

# 浅析“中国古典舞”训练中“冲靠”元素的重要性

汤兴错 冯 宁

(1. 湖南省株洲市湖南工业大学艺术学院, 湖南 株洲 412007;

2. 广西民族大学艺术学院, 广西 南宁 530006)

**摘要:**“冲靠”作为“中国古典舞”训练的重要元素之一,对提升舞蹈演员肢体协调能力和丰富舞蹈作品内涵都起着至关重要的作用。本文以“中国古典舞”训练中“冲靠”的重要性为题,并从课堂学习和舞蹈表演两个角度,对“冲靠”作为中国古典舞身韵教材的科学性进行探索、研究和浅析。希望可以让学生们对“古典舞”更加感兴趣,丰富古典舞的理论学习,提高自身审美水平,并运用到舞台表演之中,弘扬中国优秀的传统文化,彰显中华民族独特的艺术魅力。

**关键词:** 中国古典舞;身韵;“冲靠”;课堂训练;舞蹈情绪

舞蹈学习不能只是实践,同样需要理论来指导实践。诸多舞蹈学习者在练舞的同时学会去思考:为什么要学习这个动作或是为什么要进行这个训练。为了回答这些问题,本人进行采样研究、深度思考和探讨,论证“冲靠”元素在古典舞训练中具有不可忽视的重要地位。督促舞蹈演员更好地把握“冲靠”在中国古典舞训练和作品中的运用;同时强调“冲靠”被单独作为古典舞元素有着其特有的训练意义。

## 一、“身韵”的形成与意义

### (一)“身韵”的形成

如同一首歌曲的灵魂是音乐本身,中国古典舞的灵魂就在于“身韵”,它是“身法”和“韵律”的简称,也是最具有美学特征的训练方式,中国古典舞中的“身法”即以舞者的躯干摆出富有特定情感的舞姿,并按照特定的运动路线完成千变万化的动作,将各个舞姿串联起来形成完整的舞蹈语汇。而“韵”是指舞者从内向外散发出一种气质,是古典舞活的灵魂,自古以来就有“气沉丹田”的说法,主要适用于中国传统的武术和戏曲之中,然“中国古典舞”正是从武术和戏曲中提取的动作元素,因而“身韵”同样的讲究以气带身,以身带动其他躯干。“身韵”还是根据古代戏曲形成了以腰为核心,以划圆为基本动作,形成了一套固定的古典舞训练体系,通过“提、沉、冲、靠、含、云间转腰、燕子穿林”等一系列元素表现了舞蹈的“神、形、劲、律”。所有的动作都遵循“欲上先下、欲左先右、欲提先沉、欲冲先靠”的运动规律,此外“身韵”动作符合太极原理,刚柔并济,有四两拨千斤之劲,快则干脆利落,慢则如水波微兴,充分体现了中国古典舞的艺术魅力。

### (二)“身韵”的意义

中国古典舞之所以能够打动一代又一代的观众,最主要的原因就在于其中的“身韵”元素。与之相比,舞蹈基本功只是这一舞种的表层。中国古典舞在“身韵”的影响下,具备了中国传统文化的丰厚和中国人千百年积攒的深刻情感。观众对中国古典舞的印象和评价对象都是“中国古典舞身韵”,所以“身韵”承载的是中华优秀传统文化和千年来的浓厚情感,也是台下忠实观众

的情怀。不仅如此,“身韵”也渐渐地进入了生活,因为它吸收了戏曲和武术的元素,并且成为了人们锻炼身体的一种方式。常常可以看到清晨的公园里,年长的长辈们舞剑、打太极,颇有“气定神闲”的感觉。因此“身韵”的价值不仅仅是体现在舞台艺术和传统文化的弘扬上,还体现在了生活的方方面面中。随着当今社会的主要社会矛盾发生了变化,人们越来越注重自己的精神需求和身体健康,“身韵”更多的价值也就显现出来了。

