

# 试论海阳秧歌与太极“气息”的关系

◆陈汐 于晓雪

(北京舞蹈学院 北京 100081)

摘要: 山东海阳秧歌受中国传统文化的影响, 在儒、道文化中吸收着智慧之养分。其舞蹈韵律始终贯穿于“气息”之中, “以气带力、以气传情、以气引舞”的气息方式, 作为其动作的动力。海阳秧歌与太极的“气息”有着深刻的内在联系, 主要表现在: 圆道观相通、气韵观相同、方法运用相近。

关键词: 海阳秧歌; 气息; 太极

## 一、海阳秧歌中的“气息”

### (一) 海阳秧歌中“气息”的表现

气息, 是人呼吸时进出的气, 能够带动人体的心脏跳动。呼吸是身体的载体, 是人体与外界环境之间进行的气体交换的过程。庄子说过: “人之生, 气之聚, 聚则为生, 散则为死。”从生理上来说, 人需要在呼吸中生活下去, 无时无刻不在一呼一吸中进行吐故纳新、新陈代谢, 呼吸是人体生理上一分一秒所不可缺少的。

中国的传统表演, 讲“气”的很多。中国古老的拳术注重气与形的内外结合, 这是一种特殊训练, 这给予传统民间舞蹈以必然影响。海阳秧歌在汉族诸多民间舞蹈中, 格外重视气息的运用。海阳秧歌之所以有极强的动作表现力是因为它根据身体运动的特点, 进行了不同呼吸的量化和力化节奏的调整和运用, 气息是海阳秧歌静止、流动、舞动的枢纽。“一点发力”是指呼吸的点“欲动先提”, 提的也是气息, 由气产生的点, 就是内在力量的“势”, 流动的气脉成为灵魂, 形成动势线产生肢体的力感变化: 凝聚、顿促、蔓延、扩散、环流、迸发。气的蔓延流动引起身体各部位的链条运动, 气息要求呼吸与身体动作相辅, 顺其自然, 动作与气息、气息与意识合为一体, 真正形成了海阳秧歌舞蹈中“以意导气”、“以气生动”的动势表现。

### (二) 海阳秧歌中“气息”的特点

在民间常用“鬼上身”来形容海阳秧歌的气息特点。海阳秧歌的气息要求“悠、匀、细、长、缓”, 要由浅入深、由快至慢、内外兼修。海阳秧歌的呼吸一般是深长、细匀的逆腹式和顺腹式自然呼吸, 主要是鼻呼吸, 呼吸量不足时也可辅以口腔呼吸; 呼吸时不受动作的影响而紧张勉强, 甚至憋气, 力求自然通畅配合动作呼吸; 开、起、屈、虚要有意识地吸气, 合、落、伸、实要呼气, 每个动作完成到位都要呼气下沉, 这样有意识地调整呼吸来配合动作, 有助于使动作更协调, 劲力更完整, 精神更贯注。

海阳秧歌特别强调运“气”的过程, 在人体力学上称作气的推动, 有了气的推动, 才能形成运动的抛物线、波浪式、冲击式、往返式线式以及人体的反向运动。海阳秧歌的气息变化是多样的, 在气息运用上可以产生蓄气、发气、存气、运气、神气等; 紧吸慢吐、慢吸紧吐、急吸缓吸、急吐缓吐、憋气顿吐, 则是控制性呼吸; 气而引起肢体的力感蔓延性、扩散性、缓动性、凝聚顿挫等变化。

### (三) 海阳秧歌“气息”的运用

海阳秧歌气息的自由运用, 是靠人的意识决定的, 需要情感和想象给予控制, 单纯生理上的呼吸, 不能使内心深处情感的精神美感与外形动作的形式完美地和谐统一。气息是海阳秧歌静止、舞动、流动的枢纽, 不同的呼吸方法, 直接影响身体的动态呈现。

