

肢体训练在戏剧表演专业形体课程中的应用与思考

毕少琼

中国传媒大学南广学院, 中国·江苏 南京 210000

【摘要】戏剧表演既要求演员有表达声音的能力, 又要求其能将人物的情绪、故事情节通过肢体语言传达出来, 是一门综合艺术。肢体训练是戏剧表演专业形体课程的教学内容之一, 既是基础, 也是核心。学生们通过系统的肢体训练, 增强身体的柔韧性、协调性和力量, 从而将更自然、流畅以及富表现力的动作展现在舞台上。本文旨在探讨戏剧表演专业形体课程中肢体训练的应用, 并深入思考如何将肢体训练与表演艺术更有效地融合在一起。

【关键词】肢体训练; 戏剧表演专业; 形体课程; 教学; 应用

1 肢体语言在戏剧表演中的重要性

由于肢体是演员传递情感和思想最直观的工具之一, 因此肢体语言在戏剧表演中的重要性是不容忽视的。演员通过动作、姿态、表情都能超越语言的限制, 特别是在没有台词或台词很少的场景下, 肢体语言就成了沟通的不二法门。这种非语言的表现形式, 既能将人物内心世界传递出去, 又能将情感的共鸣带给观众更深地感受。由于每个角色的肢体语言都是独特的, 因此肢体语言在塑造角色时起到了至关重要的作用, 演员只有通过细致的肢体训练, 才能掌握这些独特的特质, 有助于更生动地将角色展现出来。同时, 形体语言还可以增强演员的舞台表现力, 使他们在舞台空间运用形体表演时更加灵活自如, 增强戏剧张力, 增强观众的观感体验。更重要的是, 肢体语言是和情绪紧密联系在一起, 演员可以通过系统的肢体语言, 把内心复杂的情绪更自然地外化成一个个具体的动作, 让情绪更真实、更有力量地表达出来。此外肢体语言可以帮助演员更深入地理解角色, 提升整体表演质量, 无论是在大动作上, 还是在细微姿态上。所以, 肢体语言不仅是促进演员技艺提高的必要步骤, 更关键的是提升戏剧表演的深度和水平。

2 肢体训练在戏剧表演专业形体课程中的应用

2.1 身体基本功训练

首先, 通过每天系统的拉伸练习来提高身体的柔韧性, 这是整个身体基本功的起点, 具体的做法是。学生可以采用动静结合的拉伸方式, 如腿部和背部的静态拉伸, 肩部和胸部的动态拉伸等, 通过缓慢的呼吸控制和长时间的保持姿势, 逐渐增加关节的柔韧性和韧带的弹性, 配合瑜伽中的基本体式, 譬如下犬式、战士式等。为了避免肌肉拉伤, 促进后续训练的效果, 柔韧性训练通常应安排在课程的前期和每次训练的热身阶段进行。其次, 要从均衡发展核心力量和整体力量入手, 落实力量训练。力量训练既要

以锻炼大肌群为主, 又要以激活和强化小肌群、深层肌肉为主。腹部、腰部和骨盆区域的稳固, 对于核心力量的训练来说, 显得格外重要。在增加功能性训练的同时, 可以通过平板支撑、仰卧起坐、山羊挺身等经典练习来增强核心肌群的力量; 如负重深蹲或弓步练习, 结合动态平衡和力量来增强下肢和躯干力量; 通过俯卧撑、弹力带抗阻训练等方式强化上肢力量提升。加上舞台表演一般都需要长时间的体力维持, 所以耐力部分的力量训练也要占重要的地位。可采用循序渐进地增加训练组数和时间等低重量、高次数的训练方式, 以保证学生在长时间的表演中保持较高的身体素质。最后, 要通过有针对性的动作设计来完成平衡与协调训练, 着重增强学生的空间感知能力, 以及舞台上动作的流畅性。在课程上, 芭蕾中的站姿和旋转动作等舞蹈基础训练都可以引入, 以加强学生的平衡驾驭能力。让学生在固定的空间内往不同方向旋转中, 该过程要求其准确地调整身体的重心, 以保持稳定。另外在协调性训练中, 可采用一步一步复杂的多动作组合并在一定的节奏下完成, 如交叉运动同时结合手脚, 或连续组合训练多种肢体动作等。

2.2 即兴表演中的肢体训练

在戏剧表演专业的形体课程中, 通过多种方法可以具体进行即兴表演中的肢体训练。第一, 教师设置具体的情境或情绪, 随后让学生通过即兴的动作表达自己对情境的认识。比如, 要求学生在完全没有台词的状态下, 把内心的冲突或者情绪的变化, 仅仅通过非语言的手段, 比如身体的运动, 姿态, 面部的表情来传递出来。教师可从简单的日常情境入手, 再到复杂的心理矛盾, 促使学生不断调动肢体的表现力, 设计出一系列循序渐进的深化练习。其次, 教师也可以引入自由动作探索的练习, 让学生在探索身体表现潜能的同时, 自由选择运动轨迹和速度, 在规定的空间里进行自由的运动探索。这样的练习可以通过音乐

