊崇与热爱, 捕捉到戏曲舞蹈中具有可舞性的舞姿、身段, 随之发展成具有舞蹈性、审美性、民族性的古典舞蹈语汇。金浩教授在《戏曲舞蹈知识手册》中将中国古典舞继承与学习戏曲舞蹈主要分为三个层面: 其一是韵律感, 其二是内在感, 其三是手段运用的多样化、强烈性。这三种层面对当下中国古典舞的训练发挥着不可磨灭的作用, 戏曲舞蹈注重一停一行的舞姿寓意和动态特点, 加以眉眼间一举一动的神韵表达, 进而形成身心文化于一体的内在韵律感, 以及丰富多样的手段表达, 展现出戏曲舞蹈不同维度的魅力, 从而更好地成为当下中国古典舞对塑造人物、情感表现的一种强烈手段。

在中国古典舞众多的舞姿名称中, 都体现着形体与大自然的紧密联系。在戏曲表演艺术里许多舞姿的来源都从杂技、武术和飞禽走兽、花鸟鱼虫等自然现象中吸收, 尽力捕捉到生活中具有“意象性”的动作语汇, 突出形象特点加以美化, 经过戏曲老先生们对自然界的想象, 赋予这些动作内在的文化意涵。同时, 戏曲艺术也是承载起当下中国古典舞的舞蹈语汇和审美情趣的重要支柱。

例如, 著名京剧演员梅兰芳在京剧传统剧目《贵妃醉酒》中, 采用卧鱼的动作比拟杨贵妃闻花的姿态, 通过如醉如痴的人物形象给予观众一个想象的空间, 营造一种“无花似有花”的审美境界。卧鱼又名卧云, 戏曲老前辈们将整个动作在一种回旋形式下进行, 全身蜷缩在一起, 身体卧下仿佛化身云彩, 又仿佛像鱼仰望水面, 回旋身体准备一跃而起浮出水面, 使舞姿在意象表达中创造出更加形象鲜明的审美语汇。

在当下中国古典舞的课堂当中, “卧鱼”形成一种由高到低的下盘式身体相“合”的状态, 上身回拧形成平圆动势, 体现中国古典舞所讲究的“走上身留下身”的审美特征。中国古典舞的创建者们对传统舞姿进行改良与加工, 使得当下的舞姿“卧鱼”更具有民族性、审美性和形象性。中国古典舞许多的舞姿名称都与云、风、海、鱼、燕、鹰、龙、月等自然现象与物体形态相结合, 流露出“天人合一、物我一致”的内在意蕴。

二、舞姿教学中的意象探索

(一) 教学中的意象性呈现

戏曲舞蹈继承了部分古代舞蹈的因素, 所以中国古典舞吸收与借鉴戏曲舞蹈是历史的必然。中国古典舞许多的基本舞姿都是从戏曲舞蹈中“做”的动作中提炼出来, 围绕这个基础进行舞蹈化的发展和变化。从“做”的部分中吸收了“卧鱼”“踮燕”“探海”“射雁”“老鹰展翅”等舞姿, 并且经过高度提炼和艺术化的加工处理, 突出舞姿的形象性、象征性、意象性。将这些传统舞姿赋予一种超凡脱俗的古典韵味, 并且提炼艺术美感展现在当下中国古典舞的课堂训练当中, 延续传统的基因, 符合当代的审美表达。

将学生的身体语言转换为表情达意, “表象”的技术性与“表意”的审美性相结合才能达到古典舞所要求的不仅要学会形神兼备, 更重要的是对神似的传递。这就是中国古典舞所讲究的“不求其形似, 而求其神似”。因此, 在课堂训练中, 教师对舞姿动作的规范性极为重视, 格外注重学生对舞姿形象的准确表达, 时常唤醒学生对身体的感知力以及表意功能的思考与认知。否则将导致学生对动作的理解有误差, 形成僵硬、单摆浮搁的现象, 也就是我们前辈们经常提到的“神无形则不显, 形无神则僵死”。不仅要阐述舞姿形态, 还要将舞姿特有的意象进行分析, 彰显舞姿背后的精神气质, 从中去体会动作所蕴藏的意蕴、意象。