#### 1. 以气带力——憋气顿吐

“以气带力”, 即以气息带动身体的动作及力量, 动作的力度与呼吸的轻重缓急相结合, 气息的运用直接影响到动作的表现力。海阳秧歌动作变化丰富、人物角色各异、情感变化快, 气息的运用起到十分重要的作用。例如, 海阳秧歌中代表性人物“铜漏匠”, 其典型动作为“小沉步”(也称“铜漏步”)。小沉步动作

要求轻快、稳健, 以“憋气顿吐”的呼吸方式带动双膝的屈伸以及身体的提沉, 从而更生动地展现铜漏匠诙谐、幽默的性格特点。

#### 2. 以气传情——急吐缓吸

古人说“情动之于中”, “情”是通过“气”而形于外的。情绪的变化可以直接从人的气息中表现出来, 也可以说有什么样的“气”就有什么样的“情”。海阳秧歌的呼吸特点“悠、匀、细、长、缓”, 独特的呼吸方式, 带动身体的运动, 从而更准确地传达所塑造人物的形象。例如, 王大娘典型动作“大扑腰”。以“急吐缓吸”的气息带动, 第一拍迅速扑向地面, 第二到第四拍, 身体慢慢提起, 同时拧到最大限度。有效地辅助加强动作幅度的同时, 体现王大娘妩媚、炽热、泼辣的性格特点, 以及王大娘与铜漏匠双人起舞时一惊一乍的情感表达。

#### 3. 以气引舞——缓吐急吸

笔者认为, “以气引舞”即舞者全身心地投入到所要塑造的作品人物中, 专注在自己的气息上, 用气息引导身体与所塑造的人物高度融合, 最终达到“舞我合一”的“忘我”境界。海阳秧歌的气息运用, 是靠人的意识引领, 将情感与想象、美感与外形和谐地同步进行。例如, 翠花代表性动作“招扇推山”。“招扇”是向货郎示意, 气息运用即: 缓吐气带动“招扇”的动作; 急吸气带动扇子遮住脸, 以表羞涩之情; 再缓吐气将扇子推出, 以表内心的情绪变化。

由此可见, “以气带力、以气传情、以气引舞”的气息方式, 在海阳秧歌表演中起到了至关重要的作用。

## 二、太极中的“气息”

### (一) 太极的气息特点

太极, 是中国道家文化史上的一个重要的概念与范畴, 是阐明宇宙从无极而太极, 以致万物化生的过程。“太极”一词, 出于《庄子》: “大道, 在太极之上而不为高; 在六极之下而不为深; 先天地而不为久; 长于上古而不为老”。太, 即大; 极, 指尽头, 极点。物极则变, 变则化, 所以变化之源是太极。

太极的三大要素即“神、意、气”, 其中“气”是练好太极的重要因素之一。太极中的“气”受道教文化的影响, 注重“圆”的运动律动, 在吐故纳新的过程中, 注重“柔、匀、长、缓”的呼吸方式, 从而构成其特殊的运动规律, 渗透出中国古代哲学思想中阴阳交合、浑然一体的宇宙观。

### (二) 太极中的“气息”运用

太极吸收了我国古代的阴阳学说、经络学说和导引吐纳术, 而导引吐纳术主要讲的就是呼吸, 因此, 在习练太极时必须重视气息的运用。太极的呼吸方式有三种, 即自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸。自然呼吸不随着动作变化而变化, 而是在练习太极的时候不添加任何勉强或干扰的呼吸形式; 腹式呼吸, 腹部随之起伏, 是以膈肌活动为主的呼吸方式。从太极的运动特点来说, 腹式呼吸能增大肺活量, 也正是这种呼吸方式, 才能表现出太极的“柔、匀、长、缓”的呼吸特点, 从而使太极在呼吸与动作的配合上协调统一。通过意识导引呼吸, 将气缓慢地传送到腹部脐下, 使腹部任其自然地起伏鼓荡。相比起自然呼吸法, 这种呼吸法更深长、腹部的松紧起到了传递劲力的作用, 同时更注重“意识、呼吸和动作”三者密切配合; 胸式呼吸, 主要是让吸进去的气充满胸廓, 使得胸廓外张, 同时两肩也向上抬升以帮助胸廓扩张。外界空气压入肺内而完成吸气。吐气时将填满胸腔之气排出, 完成呼气。在太极运动的过程中, 要求练习者的动作要符合太极的气沉丹田、含胸拔背、沉肩坠肘等特点。