来引导,以不同的身体方式刺激学生做出反应的音乐节奏和气氛的变化。教师在这个过程中要逐个观察,给出个性化的反馈,指出学生动作中的局限性,鼓励他们去探索肢体语言的多样性,突破固有的动作模式。另外,即兴肢体训练的一个关键环节是配合和互动训练。教师可通过肢体接触或空间距离的变化,安排多名学生进行无言互动,如两人或多人以肢体对话的方式,循序渐进地形成无言沟通。这种互动练习可以通过“镜像游戏”来进行,即一个学生做动作后对方需要马上模仿出来,这在培养学生对对方动作的敏感度的同时,也可以加强默契感。同时,教师还能通过打破既定的动作模式,在动作过程中引导学生相互干扰,激发相互间新的动作可能性。这样的方式在合作中强调了不可预见性,在戏剧中帮助学生更好地适应突发状况。在训练中,教师还可以通过设定外在障碍或限制条件,进一步挖掘学生在有限条件下的即兴能力,如只能用身体的某一部分来表演等,引导学生感受身体重心的变化。

2.3 舞蹈与武术结合的肢体训练

在戏剧表演专业的形体课程中,结合舞蹈与武术的肢体训练可以按照具体步骤进行,首先舞蹈训练上,从基本的芭蕾与现代舞动作入手,先进行全身拉伸以增强学生的身体柔韧性和灵活性,接着进行反复练习站姿平衡、踢腿以及旋转等基本动作,使学生在掌握重心控制和身体协调性的基础上,学习在现代舞中如何通过节奏和空间感来表现身体的不同动态。教师还特别强调学生对节奏与空间感的认识和体会,并着重训练身体分离控制,即要求学生在保持下半身稳定的情况下进行上半身的自由流动或反向操作,以增强身体的表现层次,这是舞蹈训练中的关键环节。通过以上步骤的锻炼,使学生在形体上得到全面地提高,从而更好地为今后的表演事业打下基础。武术训练部分,首先是通过站桩动作如马步、弓步等强化下肢力量的基础力量和耐力训练。接着,教师会引入强调力量控制和呼吸配合的直拳、勾拳、侧踢等基本攻防动作。这些动作需要力量的快速爆发和反应的精准,教师会要求学生在固定的时间做出快速的反应,通过特定的攻防节奏的设计。随着训练的深入,老师们更加强视觉效果和动作的力量感,把武术动作和戏剧表演结合起来,尤其是动作戏剧地运用。舞蹈和武术的训练往往是交替的。老师会根据课程需要,先安排舞蹈训练,让学生掌握形体控制,再进入武打训练,帮助学生从柔和的舞蹈动作转换为武打动作,随机应变。此外,教师还可将武术元素融入到舞蹈训练中,比如将踢腿或拳法动作加入跳跃或旋转中,以此强化二者的搭配和运用。

2.4 面具与形体表现的结合训练

在戏剧表演专业的形体课程中,面具训练引导学生将注意力从面部表情转移到全身动作上。具体训练先从基本的站姿、走路开始,要求学生为消除情绪表达的面部表情,必须戴上中性的口罩。此时的重点是在每个动作身体重心的转移,步态的韵律和连贯性的把握以及肢体的起伏间。随后,训练逐步引入悲伤、愤怒或喜悦等不同情境和情绪要求,但仍禁止面部参与,通过更细腻、更夸张的肢体表现,迫使学生将内心感受传递出去。教师在没有面部表情的情况下,可以通过镜子或视频反馈来观察学生身体的协调性和表现力。为了强化效果,面具训练也会透过特定的任务与动作分解练习,例如要求学生在固定的时间内展现不同的情绪变化,强调各动作间的衔接要自然流畅,避免生硬、机械的情况发生。随着训练的深入,为了进一步挑战在面具限制下的表现能力,学生们要开始使用不同种类的面具,包括表现特定情绪或人物特质的面具。这个时候训练的内容就会比较复杂,要求学生既要保持情绪的连贯性,又要让肢体动作和人物性格特征相契合。比如身体弯曲的程度,动作幅度的大小,步态的轻重等等,这些都是需要注意的。面具训练也可以透过团队形式,如通过学生间的肢体互动,强化整体表演的协调性与节奏感等以及训练她们在舞台上的空间意识与配合。这样的训练方式也包含了对于呼吸节奏的控制,保证每一个动作既有外在的表现力,又能通过与肢体动作的配合对人物心理变化产生内在的呼应。教师在训练过程中,可要求学生通过设置即兴情境,在较短的时间内,通过肢体动作,迅速适应角色的变化,将角色的身份、情绪及其心理状态清晰地传达出来,进而促进其舞台综合表现能力的提高。

3 结束语

综上所述,在戏剧表演的专业形体课上进行肢体训练的实际应用。在系统的锻炼中提高学生的形体控制、空间感知协作能力和情感表达能力等各个方面。既为戏剧表演夯实了基础,又使学生在将来的舞台表演中能够才更有层次地发挥。从而在塑造角色形象上具有更大的收获。

参考文献:

- [1] 杨悦婷. 戏剧表演专业形体课程的美育价值与教学策略[J]. 匠心, 2023(2).
- [2] 王欢, 罗崇阳. 戏剧表演专业学生形体训练方法研究[J]. 明日风尚, 2023(16): 43-45.
- [3] 田芮. 戏剧影视表演教学中形体训练优化策略探究[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(10): 82-85.

作者简介:

毕少琼(1983.11.10—),女,汉,江苏,中国传媒大学南广学院、讲师,硕士,研究方向:舞蹈方面。