

元素训练在民族民间舞课中的重要性

——以藏族民间舞训练中屈伸元素为例

文瑾

(四川工商学院 611745)

摘要: 民族民间舞是中国舞蹈中不可或缺的一部分, 民族民间舞拥有悠久的历史并独具特色。中国民间舞蹈的元素训练蕴含重要的表现作用, 在身体语言表达和内容叙事及情感再现等方面具有关键性的训练意义。本文以中国民族民间舞蹈中的藏族民间舞为例, 重点探究了舞蹈元素训练中“屈伸”的动作特征及实际运用, 并通过元素训练了解藏族民间舞蹈文化内涵和艺术魅力。

关键词: 民族民间舞; 元素训练; 重要性

The Importance of Element Training in National Folk Dance

A Case Study of the Elements in the Tibetan Folk Dance

ABSTRACT

National folk dance is an indispensable part of Chinese dance, folk dance has a long history and unique. The elements of Chinese folk dance play an important role in the expression of body language expression and content narrative and emotional reproduction and so has a critical training significance. In this paper, the Tibetan folk dance in the folk dance of China is taken as an example. It explores the characteristics and practical application of the "Qu" in the training of dance elements, and through the element training to understand the cultural connotation and artistic charm of Tibetan folk dance.

Key words: Folk dance, Elemental training, importan

绪论

随着社会经济的飞速发展, 国家越来越重视舞蹈教育, 中国的教育体系也开始有了质的突破, 民间民族舞蹈课堂元素训练是舞蹈教学的主要部分之一, 如何全面认识民间民族舞蹈课堂中元素训练的重要性与必要性, 对于提升未来舞蹈训练的质量与效率具有关键意义。正视民间舞蹈课程中的元素训练, 有助于学生提高综合舞蹈素养, 这对每一位舞蹈学生来说都是不可或缺的。

一、民族民间舞课与元素训练的概念

(一) 民族民间舞

民间舞蹈来自民间舞蹈, 一般都用于展示民间舞蹈文化。民族舞蹈是包含传统文化与民俗风情的舞蹈种类, 传播主体是各族人民群众, 拥有非常广泛的普及意义。民间舞可以说是一种富有文化内涵且具有个性的舞蹈艺术, 从不同层次表现出各族人民的现实生活, 表达人们的真实想法和感受, 也有其独特的舞蹈风格和民族特色。一个民族舞蹈风格的特点是形式内容等诸多方面展示出其文化特质, 舞蹈特点的形成主要取决于生活生产模式, 地域环境和民族感情。通常由于这些本土文化特色, 促使各民族形成不同风格、形式各异的民间民族舞蹈。

藏族艺术文化丰富多彩, 既有民族音乐的魅力, 又有传统舞蹈艺术的特色。而藏族民间舞蹈主要是通过藏族人民身体语言的展现, 传达生活生产中的内涵和情感。历史的不断变迁与文化的厚积薄发, 形成了充满艺术魅力的藏族民间舞蹈。中国的民族民间舞蹈包括藏族舞蹈, 善于通过各族人民的劳作生活来用肢体动作, 表达内在情感、发扬民族舞蹈魅力。藏族民间舞蹈有着古老丰富的历史文化, 在藏族人民的劳动生活中, 民族文化滋养着民族民间舞蹈, 边歌边舞的舞蹈形式是藏族人民自娱自乐的独特舞蹈文化。



图例1 藏族民间舞蹈

(二) 民族民间舞课中的元素训练

民族民间舞蹈中, 很多舞蹈基础训练都是以元素训练为核心, 不同民族的元素训练有着不同的节奏与表现特色。正是这些元素表达的差异化, 形成了各个民族特有的舞蹈风格与动作特征。屈伸元素是中国民族民间舞最常见的训练之一, 屈伸的形式多种多样, 幅度力度的不同表现可以使各民族舞蹈的特色展露无遗。藏族民间舞蹈受民族风格特点、生存环境、生活方式的改变, 促使藏族民间舞的屈伸元素非常丰富。

