

# 中国古典舞基训教学与身韵的融合

唐 蜜

成都市文化艺术学校 四川 成都 610000

**【摘要】**：古典舞的教学不仅要重视对基本舞蹈动作的教授，还要注重对中国传统文化和意境的表达。因此加强身韵与舞蹈基训教学的融合对于提高古典舞教学质量有非常重要的现实意义。本文结合中国古典舞中身韵的重要性以及舞蹈基训教学中存在的问题，深入分析了身韵与古典舞基训融合的对策以及在身韵与基训融合过程中应注意的问题。通过本文的研究可以为中国古典舞教学提供更加更多的教学思路，并且为其后续的研究提供一定的理论指导与现实依据。

**【关键词】**：古典舞；基训；教学；身韵

## 前言：

中国古典舞作为中国文化的传统类别集技巧与审美文化于一体，充分展现了中国人朴素的哲思哲理，符合中国传统审美文化，并且将中国传统文化进行锤炼与升华，融入在了舞蹈之中，因此中国古典舞绝不是动作的组合，而是深蕴着中国传统文化与精神的意境之美的表达。在学习中国古典舞的过程中不能仅仅拘泥于动作的模仿，而是要将基础训练与身韵紧密的融合在一起，传递出古典舞的强烈的表达力和感染力。

## 1 中国古典舞中身韵的重要性

身韵顾名思义是用身体演绎舞蹈技法，将韵律之美和意境之美融入其中的一种方法。身韵的学习不是简单的理论知识的背诵，不是对舞蹈动作的模仿，而是将中国传统文化根植于内心，并且内化为肢体的表达的过程<sup>[1]</sup>。它是中国古典舞教学的重点和难点，也是中国古典舞具有独特的美感的原由。

### 1.1 身韵是古典舞意境表达的关键

古典舞离不开意境。这是由中国古典文化的特性决定的，也与中国古典文化的情景交融的表达方式以及天人合一的哲学观点紧密相连。因此在现代古典舞的教学过程中，注重对意境的表达具有非常重要的作用，直接关系到古典舞的呈现效果。身韵是古典舞意境表达的关键。通过身韵可以赋予舞蹈动作以灵动的既视感和意蕴的沉淀，使舞蹈动作不再是简单的肢体的表达而赋予了更加丰富的内涵。

### 1.2 身韵可以赋予基础动作美的韵律

在传统的中国美学理念中，韵律的美体现在多种艺术门类中，如书法，绘画，戏曲以及园林艺术等等，这些与中国传统文化息息相关的艺术表现方式中，其韵律的表达往往是审美层面的存在，也是艺术得以传承和发扬的重要原因。舞

蹈动作的美在于肢体的灵活与柔韧，在于力量和情感的表达，更在于其身韵的美。在举手投足之间将舞蹈的基础动作融入到意境表达中，从而能够赋予舞蹈美的韵律，给观者以美的享受。

### 1.3 身韵是对中国文化的具象化解读

中国文化博大精深，其文化的底蕴与思想的内涵深深的根植于每个中国人的心里，并且在代际传承的过程中逐渐形成集体无意识，从而影响了一代代中国人对于优秀的传统文化的理解和认同<sup>[2]</sup>。身韵是舞蹈范畴里的概念，它融合了中国文化的精髓并且与舞蹈紧密的结合，给舞蹈动作赋予了文化的底蕴并且将中国传统文化进行了具象化的表达，让观者能够在举手投足之间体会到文化的力量，并且产生共情心理。

