

亘古的人物形象魅力

——舞蹈编导专业开设中国古典舞身韵课的教学研究

陈一林

海南热带海洋学院, 中国·海南 三亚 572000

【摘要】中国古典舞根植于华夏文明的沃土,其动作设计、节奏韵律无不透露出古人的审美追求与精神风貌。从古代帝王将相的威严庄重,到文人墨客的飘逸洒脱,再到民间百姓的质朴纯真,这些人物形象不仅塑造了古典舞的独特韵味,也赋予了它深厚的文化内涵。对于舞蹈编导专业的学生而言,掌握中国古典舞的身韵不仅是技艺的锤炼,更是对传统文化精神的一次深刻领悟与传承。本文旨在探讨如何在舞蹈编导专业中开设并有效实施中国古典舞身韵课程,以亘古人物的形象魅力为引导,促进学生在专业技能与文化素养上的双重提升。

【关键词】舞蹈编导专业;中国古典舞;身韵课;教学实践

【基金项目】基于高校舞蹈编导专业古典舞身韵课程立体人物形象塑造的研究与实现(Hnjg2024ZC-79)

1 前言

中国古典舞源于古代宫廷舞蹈、民间舞蹈及武术等多种艺术形式,经过历代艺术家的提炼与加工,逐渐形成了独具特色的舞蹈体系,其独特的身韵特征不仅体现了中华民族的文化精神与审美追求,更在人物形象塑造上展现出极高的艺术价值^[1]。舞蹈编导专业开设中国古典舞身韵课程,不仅有助于丰富学生的艺术修养,更能提升其在舞蹈创作中对人物形象塑造的能力。然而,当前古典舞身韵教学方面存在诸多问题,一方面部分院校对身韵教学的重视程度不够,课程设置不够系统全面,另一方面教学方法单一,缺乏创新,难以激发学生的学习兴趣 and 创造力^[2]。因此,加强中国古典舞身韵教学在舞蹈编导专业中的研究与实践,成为当前亟待解决的问题。

2 编导专业开设古典舞身韵课的必要性

古典舞身韵是历代舞蹈艺术家对传统文化精神的艺术化表达,它不仅仅是一种舞蹈形式,更是一种文化的传承与延续,编导专业学生通过学习古典舞身韵,能够深入了解中国传统文化的精髓,从而在内心深处建立起对民族文化的认同感和自豪感,这种文化认同是编导在创作中融入本土元素、展现民族文化特色的重要基础,有助于提升作品的文化内涵和民族特色^[3]。而且古典舞身韵以其独特的韵律美、线条美、意境美著称,强调内外兼修、形神兼备,在学习过程中,学生需要细致观察舞蹈动作的每一个细节,体会其背后的情感表达和意境营造,这极大地锻炼了他们的艺术感知能力和审美能力^[4]。另外,古典舞身韵的柔美与力量、静谧与奔放、内敛与外放的对比与融合,为学生提供了广阔的想象空间,在编导的创作过程中,这种想象力

的激发尤为重要,它能够帮助编导打破常规思维,创造出新颖独特的作品^[5]。最为重要的是,古典舞身韵课通过系统的身体训练,使学生掌握如何运用身体来表达情感、塑造形象的方法,这种训练不仅提升了学生的身体控制能力,还培养了他们对身体语言的敏感度和创造力,从而帮助学生更好地指导演员的表演,使作品在视觉呈现上更加生动有力。