作为民族民间舞训练中最具意义性的部分^[1] 元素训练的变化和特点使中国民族民间舞蹈的风格更加丰富多彩。而在藏族民间舞蹈中, 屈伸元素的表现非常重要, 动作的美感要求身体部位舒展自如, 并且在本民族的舞蹈各类形式中, 譬如宗教舞蹈《跳神舞》与自娱性舞蹈《锅庄舞》中, 都有着各自的元素特点及韵律要求。就连最基本的藏族伸展动作, 对屈伸的要求都非常仔细, 包括动作的松弛力度, 舞蹈动感都有所不同。因此, 在民族民间舞蹈的训练中, 元素训练是我们要掌握好的重要一环。

二、元素训练在民族民间舞课中的重要性

部分学校对民间民族舞蹈元素训练没有足够重视, 而是将其作为一种可有可无的训练课程, 民间民族舞蹈课中的元素训练也因此陷入发展止步的阶段。归根结底, 部分高校对民间民族舞蹈的元素训练课程存在一定的偏见, 并且过分注重舞蹈的形式教育, 忽略了民间民族舞蹈中元素表现的重要性。

(一) 提升舞蹈动作的魅力展现

在舞蹈艺术表演的过程中, 舞蹈的动律和舞蹈的元素是舞蹈表演中具有重要意义的构成部分。在藏族民间舞蹈的表演中, 由于藏族舞蹈更多地融合到民族舞蹈的当地文化和艺术风采, 藏族民间舞蹈通过舞蹈元素的表现展示出独特的民族舞蹈艺术。所以这就要求我们在进行藏族民间舞蹈的演绎时, 要通过对藏族舞蹈艺术的元素展示来实现对舞蹈动感美的艺术呈现。在进行表演的过程中, 既要掌握藏族舞蹈的基本动律美感, 同时也要结合元素的特征来进行藏族舞蹈的艺术效果提升。

藏族舞蹈的元素训练具有十分关键的意义, 它在很大程度上可以提升舞蹈动作的魅力。在屈伸元素的表现中, 我们从舞者的动作

屈伸中去感受真实的藏族人民生活方式与情感表达,产生艺术想象去了解生活在高原上的这一民族特性。如果说没有了元素的表现,舞者只是单纯模仿藏族人民的舞蹈动作,这样的舞蹈作品是毫无灵魂与魅力可言的,由此可见元素训练能在舞蹈表演中提升舞蹈动作的魅力价值。

(二) 增强舞蹈的稳定性与流畅性

对于中国民族民间舞的表演形式来说,舞者的动感美与形体美在元素训练中就是舞蹈文化内涵的集中体现,所以说舞者在进行藏族民间舞蹈的表演过程中,如果没有元素再现和动律效果的呈现,也就不能真正的将藏族舞蹈艺术中的精髓和核心部分加以呈现。藏族舞蹈艺术的效果呈现离不开动律美,同时也离不开元素美。唯有将动律美与元素美有机的融合起来,才能够真正的将藏族舞蹈艺术中的精髓部分加以呈现。

我们加强民族民间舞蹈的元素训练,究其根本是因为它能增强舞蹈的稳定性与流畅性,只有舞蹈表演的稳定表现与动作的流畅,才可以使舞蹈艺术展示出真正的艺术内涵。进行良好的元素训练,不断加深动作的稳定表现与表演内容的整体流畅性,可以使民族民间舞蹈的艺术本质最大化地呈现出来。

三、元素训练在藏族民间舞训练中的运用

在民间民族舞的演绎过程中,舞蹈元素训练是舞蹈艺术表演中的主要训练要素,因此舞蹈元素的表现也成为藏族民间舞蹈表演的鲜明特色之一。在进行藏族舞蹈的表演过程中,舞蹈音乐有其民族的律动感,这也促使藏族舞在进行舞蹈表演中根据音乐的特色形成具有鲜明元素感的舞蹈表演形式。

藏族舞蹈源于藏族文化艺术的发展,在进行藏族舞蹈艺术表演的过程中,藏族人民身着藏服,迎合着音乐的旋律翩翩起舞。在现今我们所常见的藏族舞蹈艺术表演中,藏族舞蹈在舞蹈表演的风格上多是以轻快明朗为主,这也恰好与藏族音乐元素的风格保持一致。在进行藏族舞蹈表演的过程中,其主要的元素表现为:横摆扭元素、起伏元素、屈伸元素等。如果能够较好地掌握了这些元素训练的特点,那么也就掌握了藏族舞的基本舞蹈风格和特色。

