

舞蹈形体课的训练价值

姚琳

(西华师范大学 音乐学院,四川 南充 637002)

【摘要】为了提高学生内在气质,改变他们在日常生活中形成的不良肢体习惯,加强其肢体表现力,许多大专院校均为音乐专业的学生开设了舞蹈形体课程,但并未得到多数学生重视和理解。本文通过对形体课中芭蕾训练教学内容的分析,力图提高学生认识,以便指导学生更好的学习。

【关键词】形体课程;内在气质;肢体不良习惯;芭蕾基础训练

【中图分类号】J70-43 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)02-0098-03

随着舞蹈教育的普及,舞蹈训练对人的肢体语言的拓展和内在气质的塑造已被人们所认知和肯定。英国著名的哲学家培根指出:“人物形象的美不在形状的比例和颜色,而在人物的动作,秀雅合度的动作才是美的精华。”^[1]这句话正说明了特有的姿态美往往会弥补其容貌和肤色的不足之处。与容貌美、身体美相比姿态美有时更富有魅力,也常常可以使我们在与人交往中占据有利的位置。从这一点充分说明了人内在气质的重要性。

舞蹈作为一种肢体艺术,其对肢体训练的科学性、系统性及对内在气质的训练越来越被人们所肯定。它已经深深植根到了我们的教育生活中。

1 形体训练在高等教育中的现状

为了提高学生内在气质改变他们在日常生活中形成的不良肢体习惯,加强其肢体表现力,很多大专院校对音乐专业的学生均开设了形体课程。这门课是以芭蕾基础训练为主。通过学习,一方面可以帮助学生培养优美的仪态、挺拔的身材和高雅的气质;另一方面还可以增强学生的自信心,满足学生个性情感的需要,提升审美情趣,使学生得到全面发展。

就目前上课的情况来看,大多数学生抱有抵触的态度。这是因为形体课训练带有半强制的特点,且大多数学生还没有认识到这门课程对其今后的发展所起到的不可估量的作用,因此出现这种问题是一种必然的现象。

2 形体课中芭蕾教学的作用

2.1 开设芭蕾基础训练的意义

“芭蕾”起源于 14~16 世纪欧洲文艺复兴时期的意大利,经过几百年的发展,其训练体系已经趋于完善。芭蕾在对于人的内在气质、身体协调性、肌肉线条的训练方法得到广泛的肯定。

芭蕾的美学原则概括为“开、绷、直、立”。

所谓“开”,是指要求从肩、胸、胯、膝、踝五大关节部位,左右对称地向外打开,尤其是两脚应该向外打开 180 度。这种训练可以最大限度地延长肢体原有的线条,扩大动作范围并增强肢体表现力,提高身体在运动中的平衡能力,炫耀贵族的内在气度。

所谓“绷”,是指均需将肢体各个部位“绷”起来,尤其是腿脚上的膝关节和踝关节,以及脊椎和颈椎关节。将肢体各个部位均“绷”直,才能在视觉中有效地延长肢体原有的线条;才能将能量聚集在肢体末梢部位使肢体可以放射到舞台空间中去;才能将肢体各个部位的肌肉能量向身体的中心垂线凝聚,使肢体动作轻盈飘逸,从而产生上升的动势。

所谓“直”、“立”,指的是背部像门板似地向上挺直。需要使头颈、躯干和四肢作为一个整体。这是为了突出芭蕾里具有的贵族气度,并使整个身体能量内聚,重心上提,以便在较高的空间层面上产生占有感。

这样的训练方法可以改变一般学生在日常生活中形成的脊椎侧弯、过度塌腰等不良体态,提高内在

收稿日期 2007-03-06

作者简介:姚琳(1982-),女,学士,助教,主要从事舞蹈教学工作。

气质,树立良好的个人形象。提高自身肢体动作的表现力以及身体在动作中的协调性,为舞台表演增加更有效的肢体语言。例如:在芭蕾训练的初期,要求学生面对把杆双手扶把,身体保持直立。这个站立姿态是一个很简单的动作,要求肩部下沉向后打开,头顶上拎,从而突出胸部和颈部的美好线条;要求屁股和大腿内侧收紧腰部直立,以使姿态挺拔仪态端庄。在这一动作中直接体现了芭蕾的四大审美原则。

2.2 形体课中芭蕾训练的原则

在教学中,我们的训练内容只有紧紧抓住芭蕾作为一种加强表现力和提高内在气质的辅助训练手段,以此展开练习,并且以学生的基本情况安排教学内容,才能够达到我们开设形体课的目的。如:在教学中对于学生软开度的练习可以适当的减弱,因为这样的训练对于非专业学生是比较困难的。所以课程的重点应放在加强后背直立感、手臂姿态以及基本站立姿势的训练。通过手、头、眼、身体、腿、脚的变化训练让学生想像在空间运动时所能表现出的美感,以此为他们的舞台表演打下良好的基础。

