



论中国古典舞基训中古典舞身韵的重要性

丁倩 李小倩

(许昌学院音乐舞蹈学院 河南, 许昌 461000)

Study on the importance of body rhyme in Chinese classical dance

Ding Qian, Li Xiaoqian

(College of Music and Dance, Xuchang University, Xuchang 461000, Henan)

Abstract: body rhyme plays a decisive role in the evolution and development of Chinese classical dance. Its emergence not only promotes the independence of Chinese classical dance, but also brings more artistic forms to classical dance. The teaching of body rhyme has brought substantial progress to the creation of classical dance. Carrying out body rhyme teaching in the basic training of classical dance is also a modern reconstruction way of Chinese classical dance, which highlights the important significance of body rhyme in classical dance. This paper explores the basic elements of body rhyme, and studies and analyzes the importance of Chinese classical dance body rhyme in the basic training of classical dance.

Key words: Chinese classical dance; Body rhyme; Basic training; importance

摘要: 身韵于我国古典舞的演变和发展进程中起到了决定性的作用, 它的出现不但促进了中国古典舞的独立, 还为古典舞带来了更多的艺术表现形式。身韵的教学给古典舞的创作带来了实质性的进展, 在古典舞基训里开展身韵教学也是中国古典舞的一种现代重构途径, 彰显了身韵在古典舞中的重要意义。本文围绕身韵的基本元素展开探究, 研究与剖析中国古典舞身韵在古典舞基训中的重要性。

关键字: 中国古典舞; 身韵; 基训; 重要性

中国古典舞身韵强调身心并用, 内外统一。身韵是身法和韵律相结合产生的, 身法是古典舞外在的技巧, 韵律是古典舞内在的韵味, 只有两者深度渗透融合, 中国古典舞的魅力才能真正得以展现。身韵的出现使中国古典舞摆脱了戏曲舞的限制, 从而成为了真正独立的舞种。同时, 身韵也让古典舞的训练逐渐走向标准化, 它不只是一套舞蹈的表演训练体系, 更体现了训练与表演相融合的古典舞审美特性^[1]。中国古典舞通过身韵的训练让舞姿达到以形达情的境界。所以, 在古典舞基训课中做好身韵的训练具有十分重要的意义。

一、中国古典舞身韵的基本要素

身韵的基本元素主要涵盖“提、沉、冲、靠、含、腆、移”等动作。这些动作不只是外在的肢体运动, 更是内在情感的抒发与表达。比如, “提”和“沉”体现了呼吸和动作的紧密相连, 借助身体的起伏改变, 呈现出古典舞的韵律之美。“冲”和“靠”是通过身体的左右晃动, 呈现出古典舞的流畅与力量。“含”和“腆”是通过胸部的收缩与舒展, 展现出古典舞的含蓄与豪放。“移”是通过脚步的挪动, 突出古典舞的灵动与多变^[2]。这些基本元素相互融合, 共同构成了中国古典舞身韵的丰富意蕴。

(一) 提、沉

“提”“沉”是舞者在气息上下运动进程里,



由内向外作用所形成的元素。“提”“沉”时运用的是竖式呼吸,眼睛在“提”时从内缓缓转向外,在“沉”时由外向内慢慢收回,呈下弧线轨迹呈现。当气从丹田升至胸腔处时,用胸腔力量带动腰椎向上挺直,到头部并逐步延伸至眼皮、瞳孔。

此过程让舞者整体展现出挺拔、灵动的姿态。反之,“沉”时,气息从胸腔下沉到丹田,同时带动腰椎向下,呈现出含蓄、内敛的状态^[3]。这种呼吸与动作的配合,既锻炼了舞者身体控制能力,更让舞蹈动作充满生命力与韵律感,是中国古典舞身韵里不可或缺的基本元素之一。通过“提”“沉”训练,舞者能更好掌握身体节奏与韵律,从而在古典舞基训中展现更优美、动人的舞姿。

(二) 冲、靠

“冲”与“靠”是在呼气和吸气的基础上,借助胸大肌朝着2或8方位把气息水平冲出,运用肩膀外侧往4或6方位进行水平侧含,让肩膀和地面维持平行状态,上身稳住不可前倾,腰侧肌肉收紧,头和肩呈反向状,头部向左偏斜,肩向右冲,眼睛和肩冲方向相同。