3 编导专业古典舞身韵课的组成

舞蹈编导专业开设的古典舞身韵课一般为一学年,即两学期。在第一学期的前半段,教学重心聚焦于单一元素训练,旨在通过系统的、循序渐进的练习,使学生逐步建立起对古典舞身韵的基本认知与掌控能力。核心元素训练包括提沉、提沉、冲靠、含腆、旁移、横拧、云间转腰等,提沉强调呼吸与动作的紧密配合,在这一阶段学生被要求固定下肢,盘坐于地面,通过反复的提气下沉练习,感受气息在体内的流动与力量的传递。冲靠强调身体的向外扩张与力量释放,含腆侧重于内敛与含蓄,通过这两个元素的训练,使学生学会如何在有限的空间内创造出丰富的层次感和动态美,同时加深对古典舞情感表达的理解。旁移与横拧是锻炼学生身体灵活性与协调性的重要环节,在固定下肢的条件下,学生需要依靠上肢的力量带动身体进行横向移动和扭转,这要求他们具备高度的专注力和精准的控制力,通过反复练习,使学生的身体逐渐变得柔软而有力,为后续的复杂动作打下坚实的基础。云间转腰融合了提沉、冲靠、含腆、旁移、横拧等多个元素,通过腰部的灵活转动带动全身的运动,这一练习不仅考验学生的身体协调性,更要求他们具备高度的艺术感知力和表现力。

第二学期以综合性训练组合、表演性训练组合为主要教学内容,这一阶段的教学设计旨在通过多元化的组合练习,使学生能够在复杂的动作转换中不仅巩固已有的基本功,更能在实践中深化对古典舞艺术内涵的理解。综合性训练组合往往融合了多种技法与身法元素,比如“提沉冲靠”、“含腆仰合”等基本身韵动作,与“云手”、“穿掌”等技法动作相结合,形成一系列连贯流畅、富有层次感的动作序列,学生在这种高强度的训练中不仅能够提升身体的协调性与灵活性,还能在反复实践中加深对古典舞动作规范性的认识,为后续的创作与表演打下坚实的基础。对于节奏与韵律的精准把握,教师会特别注重引导学生感受音乐节奏的变化,通过身体的内在力量与外部动作的协调配合,使每一个动作都精准地踩在节奏点上,呈现出一种和谐统一的韵律美。表演性训练组合要求学生将所学技艺与自身情感相结合,通过舞蹈语言来传达作品的思想内涵与情感色彩,对此往往会选取具有鲜明情感色彩的舞蹈片段作为教学内容,比如表达悲欢离合、爱恨情仇等主题的舞蹈作品,学生在练习过程中需要深入挖掘舞蹈作品的情感内核,通过面部表情、肢体动作以及眼神交流等细节处理,将内心的情感细腻地传达给观众。古典舞身韵课的表演性训练组合还注重艺术风格的多元探索,即在保持古典舞基本风格的基础上,鼓励学生尝试将不同文化元素、艺术流派融入其中,创造出具有独特魅力的舞蹈作品,这能拓宽学生的艺术视野,激发他们的创新思维与创造力。

4 中国古典舞身韵课的教学实践,以《贵妃醉酒》古典舞为例

4.1 古典舞基本功训练

古典舞基本功训练是学习古典舞的基础,它包括多个方面,旨在培养学生的体态、柔韧性、力量、技术技巧和艺术气质。《贵妃醉酒》中,手形与手位是古典舞基本功的重要组成部分,它们直接影响到舞蹈的视觉效果和表现力,学生需掌握多种手形与手位,比如兰花指、剑指、拳形等,以及按掌、托掌、提襟等基本手位,这需要教师注重细节,指导学生正确掌握各种手形与手位的形态和用力方式,使动作更加规范、美观。腰功与腿功是古典舞中的核心力量,对于提高学生的身体控制能力和表现力具有重要作用,学生需通过腰部的转动和腿部的屈伸来展现贵妃的醉态和婀娜身姿,因此教师应加强对学生腰功和腿功的训练,通过下腰、踢腿、控腿等练习提高学生的腰部柔韧性和腿部力量。对于步法训练,学生需掌握慢进步、慢退

步、圆场、花梆步等多种步法,教师应注重步法的规范性和流畅性,指导学生正确掌握各种步法的动作要领和节奏特点,使舞蹈动作更加连贯、自然。身法与韵律方面,学生需通过身体的内在力量与外在表现相结合,展现出贵妃的醉态与情感变化,教师应注重引导学生体会身体的内在力量,掌握身体的运动规律和韵律特点,使舞蹈动作更加富有表现力和感染力。