## 二、“冲靠”在课堂训练中重要性

如果说“身韵”是中国古典舞训练中的核心要素,那么“冲靠”则是这一要素的主干。“冲”和“靠”是一对对立统一的动作,从本质上看它们都是身体冲着斜线方向的倾侧动作,但是动作的方向和发力方式都有着不同,我们就能把它们放在一起作为元素进行训练和研究。并依照中国古典舞“欲左先右,欲上先下”的动作规律,“冲靠”就成了一个独立的动作元素。无论是在平常的课堂训练中还是在舞台上的作品呈现中,“冲靠”都是随处可见、必不可少的。以下将从课堂训练和舞台作品的情感呈现来浅析“冲靠”元素在中国古典舞的训练中的重要性。

回顾本科四年的学习历程,本人学习了古典舞,在古典舞风格的把握和肢体协调能力的提升方面取得了长足进步。通过长期训练,感到古典舞的“舞感”已经融入骨髓里,这都得益于古典舞身韵的学习。身韵对于本人的影响可谓十分深远。像是“提沉”“冲靠”“云间转腰”以及直立徒手身韵中的“冲靠”“燕子穿林”“青龙探爪”等,都是本人重点学习的内容。包括综合表演性组合,如:呼吸训练组合、冲靠、驯龙。不难发现“冲靠”是学生们学习的一个非常重要的元素,它给本人的印象也特别深刻,本人就在思考“冲靠”为什么会被单独作为元素编进教材,并且进行深入学习,它在学生的古典舞的训练中有什么重要的作用呢?经过后续继续地学习思考,同时阅读关于“古典舞”研究理论的书籍查找资料,并结合后续在舞台上演出的实践得出了以下结论。

### (一)“冲靠”元素对身体协调性的提升作用

“冲靠”作为古典舞的训练元素能够帮助学生们在训练中更好地把握古典舞的风格,提升肢体的协调能力,在表演舞蹈作品

的时候使得动作更加有质感,能够更好地体现出中国古典舞的“神、形、劲、律”。冲和靠是两个发力方式相同但是方向不同的动作。首先本人学习的是地面“冲靠”组合,双腿盘坐,做“冲”时上身冲着二、八点方向倾斜,上身与倾斜方向地面形成 $45^\circ$ 夹角,并旋转拧向冲出方向的反面。手形为虎口掌,手背朝上曲臂,置于护肩位。做“靠”则是身体向四、六点方向倾斜,身体与倾斜方向地面形成 $45^\circ$ 夹角,就像后背有个支撑可以靠,虎口掌置于膝盖上方,手臂微微弯曲。在完成地面“冲靠”训练后,我们进行直立的“冲靠”训练。直立的“冲靠”训练是在地面“冲靠”训练的基础上加强动作难度以及增强动作丰富性的训练。动作幅度要大得多。上身做“冲”时,仍要保持拧转,由双腿弓箭步支撑,身体与倾斜方向夹角为 $30^\circ$ ,倾斜方向的手直臂,虎口掌掌心朝上,另一只手按掌置于髋旁。很显然,此时身体呈一个斜线对拉的体态。做“靠”时上身仍然像背后有支撑物一般向后躺,靠的方向的手直臂,虎口掌掌心朝上,另一只手按掌置于髋旁。冲和靠的头也是很有讲究的,它的方向有两种,做“冲”时,一种是头的方向与冲出方向相同,低头看下方,第二种是头的方向与冲出方向相反,头看天。做“靠”时只有一种,就是头与靠的方向相反,但是眼睛的方向有许多种,各自都代表着不同的情感。由此可见“冲靠”需要调动各个肌肉组织积极能动作用,起到控制和平衡身体的作用,并且需要眼、头、颈、肩、腰、腿以及脚踝和脚尖等各个重要部分和组织共同配合协调,才能完成一个看似简单的“冲靠”动作,有效地提升了学生肢体的协调性。在舞蹈作品中才能充分地把握古典舞的风格,更加有质感地借助用肢体情将内心的情感表达出来,也更加能够引起观众的共鸣。