以中国古典舞典型的舞姿“老鹰展翅”为例, 首先, 在教学中对舞姿“老鹰展翅”要强调“展”的空间感, 在端腿蹲的基础上, 上肢形成一种俯身、展胸的状态, 下肢保持一种身体折叠胯根的体态, 并通过上身体体的“俯”“仰”与下肢的“端腿”“蹲”, 形成身体多处“阴阳”对立的哲学观念。在“老鹰展翅”整体动作中, 通过展翅手的向斜上方延展, 上身前倾展胸的状态, 从意象的表现手法来看, 犹如老鹰盘旋于高空, 翱翔于天际之间, 俯瞰大地, 盘旋自如, 振翅九霄。从意象的教学方式启发学生揣摩老鹰英勇

无畏的本性，抬头仰望，胸怀大志，对传统舞姿的形态特点进行分析，挖掘舞姿背后的精神气概去引导学生主动探索舞姿所蕴藏的意蕴、意象，强调身体语言的表现力和生命力，将舞姿名称的意义不仅是对动作自身的单一阐述，更使我们中国古典舞的“舞姿”形成一种“语汇”，探索“舞姿”如何由“形”到“意”，如何通过教学的目的更好地服务于我们当下古典舞的教学与表演，破解舞姿的动态密码，其意义与价值远远超越了舞姿本身的含义。

（二）实践下的思想性引导

“舞以尽意”“象中取意”的表现形式渗透在当下中国古典舞教学、表演、创作之中，中国古典舞所讲究的“立象以尽意”是任何一门舞蹈艺术都崇尚的至高追求。中国古典舞借鉴戏曲艺术之精髓，提取典型性的身段舞姿，将戏曲风韵进行舞蹈化、艺术化，形成一种“国舞之美乃大美”的艺术境界。回看最初从身段进行入手的我们，更应该将戏曲老先生们在教学中的思想、理念更好地借鉴到中国古典舞的教学当中。通过戏曲老先生们对身段动作进行“意象”式的大胆想象与创作，我们应怀揣敬仰之心，将戏曲舞姿中的一戳一战、一转一闪、一顾一盼运用到中国古典舞舞姿教学实践当中。

以女班舞姿“立身射雁”为例，在腰部横拧的状态下推背合肋，在托掌与山膀之间手臂宛若拉弓射箭，瞄准天上的大雁。通过运用意象性的语言对舞姿“立身射雁”进行讲解，启发学生去揣摩古代射箭的一种精神气质，或结合具有豪放之气、英勇洒脱之劲的人物形象加以引导，使舞姿不再是一种纯粹的静态舞姿，而是将舞姿“立身射雁”更加具有精气神，赋予舞姿一种独特的生命力。对于教师而言，要对舞姿教学中意象的表现方式有所揣摩、分析，以及通过简练精准、生动形象的语言促进学生自身对身体的感知力和想象力，让学生理解“象中取意”的核心要义，引导学生自主地探索舞姿背后的文化内涵作为我们教学实践中的艺术追求，将“舞以尽意”的思想渗透在中国古典舞的教学之中。

三、舞姿中的审美变迁

（一）身体之延展

王国维说：“一切之美皆形式之美也。”戏曲中的形式美依赖于演员自身的肢体语言表达，从而塑造符合各自人物形象的艺术形象。戏曲演员通过“手、眼、身、法、步”等的基本功训练，塑造出栩栩如生的人物形象，将这些具有“典型性”的舞姿赋予它们“形神兼备”的艺术特征。在当下中国古典舞的训练当中，将戏曲艺术中的“做”与“打”融合在其中，在借鉴与继承戏曲艺术精华的过程当中将舞姿进行了延展性的大胆丰富与升华，使舞姿动作更加舞蹈化和民族化。增强动作幅度的延展性、丰富演员自身的舞台表演空间。

戏曲舞台表演要讲究“四面八方”的学问，要与舞台的“四

面”和观众的“八方”相合，因此，演员要在每一个角度上都给予观众回味无穷的视觉效果和无限遐想的意象表达。例如戏曲舞蹈中“山膀”动作由于行当化的属性鲜明，形成了形态各异规范要求，“花脸要撑、小生要绷、老生要松、武生取当中”，但总体要求要遵循着戏曲精神的玉润珠圆、饱满丰富。在中国古典舞训练当中，舞姿山膀也同样渗透着“以圆为美”的审美标准，更为强调在以圆为核心的基础上使舞姿动作赋予延展性、舒展性。

