

关于舞蹈中“沉浸体验”的研究

鲁雨茵

(绵阳师范学院 四川绵阳 621000)

【摘要】 现如今人们已经对舞蹈越来越喜爱, 所以对于舞蹈的要求也越来越高, 而“沉浸式体验”的概念引入到舞蹈和舞蹈心理学的研究中, 能够让舞蹈爱好者对舞蹈更加热爱, 提高了舞者学习提高舞蹈技巧和舞蹈快乐的方法。本文从舞蹈“沉浸体验”研究的目的、意义、舞蹈“沉浸体验”的研究方法、舞蹈“沉浸体验”研究的难点及主要问题、舞蹈艺术中“沉浸体验”的具体表现与舞蹈功能转化方面进行分析和研究。

【关键词】 体验; 沉浸体验; 舞者主观感受; 舞蹈接受方式

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i9.54155

无论在哪个时代, 舞蹈都受到了人们不同程度的关注, 随着时代的变迁, 舞蹈的形式也发生着很大的改变, 对于舞蹈爱好者而言, 学习的方式方法不同, 会使学习的成果有所不同。针对现如今流行的“沉浸式体验”的方式, 能够使舞蹈爱好者在学习方面收获更加优异的成绩, 这也是当今时代人们重点研究的课题之一。

1、舞蹈“沉浸体验”研究的目的

为了提升对舞蹈爱好者的关注度, 可以通过确定舞蹈中技巧与难度、技巧与热情的关系并提出建议。研究舞者的沉浸式体验可以帮助舞者在跳舞时获得更多的情感体验、专注力和毅力, 并将这种体验带入生活。通过文献综述、心理测试和案例研究, 清楚舞者与“沉浸式体验”的关系, 识别舞蹈中的“沉浸式体验”, 增加舞蹈的艺术表现力和舞者的愉悦感。

2、舞蹈“沉浸体验”的研究方法

2.1 文献研究法

对近几年关于“沉浸式体验”主题的书籍和文章进行文献检索, 确定潜在的理论基础。1996年 Jackson 和 Marsh 根据1996年的9次“沉浸式体验”测量创建了流动状态量表(FSS)。问卷内容比较简单, 形式也相对简单, 目前在国内相关领域的研究中得到广泛应用。而《舞蹈沉浸量表》也是在《沉浸式体验量表》的基础上发展而来的。

2.2 测验法

运用心理测量研究方法对收集到的问卷进行分析, 检验收集到的问卷的信度和效度, 并根据问卷调查的结果对问卷进行修改和完善。然后分析正式调查的结果, 找出问题之间的联系, 最后找出具体的规律。

2.3 案例分析法

是现如今使用最广泛的沉浸式研究方法, 主要是通过询问沉浸式舞蹈体验中得分较高的人来获取有关沉浸式体验的第一手信息, 了解舞者的真实主观体验。这样的方式可以让研究人员根据实际生活条件进行更详细、更具体的理论研究。

3、舞蹈“沉浸体验”研究的难点及主要问题

3.1 沉浸体验”概念较为陌生化

“沉浸式体验”的概念是处于积极心理学的范围之内。它在幸福心理学、咨询和个人发展等实际应用中得到广泛认可, 但不是主流心理学的重点研究主题。因此, 心理学专攻这方面的人并不多, 舞蹈界对这个概念的理解就更是少之又少。为此, 在研究时没有对过去文献比较直接的研究经验的参考, 在开展

答辩的过程中, 还要全面考虑如何平衡“舞蹈”和“心理学”这两个学科之间的语境差异。

3.2 “沉浸体验”作为一种主观感受难以量化

“沉浸体验”是一种更主观和稍纵即逝的感觉。没有更多客观和量化的标准, 例如技能和技术等开放行为。在舞蹈爱好者和职业舞者之间, 热爱舞蹈和缺乏热爱之间没有绝对的相关性, 二者是非此即彼的关系。“沉浸式体验”的深度受环境、情绪、生理状态、目的等不同因素的影响, 是一种动态发展。因此, 论文中很难出定性的结论, 它只是初步研究, 将理论与实践结合起来, 从而唤醒人们的思维, 进行规律的梳理和呈现。