## 2 舞蹈基训教学中存在的问题

### 2.1 强化舞蹈动作的标准性，忽略对意境的体悟与表达

在舞蹈教学的过程中，教师往往更加注重对舞蹈动作标准性的教学，而忽略了对舞蹈本身意境的体悟。这极大的影响了学生对舞蹈题材的理解和表达，也影响了中国古典舞教学的发展<sup>[3]</sup>。中国古典舞对于意境的表达有其固定的表达形式，不具体在不同的舞蹈题材中，往往又有个性化的差异，这就要求教师在教学的过程中，加强对舞蹈意境的分析，提高学生对题材的理解。在实际教学过程中，教师往往疲于纠正学生动作的不足，不断加强学生基本功的训练，而对于身韵的学习相对薄弱，从而削弱了中国古典舞的舞台表现力和感染力。

### 2.2 基训过程中缺乏对传统文化素养的培养，审美能力不足

受我国教育体系的影响，我国艺术从业人员的文化素养相对偏低。按照我国当前高考艺术生招考条件，舞蹈专业的学生在文化课学习方面要求较低，这在一定程度上影响了学

生对古典舞的理解,也不利于教师在舞蹈教学过程中渗透中国传统文化,增强学生的文化修养<sup>[4]</sup>。当前,舞蹈教师往往更加注重对舞蹈动作的研究和指导,而忽略对其文化素养的教育,这一方面与传统的教学观念相关。另一方面也与学生文化素养偏低,在一定程度上影响了文化教学的展开和深入,有一定的关联。正是由于文化素养的限制,导致了学生审美水平的不足,进而影响了舞蹈的表现力。

### 3 身韵与古典舞基训融合的对策

#### 3.1 将身韵融于古典舞的基本功练习当中

在日常的教学工作中,教师要注重将身韵融于古典舞的基本功练习中。首先教师要将神形兼备作为舞蹈的评价标准之一,从而增强学生对身韵的重视,增强学生对身韵与舞蹈动作相融合的揣摩与研究。其次教师要深化身韵与基训动作之间的关联性,突破戏曲舞蹈的“做、打”程式化动作模式,形成了自己独特的以“神韵”带动形体的艺术特征,在更高的文化层次上根据舞蹈自身的特性,提炼出了元素化动作,达到了“形”与“神”的独特结合。身韵元素化动作中以“拧、倾、圆、曲”突出人体的曲线美,以及表演者那“刚健挺拔”、“含蓄柔韧”的气质美。身韵教学要求表演者的动作必须遵循“三圆”运作轨迹和“动、静”,“点、线”互含的审美原则,这一点集中体现了古典舞民族性的“形”“神”统一的艺术特征<sup>[5]</sup>。第三,教师要注重对神韵与基训融合的细节化把握,比如学生在训练跳跃的过程中,往往更加注重腿部力量的训练,将跳跃的重点放在腿的起势和跳跃的高度等细节方面,而结合身韵的学习方法往往要更加注重对舞者精神状态的提升,要在跳跃的过程中形成一股向上牵引的力量,从而放松胯部的肌肉,提升跳跃过程中腿的高度的同时,还能传递一种积极向上的力量与精神,这种细节化的把握对教师教学水平与经验有较高的依赖度,对于身韵与基本功的融合有积极的推动作用。

#### 3.2 注意身韵的基本元素在古典舞基训中的应用

身韵教学目的是要将身韵融入到古典舞的舞姿和技术技巧中,使舞者在节奏处理和舞蹈动作的连接上,在点线处理,舞蹈动势的渲染方面有较表现力,并且能够提升表演者内在修养<sup>[6]</sup>。因此在日常的教学过程中要加强对身韵基本元素在古典舞基训中的应用,让舞者能够在基训的过程中更加深入的理解舞蹈表达的技巧,提高舞者对点线处理的能力,将舞蹈中所蕴含的精神表现出来。比如最近引发全网好评的《中秋奇妙游》,就是将中国古典舞中的清雅灵动准确的表现了出来,并且将中国古典舞与传统文化的节日意境完美的融合在了一起,既体现了中国传统舞蹈的身韵之美,又