以女班的舞姿探海为例，在继承戏曲舞蹈的基础之上，舞姿探海经过古典舞审美语言下的改良，在虚实的意象之间构建一个圆的意识，舞姿“探海”更加注重身体的“探”，通过一个“探”字就代表了舞姿情感的延展性，“探”出一种超越动作本身的艺术追求，“探”的是一种意象的审美表达。在骨盆向前倾与身体俯身之时，头尖与动力腿脚尖末梢向上延伸，并给予身体圆的意识，仿佛在海面上俯身望海，使舞姿探海更加具有延展性、意象性以及线条感，从而避免机械化的舞姿摆设，缺乏肢体的话语感、鉴赏性。因此，在中国古典舞的舞姿教学当中，积极引导学生对舞姿探海的理解与认知，使学生掌握到了舞姿探海的精髓时，丰富学生去挖掘以探海为基础之的舞姿造型，例如斜探海、拧身探海、掀身探海等，有助于学生在今后的训练当中，掌握到更多舞姿的精髓。

（二）身段之连贯

戏曲舞台的奥妙在于唱、念、做、打样样俱全，载歌载舞是中国戏曲艺术的精髓，戏曲舞蹈遵循着“不为舞蹈而舞蹈”的理念。戏曲中身段的动作不能独立于表演当中，这就导致戏曲身段中的表现不能够充分体现。中国古典舞不断借鉴戏曲舞蹈以及其他剧种的特色，从而丰富发展自身的审美艺术特色与表演艺术空间。当下中国古典舞的训练由众多不同的舞姿形态来进行连贯性的变化、发展，使舞姿在起承转合、流动自如之间舞动，达到舞姿与舞姿之间如云如水、闪转腾挪的艺术境界。同时，这也结合着朱载堉的“舞之发展在于变”的舞学理念，“变”是舞蹈形式美的核心，唯有不断变化、不断发展才能使舞蹈具有生命力的呈现。这也使中国古典舞的舞姿比戏曲身段的表达更加连贯和舞蹈化。

舞姿虽是一种静止的语言，但中国古典舞巧妙地运用拧倾圆曲等元素，赋予舞姿形成独树一帜的美感韵味和浓郁的艺术气息。同时，静态的舞姿具有饱满和谐的雕塑感，需要调动全身各部位进行协调配合，将肢体所展现的力与美和中国传统文化相融，展现了中国古典舞的独特的文化内涵。以女班的舞姿“姿态斜腰”为例，“姿态斜腰”强调“斜”字，身体在后倾的状态下，形成一个斜线。斜线的顶端由手指尖延伸出去，斜线的底端由脚尖延伸出去。姿态斜腰并不是完全静止的舞姿，在舞姿形成之时，手指尖与脚尖向远延伸，同时，合肋骨、后背向前推，形成推背合肋，

并且强调舞姿的倾斜度与线条感,顺着姿态斜腰的动势连接众多的古典舞舞姿步伐,如滑步等技术技巧等,丰富了中国古典舞由舞姿到动作的拓展性和连贯性。使学生通过对舞姿的分解进一步深化舞姿训练的重要性,从而增强学生在实践中对起、承、转、合的探索与认知。

在舞姿教学中,通过学生对舞姿进行分解式练习,引领学生去掌握在舞姿形成之后,运用身法中的动势使我们的舞姿与动作之间的路线更加连贯、清晰、准确,配合着具有连接性的身法、步伐、技巧等动作,使舞姿不是完全的静止的状态,而是在“静中有动,动中有静”之间传递着国舞风韵的艺术境界。在舞姿形态之中体现着行云流水的形象表达,使中国古典舞的舞姿兼具着观赏性与思想性的艺术表达。同时,在遵循着中国古典舞的审美标准下,以传统舞蹈的文化与元素为基础,将舞姿融入当今时代的审美视角,注入新的审美元素进行古典艺术手法之创新。