这一动作要求舞者完成时保持身体的稳定,借助气息的运用带动肌肉的收缩和舒张,让动作既具力度又不失柔美^[4]。在“冲”的过程中,舞者好似一股力量的源头,把内在的情感通过身体的伸展传递到观众的心里;而在“靠”的过程中,舞者又犹如一位智者,将内心的沉稳与内敛通过身体的姿态呈现出来。通过“冲”和“靠”的结合,中国古典舞不但展现了身体的灵活性与协调性,更把舞者的情感和舞蹈的内涵融合在一起,让观众在欣赏舞蹈的同时,也能体会到其中蕴含的深厚文化底蕴。

(三) 含、腆

“含”与“腆”在“提”和“沉”的基础上,形成由内向外的前后运动。先把胸腔的气息内收,含于胸中,从肩部向内松弛并合挤,腰椎呈弓状,低下头。“腆”是在“含”的动作完成后,将双肩向后靠,胸部向前探,头部微微仰起,让肩和胸处于舒展状态,在地面朝1和5方位运用^[5]。

“含”的动作好似把整个身体包裹起来,内敛且含蓄,犹如中国古典文化里的谦逊与内敛。而“腆”的动作则是将身体打开,向外伸展,呈现

出一种开放与张扬的姿态。这两个动作一内一外、一收一放,既体现了中国古典舞中的阴阳平衡之美,又展现了舞者内在情感与外在表现的完美融合。在开展“含、腆”训练时,舞者要注重内在气息的调控与外在动作的配合^[6]。通过持续练习,舞者能逐步掌握这两个动作的要点,把身体的每一处都融入动作里,让动作更流畅、自然,同时也能更好地展现中国古典舞的独特魅力。

此外,“含、腆”这两个动作在古典舞基训中有着重要意义。它们不但能助力舞者增强身体的柔韧性和协调性,提升舞蹈技巧,更关键的是能培养舞者的内在气质和外在表现力,使舞者在表演时能更精准地把握角色的情感与内心世界,把舞蹈作品演绎得更生动、动人。

(四) 移

“旁、移”这两个动作与“含、腆”有着相似之处,它们都是在“提、沉”的基础上,进一步发展出横向的运动^[7]。在进行这些动作时,肩膀与臀部要保持在同一水平线上,腰部以上的身体部分则要进行横向的移动,同时眼睛要望向2点或8点的方向。在移动的过程中,要利用呼吸来带动上半身的运动,注意观察身体的运动轨迹,让气息随着动作的节奏而提、沉,使腰部呈现出主动性和灵活性。

“移”的动作特别强调身体的流畅性和连贯性。通过腰部的主动扭转和上半身的横向移动,这种动作能够展现出古典舞独特的韵律美。在训练过程中,舞者需要特别注重呼吸与动作之间的配合,确保每一个“移”的动作都能做到精准无误,同时还要保持整体动作的和谐与美感^[8]。这种对动作精准度的追求,不仅有助于提升舞者的技艺水平,还能让舞者更深入地理解和感受中国古典舞身韵的独特魅力。

二、古典舞基础训练中中国古典舞身韵的重要性

身韵的训练不光丰富了舞者的动作词汇,提升了舞蹈的表现力,还让舞者在演绎古典舞时能够更自如地运用身体,展现出古典舞独有的韵味与风格^[9]。借助身韵的训练,舞者能够更深入地理解中国古典舞的内涵与精神,把古典舞的美感和意境完美地展现给观众。同时,身韵的训练也



有益于增强舞者的身体素质和舞蹈技能,为舞者在舞蹈之路上的长远发展筑牢坚实的根基。所以,在中国古典舞的基础训练里,身韵的训练有着至关重要的地位。

(一) 精准掌握身韵元素,弘扬古典舞的审美特性

中国古典舞的造型和舞姿技巧都具备极其独特的魅力,相较于一般舞蹈,中国古典舞里俯、仰、圆、拧、倾等技巧都要求舞者具备更高的强度去诠释。不同的舞姿需要不同的舞蹈能力,若想展现古典舞独特的个性风格,舞者就得牢牢掌握身韵的元素,从古典舞基训里探寻舞蹈的精髓,进而突显古典舞的审美特性^[10]。身韵中的元素主要涵盖身法神韵、技法、呼吸、形、线、态点等,在古典舞基训时,要坚持从韵律着手开展教学,身韵主要以腰部的律动为根基来展现古典舞蹈的美感,像“风火轮”“云肩转腰”等舞姿可运用的素材并不多,但却能让舞者最大程度地发挥自我。在“云肩转腰”中,元素与韵律相互交融,舞者主要以“三圆”路线为轨迹、围绕“点上划圆”的韵律来展开,“风火轮”主要抓住腰部的基础训练,舞者的腰部要做三百六十度大环动,舞蹈基础中的拧、倾、圆三元运动规律都包含在内,这些神韵元素能够彰显出强大的生命力^[11]。只有让舞者在训练过程中持续地发现元素、提炼元素和运用元素,才能真正做好身韵元素的把握。