在实际教学中,教师要将复杂的舞蹈动作分解为若干个简单的动作单元进行教学,有助于学生更好地掌握动作要领和节奏特点,比如教师可以先教授单一的手形、手位、步法等动作,再逐步组合成完整的舞蹈段落。接下来进行示范与模仿,教师可以通过自身的示范向学生展示正确的动作形态和用力方式,同时鼓励学生进行模仿练习,通过不断的模仿和纠正,提高学生的动作准确性和规范性。然后是情感引导,教师应通过讲解舞蹈背景、分析人物性格等方式引导学生深入理解舞蹈的情感内涵,使学生在表演中能够更好地表达人物情感和内心世界。在掌握了一定的基本功之后,教师应组织学生进行综合训练,将各种动作和技巧有机地结合起来,形成完整的舞蹈段落,从而提高学生的舞蹈表现力和协调能力,使舞蹈动作更加流畅、自然。

4.2 身段与手眼身法步教学

古典舞身段与手眼身法步是教学的重要环节,只有打好基础,才能为后续的深入学习打下坚实的基础。身段,即身体的姿态与动作,古典舞的身段教学强调“形神兼备”,即在外形态优美的基础上,注重内在气质的展现。手眼身法步是中国古典舞的核心要素,它们之间相互依存、融会贯通,共同构成了古典舞的独特魅力。《贵妃醉酒》中的身段教学,要求学生从基本姿势开始,逐步掌握各种形态优美的舞姿。对于基本站姿,学生需保持双脚并拢,膝盖微屈,上身挺拔,肩部放松下沉,目光平视前方,这种站姿能够帮助学生建立良好的身体平衡感和舞蹈的基础姿态。对于手姿与臂姿,手姿和臂姿的运用极为丰富,比如兰花指、荷叶掌等,教师需详细讲解每种手姿和臂姿的动作要领,并通过反复练习,使学生能够熟练掌握并自如运用。对于腰身与腿部动作,腰身是古典舞中表达情感的重要部位,而腿部动作是构成舞蹈动态美的重要元素,《贵妃醉酒》中的腰身转动、腿部提压等动作都需经过严格的教学和训练,使学生能够精准把握动作的力度和速度。

《贵妃醉酒》中的手眼身法步教学,要求学生将身体的各个部位协调一致,以达到形神兼备的舞蹈效果。手眼

配合方面,《贵妃醉酒》中的许多动作都需要手眼紧密配合,比如通过眼神的流转和手的舞动来展现贵妃的醉态和内心世界,对此教师应注重培养学生的手眼协调能力,使学生能够通过眼神和手的细腻表现来传达舞蹈的情感。身法运用方面,《贵妃醉酒》中的身法运用极为丰富多样,比如转身、跳跃、扭动等,教师应结合舞蹈的具体动作详细讲解身法的运用要领,并通过反复练习来提高学生的身体控制能力和表现力。步法训练方面,《贵妃醉酒》中的步法变化多端,既有轻盈的碎步也有沉稳的踏步,教师应注重培养学生的步法感觉和节奏感,使学生能够通过步法的变化来展现舞蹈的韵律美和动态美。在身段与手眼身法步教学基础上,要创造情感表达与舞蹈意境,教师应引导学生深入理解舞蹈所表达的情感内涵,通过细腻的动作和表情来传达出贵妃的醉态、哀怨和无奈等情感,还应注重培养学生的艺术想象力和创造力,使学生能够在舞蹈中融入自己的理解和感受,从而创造出更加生动、形象的舞蹈形象。