### (二)“冲靠”元素对基本功训练中的意义

“冲靠”的意义不仅体现在“身韵”训练当中,在舞蹈的基本功训练里也相当重要。基本功训练的目的在于使人肢体的开放度、协调能力和控制能力得到进一步的提升,以逐步形成对中国古典舞的舞感。“冲靠”与中国古典舞基本功。两者都令师生们都受益匪浅。

“冲靠”也为基本功训练增添了复杂度。文前面提到了“冲靠”的动作要领,完成它需要靠身体的各个部位和肌肉的配合,需要很强的肌肉控制能力。以“控制组合”为例,许多基本动作都对练习着的肌肉控制能力有很高的要求。动作之间连接用踏步蹲过渡时,难度会大大提高,能够使肌肉的训练更充分,因为“蹲”本身就on需要腰腹以及腿部肌肉配合,保持重心稳定、身体平衡。踏步蹲上身后靠时,身体重心需要花费更多的力气才得以保持。如果不控制肌肉,动作就不会有质感,甚至容易摔倒。因此“冲靠”元素能够大大增加基本功训练的强度。另外,“冲靠”还极大地丰富了“控制组合”的动作元素,原本控制组合基本上只有单一地控制“前腿”“旁腿”和“后腿”的动作,加入“冲靠”后,原本枯燥的训练也变得饶有趣味,学生们可以在解决基本功问题的同时感受古典舞身韵的独特韵味。

以上本人结合课堂实际,通过分析“冲靠”的动作要领,得出结论,“冲靠”是“中国古典舞”训练课堂中不可或缺的重要元素。以下本人将从“冲靠”在舞台上的情绪表现的角度来浅析“冲靠”元素在“中国古典舞”训练中的重要性。

### 三、“冲靠”在舞台上的情绪表达

#### (一)“慷慨激昂”情绪的表达

古人有云:“诗者,志之所之也,在心为志,发言为诗。情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之,嗟叹之不足故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”舞蹈的本质实际上就是一种肢体语言艺术。自古以来中国人就十分善于抒发情感,文人墨客写出无数精彩诗篇,还有一些史学家著作的历史传记和小家编写的小说,流传后世,这都成为现代舞蹈编导家们编创古典舞的宝贵资料,编导家收集和运用这些资料编创除了许多优秀作品,例如:《秦王点兵》《秦俑魂》《狂歌行》《孔乙己》等。这些作品在塑造了鲜明的人物形象的同时,也表达了深刻的情感和思想。中国古典舞的每一个动作都能够抒发发出截然不同的,“冲靠”元素所表达的情感也是其他动作替代不了的。它常常用于抒发一种勇猛刚毅、慷慨激昂的情感。



图1 北京舞蹈学院训练组合《满江红》

以北京舞蹈学院训练组合《满江红》为例,该组合以“冲靠”元素为主题动作,动作干脆利落,节奏张弛有度,与著名词作《满江红》中“怒发冲冠,凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼、仰天长啸,壮怀激烈”相呼应。岳飞在作这首词时,正值中原遭遇女真人铁骑入侵之时。节奏沉稳,与作者岳飞心怀精忠报国,决心要洗刷国家耻辱的雄心壮志相呼应。因此《满江红》也成为了爱国主义之绝唱。为什么说只有“冲靠”元素才能将这种情感表达得淋漓尽致呢?因为“冲靠”本质上是倾倒的动作。在没有特殊情况要求时,舞蹈中很少会出现倾倒的动作,尤其是在芭蕾的训练中普遍要求具有直立与放射意识。“倾”时最能体现出“中国古典舞”所特有的阳刚之气的动作形态,也是中华民族别具一格的审美文化特征之一。组合《满江红》开始就是“冲靠”,冲出去那种刚毅,将浓浓的爱国主义情怀和冲锋陷阵的英雄气概展现得淋漓尽致、栩栩如生,用舞蹈赞颂了中华民族伟大的英雄气节。