4、舞蹈艺术中“沉浸体验”的具体表现与舞蹈功能转化

4.1 与现实的分离

“沉浸式体验”在舞蹈中最全面的表现就是艺术与现实世界的分离。曾经有人提出, 引导人们走向艺术和科学的最强烈动机之一是摆脱日常生活中令人不快的粗俗和绝望的愚蠢, 以及自己反复无常的欲望的束缚。渴望离开自己的个人生活, 进入客观感知和思考的世界。人们被现实世界所包围, 即使艺术活动也受到一切现实因素的制约, 但现实生活总是不能满足人们内心强烈的情感和审美需求。

4.2 模仿

事实上, 模仿是理解艺术最有效的方式和捷径。与其他艺术的领悟技巧进行比较, 模仿的方式就会呈现出自然、简单和易于使用的特点。人们只要凭借这人类的天性, 就能很好的运用, 不需要过多的思索其运用的方式方法。在某节目主持人主持的素质教育舞蹈课的节目, 重点强调学习舞蹈的方式方法就是通过观察和模仿, 这样的学习方法能够最大限度的释放学生的模仿天性, 同时也可以获得“沉浸体验”的感受, 让学习者从有趣的活动中学习。而更高一级的模仿不是对真实生活的模仿, 已经不再以人的肉体为中心, 而是通过充分发挥想象, 展现不同的时间空间, 在自己的思想中建立一个属于自己的世外桃源。

模仿迫使人们关注身体的外观, 并通过模仿身体创造出无数可能的图像。人们尽量让自己“沉浸”在画面中而不是现实中。正因为如此, 模仿的体验远远优于现实, 因为这种模仿是更高层次的模仿, 人们通常谈论的模仿大多与这种高级延迟模仿有关。延迟模仿, 根据现象在头脑中进行情景再现或重演再现主题, 过程中会对事情的演变流程不可避免地进行修改, 所以, 模仿自身就带有一定的创造性, 而这种创造性更能使人产生“沉浸”的体验^[1]。

4.3 兴趣

艺术对于很多人而言只是一种兴趣爱好的活动, 即通过脱

离现实和模仿来获得内心的满足。唱歌跳舞会使人感到高兴,是人们热爱艺术的兴趣来源,使一切行动都变得充满生机和活力。兴趣的要素主要包含:第一,面对可以达成目标的活动。第二,活动能牢牢抓住人们的内心世界,吸引人们的关注。第三,活动目标明确,反馈及时。第四,人们可以更深入地行动,没有任何不服从的感觉,忘记生活中的问题和烦恼;第五,娱乐活动不仅使人快乐,同时也拥有一定的挑战,使人产生极强的控制感。第六,短暂失去自我意识。由此可以看出,兴趣很大程度上相当于“沉浸式体验”,具有极强的兴趣爱好是提升“沉浸体验”的秘方^[2]。

但也要清楚艺术不等于自己的兴趣爱好,尤其是针对以艺术为生的专业人士而言,艺术也会带有痛苦和孤独。而促使他们继续学习艺术的动力已经不再是对艺术的兴趣爱好了,当一个人陷入一项有趣的活动,无法顾及其他事情时,他们就会失去最终的控制权,因此,其便会呈现出不良的负面后果。

为了能够有效避免对某件事情出现过度沉迷的现象,所以将艺术视为一种兴趣,而且将其视为一项充满使命的艰巨任务,可以变得更加专注,可以打开心理意识的大门,让真正的创造力出现。根据有关的研究发现,人们的“沉浸式”体验往往发生在他们专注于工作而不是休闲和娱乐时。虽然人一般会认为,在空闲的时间里,会感到更加舒适和放松,仿佛时间很短,这时的人们仿佛忘记了外在的困扰,但是,人们不应忘记“沉浸式体验”的两个非常重要的方面:技能与挑战的高度平衡以及全神贯注。这两种状态只有在工作繁忙时才能有意识地表现出来,通过自我实现才能表现出更大的创造力和满足感^[3]。

4.4 节奏性

最初的节奏来自于生命,是心脏跳动以及血液流动时产生的规律节奏,同时也是来自于人心脏的温度和血液中迸发出的力量。节奏是这样悄然无声的存在于每个人的身边,以至于人们从来没有察觉到节奏在生活中的体现及其重要性。当诗歌、音乐和舞蹈这三种古老的艺术还没有被人们所广泛接受的时候,“节奏”就已经牢牢抓住了艺术的根源。在从某种意义上说,节奏在艺术的创造和发展中起到推动作用,同时对人类的进化和发展也有着极其重要的影响作用。此外,一旦形成节奏,它就有了不完全取决于运动节奏的自主性,反之就会产生运动跟随节奏而动的现象,它将本能的情感宣泄转化为人类特有的高贵情感,并提供了一种审美的表达形式。传统舞蹈艺术的由