在元素的内容表现上,藏族舞蹈的表演多数是以明朗的舞蹈动作要素为主。这是藏族舞蹈艺术表演的基本风格,同时也是藏族舞蹈艺术表演的主要特色。在进行藏族舞蹈表演过程中,每一个舞蹈动作的呈现都要求对舞蹈元素的认真掌握,元素在藏族舞蹈艺术中占据十分重要的地位和位置。



图例2 藏族民间舞蹈中的曲伸展现

(一) 元素有助于动律的更好呈现

在舞蹈表演的过程中,通过舞蹈元素训练的展示可以全面展现舞蹈的故事内容与文化底蕴,所以在进行舞蹈艺术表演的过程中要充分把握对舞蹈元素训练的效果呈现,促使舞者在进行舞蹈表演中加强对元素感的把握,有利于舞蹈动律效果也能够得到最佳展现。所以,在舞蹈艺术表演中,舞蹈元素也是舞蹈动律得以完美诠释的

基础所在。在藏族舞蹈艺术表演中,元素是舞蹈风格的重要体现,各个民族舞蹈都有不同的元素,元素可以区分各舞种。所以,我认为学好每一种舞蹈,首先要学好并掌握它的元素训练。

在藏族的热巴鼓舞、宗教跳神舞等舞蹈的表演过程中,其更加强调的是对舞蹈元素的把握,但并非在这类舞蹈艺术表演中就可以忽略舞蹈节奏。事实上在热巴鼓舞表演的过程中,元素的表现也是为了更好推动舞蹈节奏的呈现。所不同的是热巴鼓舞在表演过程中更加注重对元素的掌握,而在跳神舞的表演过程中则是将动律和元素有效的融为一体,促使舞者在表演过程中能够通过元素的把握,更好的进行舞蹈艺术内涵的表达。

(二) 舞蹈动律和舞蹈元素相辅相成

在我们学习民族民间舞蹈的历程中,必然要把握好元素,无论是学习什么民族的舞蹈,掌握元素都是必不可少的。作为舞蹈艺术,仅有形体美感是不够的,还必须有元素美感。唯有将舞蹈的元素与形体动作有机融为一体,才能真正促使舞者在进行舞蹈艺术表演中收获最完美的艺术效果。所以,舞蹈动律和舞蹈元素是十分关键的,二者缺一不可。

例如在进行藏族舞蹈《锅庄舞》的表演过程中,与其他民族舞蹈不同,藏族舞蹈的元素也具有本民族的文化魅力,是民族生活的真实写照。我们可以在《锅庄舞》中感受到舞蹈动作的元素展示,尤其是屈伸元素的重点运用,这些舞蹈元素都促使着藏族舞蹈表演过程中对舞蹈动感的塑造,促使藏族《锅庄舞》的最终效果呈现更为丰富、也更为完美。



图例3 藏族《锅庄舞》的表演

结 语

舞蹈的元素训练伴随着我们舞蹈学习的生涯,民族民间舞由于自身的魅力特色吸引了无数舞者,也在舞蹈艺术文化中添上了绚丽夺目的一笔。

我们都热爱舞蹈、敢于追求舞蹈的表演魅力,同时舞蹈也是一种人体动作的艺术,只有当你走进它、了解它,你才会发现舞蹈艺术的魅力与美感。所以,加强舞蹈元素训练,从这些精彩纷呈的元素中去感受不同民族的舞蹈艺术。舞蹈元素的强化训练将会对今后舞蹈专业的学生具有非常关键的意义,各高校都应重视舞蹈训练的成效、提升舞蹈元素训练的本质作用。

参考文献

- [1]于平.《中国舞蹈艺术》第二辑.人民音乐出版社,2002,12.
- [2]黄明珠.《中国舞蹈艺术鉴赏指南》,上海音乐出版社,2001年.
- [3]陈建华.探索道具在中国民族民间舞蹈中的运用.《中国校外教育》2008年地S1期
- [4]谢春.舞蹈道具在中国民族民间舞中的艺术表现力.《艺海》2013年05期