## 三、海阳秧歌气息与太极气息的关系

太极作为道教文化史上的一个重要概念, 出现于阴阳未分的混沌时期(无极)之后, 而后形成万物(宇宙)的本源。山东海阳秧歌民间艺术, 植根于齐鲁大地之上, 生发于华夏民族的长河之中,

在古代思想家孔子开创的“儒家”思想学说和老子开创的“道家”思想学说影响下,创造出风格古朴气势恢弘律动奔放西脱、气息运用别具一格的海阳秧歌民间艺术表演形式。因此,海阳秧歌的气息与太极中的气息,有着极其深刻的内在联系。

### (一) 圆道观相通

在海阳秧歌艺术形式中,渗透着以老子为代表的道家思想。劝导人谦功守柔、见素抱朴顺其自然的无为哲学,它们共同对中国的传统文化产生着巨大而深远的影响是对“圆道”有着共同的感悟和睿智的认识。“圆”代表无形,中国哲学把这混沌无形之气视为道,而太极更是从精神到形式都追求“圆道”之美,太极黑白鱼形图,在黑与白的色彩反差中,相互独立而又相互交融,配出绝妙的圆融感,呈现出“圆道”的完美精神境界,玄妙睿智,意韵悠长。因此,海阳秧歌与太极的圆道观,彼此相通。

### (二) 气韵观相同

《老子》二十五章浑然之气,提出这样的理论观点:这个“气”就是“一”,也就是“道”的自身。如此生生不息,从而构成了天地万事万物,因此,自然界的一切运动包括人的肌体的演化,最终都是由“气”的变化而决定的。

“气息”是海阳秧歌静止、流动、舞动的枢纽。“一点发力”是指呼吸的点“欲动先提”,提的也是气息,由气产生的点,就是内在力量的“势”,流动的气脉成为灵魂,形成动势线产生肢体的力感变化:凝聚、顿挫、蔓延、扩散、环流、迸发。气的蔓延流动引起身体各部位的链条运动,气息要求呼吸与身体动作相辅,顺其自然,动作与气息、气息与意识合为一体,真正形成“以意导气”,它形成了动作与精神美感的和谐统一。由此可见,“以气生动”为海阳秧歌、太极的启动之根。

### (三) 方法运用相近

太极的呼吸方法有三种,即自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸。以鼻呼气,口吐气的方式进行,从而以气带力、以意导体,“以体导气”,连贯圆活,和谐流畅不“断劲”。海阳秧歌采用同样的呼吸方式,以鼻吸气,以口呼气,配合情感的表达,力求做到呼吸的松快。海阳秧歌气息的自由运用,是靠人的意识决定的,需要情感和想象给予控制,单纯生理上的呼吸,不能使内心深处情感的精神美感与外形动作的形式完美地和谐统一。

在运动中,海阳秧歌与太极的气息运用上,气而引起肢体的力感蔓延性扩散性缓动性凝聚顿挫等变化,从而在表演中重视人的精神表达,求得人的内心表达,而这种传神达意的精神表现离不开气息的运用。

### 结论:

综上所述,气息的运用在太极与山东海阳秧歌表演中起到至关重要的作用,并有着密切的关系,二者间哲学理念和传统文化之源相通、气韵观相同、方法运用相近亦有连带关系。本文通过分析气息在海阳秧歌、太极中的关系,以为推进中国民族民间舞乃至舞蹈领域的发展作出贡献。

### 基金项目:

本文系2016年度北京市社会科学基金项目“太极舞蹈理论与实践研究”(项目编号:16YTB012)成果。

### 作者简介:

陈汐,讲师,北京舞蹈学院教育学院教师,主要研究领域:舞蹈教育。

于晓雪,副教授、国家一级演员,北京舞蹈学院教育学院舞蹈实践教研室主任,主要研究领域:舞蹈教育。