来是由前人的情感引发的。艺术中一切错综复杂的演变,都源于“踏地顿足”之舞^[4]。

通过舞蹈节奏传达给人们的“沉浸式体验”是“集体无意识”的游戏。德国心理学家冯特认为音乐和诗歌是舞蹈的延续,主张用“集体心”来解释原始舞蹈的起源。他认为,“集体之心”往往可以在节奏中自由表达。但冯特就是这样做的,他并没有将自己的方法进行下一步的推进,“集体心”可以自由地跳出节奏。这是因为节奏最能凝聚和协调人的情绪和行动。这种节奏指的是最简单、最原始的聆听节奏,一种未经修饰的自然声音。尽管今天的舞蹈创作在节奏和形式上发生了无穷无尽的变化,但仍有许多具有宗教仪式的原始舞蹈,如中国北方的“萨满舞”,当人们进入这些古村落,参加神秘的民间仪式,重复简单的节奏,将舞蹈跳到精疲力竭,仍然会在恐惧和失落中感受到强大的内在力量^[5]。

另一种节奏是舞蹈的“视觉节奏”,在舞蹈的境界中高于听觉节奏。当代艺术在传承传统的基础上具有更加多样的表现内涵,作品内在意识的复杂性增加了舞蹈节奏的多样性。探索舞蹈视觉节奏的独特性是人们对舞蹈研究在视觉心理构成的一个重要方面。舞蹈视觉节奏的独特性可以从两个方面来理解:一是从舞蹈视觉上,体验身体运动的节奏。其次,舞蹈的视觉节奏最终实现为一种构建时间流动的空间结构。虽然舞蹈总是伴随着音乐,而实际上也有相当多的人没有音乐伴奏,但舞蹈的视觉节奏和聆听的节奏并不总是同步的状态。舞蹈强调整节奏中的间隙,是舞曲中的一种间断。舞蹈和音乐自然强调它们的和谐。但是,当舞蹈中出现一些偏离音乐节奏的舞步时,如停顿、加速、慢动作、机械化、微动作等,就会引发意想不到的感官知觉。RumusCunningham的现代舞将舞蹈从音乐和情感的束缚中解放出来,作为一种纯粹的运动体,在空间中展示时间的属性^[6]。

5、结束语

综上所述,舞蹈是从古至今一直被人们所关注的艺术之一,经历了多年的变化,想要在这门艺术上有所成就,就要更加了解舞蹈的起源至演变过程,不断研究学习舞蹈的方式方法,而现今的“沉浸式体验”能够使舞蹈爱好者更加身临其境的体会舞蹈的魅力所在,使舞蹈这门艺术能够传扬下去。

参考文献

- [1] 徐铷忆,陈卫东,郑思思,张宇帆,袁凡,葛文硕,魏荟敏. 境身合一:沉浸式体验的内涵建构、实现机制与教育应用——兼论 AI+ 沉浸式学习的新场域 [J]. 远程教育杂志,2021,(01):28-40.
- [2] 马晓悦,孙铭菲,陈强. 沉浸式技术体验如何影响数字文化接受意愿——基于自我分类调节作用的实证研究 [J]. 西安交通大学学报(社会科学版),():1-20.
- [3] 查锴,张颖. 沉浸式互动体验,感受“俯下身子真扶贫”——H5 作品《72 个红手印,究竟为了留住谁?》创作有感 [J]. 新闻战线,2020,(24):68-70.
- [4] 刘星彤,李维莹,何思南,李璇,陈宪涛,翟莉莉,徐濛. 引导元素的视觉设计对手机 AR 交互的体验影响研究 [J]. 人类工效学,2020,(05):41-44+56.
- [5] 毕颖华. 基于文博行业 IP 定制的沉浸式 VR 体验技术研发与应用研究——以秦始皇帝陵博物院兵马俑 VR 体验中心为例 [J]. 科技和产业,2021,(05):270-276.
- [6] 董睿,傅怡铭,侯晓婷,于丽玲. 逃避动机和沉浸体验在大学生挫折感与网络游戏成瘾间的中介作用 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2021,(04):327-332.