(三)身心之外化

《二程遗书》中记载:“在人为性,主于身为心。”人身的主宰为“心”,身心合一是对人生终极意义的追问。中国古典舞必是由修心而起步,由身心达成主客体统一的生命意象。在舞姿教学实践当中,激发学生的想象力与模仿力,增强学生对自身身体的感知力,回归于身体本体,建立一种身心一元的语言表达,提升学生对舞姿形态的审美表达,使学生懂得如何刻画舞姿形象的分寸感以及所表之意的深刻度。中国古典舞舞姿不仅要用肢体去表达,还要在舞姿中融入意念、情感、想象,才能赋予舞姿具有“以意领形”“身心合一”的艺术境界,传递舞姿特有的文化内涵和思想深度。

在舞姿教学中激发学生的身心层面可从以下三点为切入点:

第一,身心合一属于主观意愿,教师应将这一词汇转化为更加贴切、形象的语言表达,引导学生对舞姿训练的语言进行一种意象式的教学方法,增强学生正确的思维意识,避免对身体缺乏科学性认知。因此,教师应积极引领以身心文化观的教学思路,呈现在当下中国古典舞的舞姿教学当中,通过生动形象、内容丰富的语言对舞姿形态进行意象性的准确表达,启发学生在舞姿教学当中达到一种由内而外的身心文化观。

第二,身与心,二者之间的关系存在强烈的内在感觉。在中国古典舞教学当中,重点强调身体的开发与训练,将舞姿的质感集中到舞姿所展现出“神”的精神层面之中,通过身心合一的训练手法来表达对舞姿“形神兼备”的艺术境界,舞姿一旦具备了神韵,就会产生强烈的感染力。因此,这与戏曲舞蹈中所追求的内在感相呼应,演员通过内在的自我意识,从而激发肢体对舞姿的审美表达。

第三,使学生对舞姿形象具有身心合一表现的主要因素是激

发学生对传统文化精神的挖掘与体悟,将训练的侧重点放在关注和了解舞蹈的文化属性上。引领学生深入了解中国的传统文化,激活学生对舞姿形态的文化记忆,建立一种身心一元的语言表达,充分理解对古典的寻觅、对身心的认知,充分培养学生对舞姿形态的思想高度和审美意蕴,增强学生对民族文化的认知,切身实际地使学生感受到作为一名历史传承者、文化传承人的使命感与责任感。

中国古典舞遵循着“身心文化观”的理论与实践运用在教学、表演、创作之中,将中国传统的哲学思想灌输在中国古典舞的学科建设体系当中。因此,中国古典舞在不同时期给予中国舞蹈界的文化自立与文化自信是我们无法用语言来表达的。中国古典舞的产生是以中国的传统文化进行当代建构,为国家培养出能够完成高标准、高水平的舞蹈表演人才,因此,在中国古典舞的教学体系中,要积极探索学生对古典艺术认知的灵感,打破教学模式一板一眼的思维方式,使中国古典舞的教学在自身走向成熟与繁荣之时,为中国舞蹈的教育事业做出重要贡献。

四、结语

《易经》有云:“凡益之道,与时偕行。”中国古典舞始终在历史的长河中漂流,承袭着“典型的古典精神的当代建构”审美文化,尽力将传统文化的本真性与时代的审美性相衔接,成为新时代古典艺术探索人文精神创新的正确路径。通过对文化记忆的弥合与激活,在学术性、观赏性、艺术性之间达到“中国古典舞之美乃大美”的艺术境界。

参考文献:

- [1] 胡芝凤. 戏曲舞台艺术创作规律 [M]. 北京; 文化艺术出版社, 2005.
- [2] 吕艺生. 中国古典舞美学原理求索 [M]. 北京; 中央民族大学出版社, 2019.
- [3] 袁禾. 中国舞蹈美学 [M]. 北京; 人民出版社, 2011.
- [4] 唐满城. 唐满城舞蹈文集 [M]. 北京; 中国戏剧出版社, 1993.
- [5] 唐满城, 金浩. 中国古典舞身韵教学法 [M]. 上海; 上海音乐出版社, 2011.
- [6] 庞丹. 中国古典舞教学谚诀汇编 [M]. 北京; 中央民族大学出版社, 2016.
- [7] 朱良志. 中国美学十五讲 [M]. 北京; 北京大学出版社, 2006.
- [8] 袁禾. 中国舞蹈意象论 [M]. 北京; 文化艺术出版社, 1994.
- [9] 赵晶晶. 中国古典舞“身韵”典型动作的审美文化探究 [D]. 北京舞蹈学院, 2014.