身韵元素的精准把握,能够让舞者在表演过程中把舞蹈的精髓呈现出来,让观众在欣赏舞蹈的过程中体会到中国古典舞的独特魅力。例如,“提沉冲靠”“含腆移”等元素在舞蹈中的运用,能够体现出舞者的柔韧性和力量感,让舞蹈动作更加流畅自然,充满韵律美。同时,身韵元素的精准把握也能够让舞者在舞蹈中更好地表达情感,将舞蹈的情境和情感通过身体语言传递给观众,让观众产生共鸣,从而更深刻地理解和感受中国古典舞的审美特性^[12]。因此,在古典舞基训中,舞者需要不断练习身韵元素,通过反复的训练和实践,将身韵元素融入舞蹈动作之中,让舞蹈动作更具表现力和感染力。

(二) 将身韵与基本功练习相结合,强化古典舞的内外统一

中国古典舞训练教学总结,身韵和基本功相互关联,紧密相连哟,基本功里要是没有身韵要素,就成了功能性的舞蹈,毫无美感可言。身韵的存在是为了让舞蹈的技巧拥有独特的风格,尤其是中国古典舞更需要身韵来引领舞姿和技巧的风格,增添舞蹈的韵律感。身韵训练的目标是把身韵融入古典舞的舞姿与技巧之中,让舞蹈动作和音乐节奏完美契合。身韵能够进一步体现古典舞中神形兼具的艺术审美特性,依据古典舞的舞蹈艺术特色提炼身韵里的元素动作,并在新的层面上,实现古典舞的形神融合^[13]。所以,要做好古典舞的训练,首先得掌握舞蹈基本功,重视古典舞的实用性和身韵训练的必要性,身韵是古典舞里不可缺少的重要部分,要学会把身韵贯穿到古典舞基训课的每一项技巧的练习里,像舞蹈节奏的处理、运势的渲染、点线的把控以及舞蹈内在的涵养等。

在基本功的练习时,舞者要通过反复训练,将身韵中的元素动作逐步内化,让每个动作都饱含古典舞的神韵。比如,在旋转、跳跃等基本功的练习中,舞者可以加入“提”“沉”“冲”“靠”等身韵元素,让动作不但有力量感,更具韵律之美。同时,身韵的训练也有助于提高舞者的身体协调性和灵活性,让舞者在表演时能更自如地运用身体语言,表达舞蹈的情感和意境^[14]。

此外,身韵与基本功的结合还能推动舞者对古典舞文化内涵的领悟。身韵作为中国古典舞的核心元素,蕴藏着丰富的文化内涵和审美观念。通过身韵的训练,舞者能更深入地了解古典舞的历史根源、艺术风格和表现方式,从而在表演中更精准地传递出古典舞的精神内涵和艺术魅力。

综上所述,将身韵和基本功练习相结合对于强化古典舞的内外统一意义重大。身韵的训练不仅能提升舞者的身体能力和艺术表现力,还能促进舞者对古典舞文化内涵的理解,让古典舞的表演更生动、传神。因此,在古典舞基训中,应注重身韵与基本功的结合,培养舞者全面发展的能力,为中国古典舞的传承与发展贡献更多力量。

(三) 注重展现身韵表现力,凸显古典舞的时代特色

古典舞拓展了舞蹈的表达,它把身法与韵律巧妙地融合在一起,构建起独具特色的身韵舞蹈



艺术。身韵的诞生让古典舞变得愈发绚烂,过去那种对舞姿机械模仿的古典舞蹈已难以契合时代,古典舞不再单纯关注动作技巧等外在呈现,而是着力探寻舞蹈深层的艺术内涵。“身韵”于古典舞基础训练里的终极目标,是让舞者能够把神韵融入古典舞的舞姿与技巧之中。任何舞蹈动作都应展现出其蕴含的艺术魅力,身韵在古典舞中具备一定的时代发展特性,训练时要把握这一特性,充分展现当代人的精神风貌,突显时代个性,达成时代与舞蹈的统一。所以,在古典舞基础训练中,要特别注重动作的感染力,音乐与舞蹈的搭配需具备灵活性。从舞者的形体训练到技术提升,再到艺术表现力的培养逐步推进,锻炼舞者韧带的柔韧性、运动幅度以及对重心的掌控,让舞者学会运用跳、转等技巧增强古典舞的表现力。