4.3 剧目排练与即兴创作

在《贵妃醉酒》的排练过程中,身韵教学应围绕以下几个核心要素展开:气息的运用:古典舞强调以气带力,气息的运用是身韵表达的基础,学生需通过深呼吸、慢吐气,使动作与呼吸紧密配合,展现出流畅而富有内在力量的美感;形体的塑造:古典舞注重身体的内在力量与外在表现的和谐统一,学生需通过身体的拧、倾、圆、曲等姿态,塑造出杨玉环的柔美与哀愁;情感的传递:情感是古典舞的灵魂,学生需深入理解角色情感,通过眼神、面部表情及舞蹈动作,将杨玉环的内心世界淋漓尽致地展现出来;即兴创作的启发:在掌握本身韵技巧的基础上,鼓励学生进行即兴创作,激发个人潜能,使表演更加生动、自然。

对于剧目排练的教学指导,先从基础训练阶段开始,从气息、形体、基本动作入手进行系统的身韵训练,使学生形成正确的身体记忆,再通过讲解剧情、观看视频资料等方式引导学生深入理解角色情感,同时进行情感表达的专项训练,比如眼神交流、面部表情控制等。然后将剧目划分为若干段落,逐一进行排练,在此过程中注重动作的准确性、连贯性以及情感的表达,教师需及时给予反馈,帮助学生调整表演状态。在分段排练的基础上,进行整体合成,此时需关注各段落之间的衔接、节奏的变化以及整体氛围的营造,使剧目表演更加流畅、完整。

最后鼓励学生进行即兴创作,可以针对某个动作、某个场景进行改编或创新,使表演更加个性化、生动化。在

《贵妃醉酒》的即兴创作过程中,可以从以下几个方面入手:情感深化:在原有情感表达的基础上,进一步挖掘角色内心世界的复杂情感,通过细腻的身体语言和情感流露,使观众更加深刻地感受到杨玉环的哀怨与无奈;动作创新:在保持剧目整体风格不变的前提下,对部分动作进行创新和改编,可以借鉴现代舞蹈元素或其他艺术形式的表现手法,使动作更加新颖、独特;场景重构:根据排练场地、灯光效果等因素的变化对剧目中的场景进行重构,通过调整舞台布局、运用不同的道具和服饰等手段营造出更加逼真的历史氛围和视觉效果;互动交流:在即兴创作中注重与观众的互动交流,可以通过眼神交流、肢体语言的暗示等方式引导观众进入角色所处的情境之中,增强表演的感染力和共鸣度。

5 总结

中国古典舞是中华文化的瑰宝,承载着深厚的历史底蕴与独特的艺术魅力,在舞蹈编导专业中开设中国古典舞身韵课,不仅是对传统文化的传承,更是对舞蹈艺术深度与广度的拓展。在教学实践中,教师要注重文化传承与创新,使学生深入了解中华民族的文化精髓,通过舞蹈的形式将传统文化精髓传承下来,同时在传承的基础上进行创新,使古典舞更加符合现代审美需求,实现文化的活态传承。还要注重艺术表现力提升,使学生在掌握古典舞基本技巧的同时,能够更好地理解和表达舞蹈中的情感与意境。更要以亘古人物的形象魅力为引导,注重人物形象塑造的深化,有助于学生深入理解舞蹈中的人物形象,从而提升舞蹈作品的艺术价值。

参考文献:

- [1] 李燕,赵然.中国古典舞腰部训练的重要性及运用.黄河之声,2021(09):1-3.
- [2] 吴蓓.从袖舞谈中国古典舞创作的丰富性和严谨性.北京舞蹈学院学报,2021(01):68-70.
- [3] 韩旭.浅谈弹跳训练在中国古典舞中的应用及价值.戏剧之家,2022(19):86-87.
- [4] 徐子衿,李延浩.探析儒家文化对中国古典舞的深远影响.艺术评鉴,2024(11):2-5.
- [5] 辛剑.中国古典舞表演中的身韵与神韵.大众文艺,2024(16):75.

作者简介:

陈一林(1975.11-),男,黎,海南保亭,学历:本科,职称:副教授,研究方向:舞蹈编导、舞蹈教育、舞蹈基训、古典舞身韵、中国民族民间舞、黎苗族舞蹈研究。