给观众带来了意境的美,使其符合了中国人的审美观和文化情怀,从而达到了良好的社会效果。在《中秋奇妙游》中,如鹤般的轻盈之跃,钢钉般的少林步伐,张弛有度的水袖笔墨以及柔美的嫦娥奔月都是将身韵融入到了基础的舞蹈动作中,并且将其内涵表达出来的典型。教师在教学的过程中正是要将这种基本元素与舞蹈动作相结合,从而达到神形合一的呈现。

#### 3.3 坚持古典舞自身文化诉求,增加时代性的表达方式

古典舞作为中国艺术形式的重要代表,无论从表现形式上还是精神内涵上都有其独特的价值。因此在教学的过程中要注重坚持古典舞自身的文化诉求,提高舞者的文化素养,培养文化自信,切实认识到在舞蹈的表现过程中离不开对中国传统文化的传承和认可。同时在教学的过程中要注重融入时代性的表达方式,增强观者的理解能力。比如在新古典舞《黄河》的舞蹈表演中,既有对传统舞蹈形态对中华民族自强不息的精神的表现,又加入了钢琴协奏曲的伴奏,提高了整支舞蹈的表现力和感染力,并且其中身韵与舞蹈动作的融合使舞段与乐章之间自然衔接,从而构成时间流动过程中的空间质感。作品着力于作品中人物的心理感受的揭示,表现战争中崇高人性的力量<sup>[7]</sup>。

### 4 在身韵与基训融合过程中应注意的问题

在身韵与基训相融合的过程中要特别注重对舞蹈教师的培训力度,丰富教学方式方法,提高舞者对于舞蹈自身的理解。教师可以采用视频的方式让学生直观的感受舞蹈的表现力。同时教师也可以在教学的过程中采用远程课堂教学的模式,让舞者心目中的“大家”现身说法,为舞者解答身韵与基训融合的要领,提高舞者对身韵的领悟。教师也可以为舞者提供一些微课或短视频,让舞者能够在日常生活中对舞蹈动作进行揣摩和联系,提高舞蹈学习的质量和效率。

除了丰富课堂教学模式外,提高教师的文化素养,减少舞蹈教学中的“匠气”,教师的文化素养直接关系到教学水平的提升。文化水平的提高可以加强对舞者文化感悟力的引导,将身韵更加直观的具象化的表现在舞蹈动作中,给舞蹈教学赋予美的力量,引导舞者用自己的肢体动作和形态与意境相融合,达到形神合一的审美效果。

### 结语:

通过本文的研究可以看出将身韵与基训紧密的结合在一起可以有效的提高中国古典舞的表现张力,使观者可以更为直观的感受其中蕴含的传统文化的美与深意。因此教师在进行古典舞教学的过程中要充分的认识到身韵教学的重

要性,丰富课堂教学方式方法,创新教学的模式,让学生在充满中国古典韵味的教学环境下去感悟其身韵的内涵,从而提升其舞蹈水平,让中国古典舞的精髓能够得到传承与发扬。

### 参考文献:

- [1] 杨永倩.中国古典舞身韵在古典舞基训中的探索与思考[J].2021(2017-11):410-410.
- [2] 卜晓蕊.当代中国古典舞教学体系的构建与发展——评《古典舞身韵及技巧:教学做一体化教程》[J].2021(2017-8):J0015-J0015.
- [3] 安歌昕.舞蹈继续教育教材中中国古典舞身韵与基本功训练的关系[J].2021(2013-6):52-55.
- [4] 周彦池.浅谈中国古典舞中"徒手身韵"与"水袖"的关系[J].2021(2017-13):234-235.
- [5] 王峥峥,常真.从身韵到神韵——论身韵中"神"的重要性[J].2021(2014-16):173-173.
- [6] 张文静.中国舞的技术教育与文化教育——技术的舞蹈与艺术的舞蹈[J].2021(2017-10):388-389.
- [7] 常皓."拧"之韵,"倾"之势——浅析动态下的中国古典舞身韵审美特点[J].2021(2018-6):72-73.