#### (二)“委屈悲壮”情绪的表达

“冲靠”不仅可以表达慷慨激昂、刚毅不屈的情感,还能惟

妙惟肖地抒发出委屈、悲壮、惨烈的情感。以孙科参加桃李杯的作品《逼上梁山》为例,孙科饰演的主人公林冲在接近尾声的时候,上身后靠,剑指问天,震撼人心。这一仰一指道尽所有的不满和冤屈,而后倒地。原本林冲是一个热爱国家和朝廷、善良正直、爱岗敬业的禁军教头,惨遭高求和陆虞候构陷,以致家破人亡,性命也受到了威胁。舞蹈《逼上梁山》剑指问天,也仿佛在指责上天的不公平,藐视和愤恨社会的黑暗面,最后逼不得已上了梁山。最后一幕,林冲原本背冲观众,然后转身回头,暗示了林冲本不



愿意上梁山,忠于朝廷,最后无奈。毅然决然得上了梁山,不再回头,最后一个双手高举、仰身靠背的动作,也说明了林冲最后义无反顾上梁山,不再回头。以上两个例子都说明了在舞台上“冲靠”赋予了作品点睛之笔,试想如果换作“提沉”,或是“旁移”,是否还能达到这个效果呢,经过亲身试验则一目了然,答案是否定的。虽然“提沉”“旁移”等元素都有磅礴大气之感,却远不及“冲靠”,因为“冲靠”动作幅度最大,斜线的倾倒要经过的路线也比较远,同样也更加容易将情感放到最大。



图2 桃李杯作品《逼上梁山》

“冲靠”元素在中国古典舞身韵中是不可缺少的极为重要的成分,汲取了中华上下五千年优秀文明的养分,能够有效提升古典舞的观赏和学习价值,“冲靠”元素也更加让本人被中国古典舞的魅力所吸引,决心钻研中国古典舞,了解更多的古典舞文化,深化理论知识,并将理论结合到实践中。中国古典舞是中华民族优秀传统文化的结晶,是许许多多研究古典舞的前辈们呕心沥血、不断挖掘、勇于创新留下来的丰硕成果。因此“中国古典舞”的传承一直是国家文化发展的重要环节,现在“中国古典舞”更是再一次被纳入国民经济和社会发展的前景目标,“十四五”期间提出要大力弘扬中华优秀传统文化。作为中华儿女,每一位舞蹈专业的学生,都应该扎根于深深的中国古典舞的文化渊源中,脚踏实地,不断丰富理论,理论结合实践,传承中国优秀传统文化和前辈们取得的丰收成果,挖掘每一个优秀作品背后所藏的文明。只有不断传承、发扬和创新,中华文明才能经久不衰,优秀的新作品才会源源不断。

#### 参考文献:

[1] 王国新, 杨芳芳. 论古典舞身韵的动律元素 [J]. 才智,

2013 (14): 264.

[2] 曾明慧. 中国古典舞身韵组合研究 [J]. 科教导刊 (中旬刊), 2010 (03): 180-181.

[3] 郑阳. 从“冲靠组合”看中国古典舞中“倾”的审美文化 [J]. 宿州教育学院学报, 2014, 17 (03): 29-32.

[4] 郭伟. 浅论中国古典舞身韵在舞蹈教学中的作用 [J]. 艺术教育, 2010 (10): 119.

[5] 韩丽. 浅谈中国古典舞中的身韵 [J]. 歌海, 2009 (01): 48-49.

[6] 唐满城. 金浩著, 中国古典舞身韵教学法 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2001.

[7] 吕舒宁. 中国古典舞身韵的审美文化探究 [C]. 教育部基础教育课程改革研究中心. 2020年“基于核心素养的课堂教学改革”研讨会论文集. 教育部基础教育课程改革研究中心; 教育部基础教育课程改革研究中心, 2020: 2830-2831.

[8] 陈欣昕. 浅谈“提沉”在中国古典舞身韵中的训练及重要性 [J]. 大众文艺, 2020 (07): 161-162.