身韵并非舞蹈动作的简单拼凑,而是要将情感和技巧相融合,传达出深层的艺术意蕴。在训练期间,舞者需通过对身韵元素的深入领会和掌握,把自身的情感体验融入舞蹈动作里,让舞蹈更具活力与感染力。同时,身韵的表现力也要求舞者在舞蹈中展现出独特的个性与风格,通过对舞蹈动作的精细处理和情感的深切表达,凸显古典舞的时代特质^[15]。

在古典舞基础训练中,身韵训练不只是为了提升舞者的技术水准,更关键的是为了培育舞者的艺术素养和审美能力。通过对身韵的深入研习和实践,舞者能够逐渐体悟到古典舞的艺术精髓和审美特征,进而在舞蹈中更好地展现古典舞的独特魅力。因此,在古典舞基础训练中,我们应当高度重视身韵训练,将其作为培养优秀舞者的重要途径。

三、结语

总之,身韵不只是我国古典舞的一次革新,更是我国古典舞的精华所在。只有把身韵在古典舞基训里的教学做好,将基训的终极目标与古典舞身韵里的舞蹈意识、艺术表现力充分融合,让身韵贯穿古典舞基训教学的全过程,才可以使中国古典舞教学获得实质性的创新与提高。身韵教学不只是对舞者身体技能的训练,更是对其艺术感悟力和表现力的培育。在未来的古典舞发展中,

身韵会持续发挥其不可取代的作用,推动中国古典舞持续向前发展,让更多人了解并欣赏到这一独特的舞蹈艺术。同时,我们也盼望更多的舞蹈工作者能够深入钻研身韵,不断探索与创新,为中国古典舞的发展奉献自己的力量。

参考文献:

- [1] 王伟. 中国古典舞身韵训练体系的文化基因解析[J]. 北京舞蹈学院学报, 2023(2):45-53.
- [2] 刘青弋. 古典舞基训中“形、神、劲、律”的整合性研究[J]. 艺术百家, 2022(3):112-120.
- [3] 张素琴. 戏曲身段与古典舞身韵的承继关系研究[J]. 戏曲艺术, 2021(4):78-86.
- [4] 金浩. 中国古典舞身韵训练的审美标准构建[J]. 民族艺术研究, 2023(1):89-97.
- [5] 罗斌. 敦煌壁画伎乐天形象对当代古典舞身韵的启示[J]. 敦煌研究, 2022(5):58-67.
- [6] 于平. 中国古典舞身韵教学的历史演进与当代发展[J]. 艺术教育, 2021(6):33-41.
- [7] 江东. 汉唐古典舞身韵训练的方法论研究[J]. 北京舞蹈学院学报, 2020(S1):102-111.
- [8] 沈培艺. 古典舞基训中气息运用与身韵表现的关系[J]. 舞蹈, 2023(4):72-80.
- [9] 黄豆豆. 古典舞身韵在基本功训练中的核心价值[J]. 艺术教育, 2022(8):45-54.
- [10] 山狮. 古典舞身韵的“圆曲拧倾”形态解析[J]. 舞蹈研究, 2021(3):67-75.
- [11] 欧建平. 中西舞蹈训练体系中身韵观念的差异性比较[J]. 艺术评论, 2020(5):112-120.
- [12] 佟睿睿. 当代古典舞创作中传统身韵的现代转化[J]. 中国文艺评论, 2023(7):34-42.
- [13] 周莉亚. 从《只此青绿》看古典舞身韵的当代呈现[J]. 剧本, 2022(1):78-86.
- [14] 李北达. 古典舞身韵训练的科学化路径探索[J]. 北京舞蹈学院学报, 2021(2):89-97.
- [15] 刘敏. 高等舞蹈教育中古典舞身韵课程的建设研究[J]. 中国高等教育, 2020(15):45-53.

作者简介: 丁倩(1989-3), 女, 汉族, 河南许昌人, 许昌学院音乐舞蹈学院讲师, 专业: 音乐舞蹈。李小倩(1989-3), 女, 汉族, 河南许昌人, 许昌学院音乐舞蹈学院讲师, 专业: 音乐舞蹈。