2.3 芭蕾训练的方法

人体是一个具有统一活力的有机体,每一个舞蹈动作的完成均需要肌肉科学、规范的用力。芭蕾训练正是塑造修长、挺拔、匀称身材的最佳手段。

(1)在芭蕾形体训练中把把杆部分为主要训练内容,把上的动作是在正确的基本站立姿态之上进行训练的。因此正确的身体垂直位置是不容忽视的。正确的位置是将自然状态下前倾的骨盆尽力给予竖直,骶骨向下对着脚跟,腹部肌肉收紧,向上伸展,同时双肩有意识的向下放松。头部的准确位置是在两肩之间颈椎上面,同支撑脚成一垂直线。以上身体的各个部位就像搭积木一样,一个部位一个部位准确地竖直在支撑脚的上方。上述任何身体位置对支撑脚的偏离都将影响身体的垂直和稳定。

(2)再以芭蕾脚下最基本的位置“一位”为例,一些学生在站“一位”时,只是两脚从脚腕子处向外撇开,膝盖仍然向前,使两腿互相扭挤在一起,上身紧张,脖子僵硬,靠挺胸塌腰才能站稳,这样长此下去不但腿会变形、变粗,而且还会造成脚和膝盖的

伤病。而正确的“一位”应该是脚尖、膝盖转向身体两侧,两脚底部除脚弓内侧外均匀地与地面相贴,伸直的两腿互不依赖而又紧紧的排列在一起,两条腿支撑着直立的躯干,它给人以挺拔、修长、轻盈的美感。这种艺术效果又来自正确的用力方法。即两脚用力推地板,借用这种推力,伸直的双腿从髋关节处不断的向外转开,同时以脚跟为支点斜上通过人体最长肌肉缝匠肌到它的起点髂前上棘处,从这里向上提拉。这样不断推地、外旋、提拉使两腿充分转开。

(3)芭蕾动作和造型中,腿部的运动轨迹仍离不开推、转、拉(脚离地时转化为绷、转、伸)这三部分的协调用力。腿部训练中以向前45度的Battement releve lent(升起)为例,从右脚在前的五位开始做向前的Battement tendu(擦地)时,始终保持与地面接触的主力腿仍保持原来的动态,动力腿在保持原动态的同时,脚跟一面用力向下推地,一面带着全脚向前擦出,一直到脚尖绷直离开地面45度,脚尖离开地面后继续向前延伸。

归根结底,只有掌握了正确的身体垂直位置和正确的支撑力,以及脚、腿部位置的外形和科学的用力方法才能有助于形成线条修长的双腿,才能产生身体高质量的平衡和稳定,才能使练习中的学生形体挺拔、舞姿舒展。这种针对性教材的选择,无疑为“形体美”的塑造提供了坚实的理论依据。

3 结论

芭蕾训练是一种顺应人体结构、功能及特点的科学、周密、系统的训练,这种训练是“形体美”行之有效的手段和必要途径。通过以上的分析和介绍我们不难发现形体课程对于非舞蹈专业学生是必要的,也是必须的。在教学过程中我们只有先提高对它的重要性的理解才可能更好地去学习它,并使之为我们服务。其次,对于教师来说只有根据学生的情况及特点来安排教学内容,不断根据学生的需要,抓住形体课程对于非专业学生只是一种改善肢体习惯和加强内在气质的辅助手段的特点,以此展开教学才能更好的被学生接受和理解。

参考文献:

- [1] 弗兰西斯·培根. 培根随笔·谈美[M]. 北京:中国友谊出版公司, 2001.
- [2] 隆荫培,徐尔充,欧建平. 舞蹈知识手册[M]. 上海:音乐出版社, 1999.
- [3] 吕艺生. 舞蹈教育学[M]. 上海:音乐出版社, 2000.

On the Value of Figure Shaping Dancing Classes

YAO Lin

(Music College, China West Normal University, Nanchong, Sichuan 637002)

Abstract: In order to improve students' inner qualities, overcome their bad habits of posture formed in daily life and strengthen the power of manifestation of their limbs, many colleges have set up dancing shape classes for music majors. However most of the students don't lay emphasis on and understand it. The author tries to analyse the teaching of ballet training in dancing shape classes to improve students' understanding, so that students can be directed to study better.

Key words: Shape classes ; Inner qualities ; Bad habits of Posture ; Basic ballet training

(责任编辑 张荣萍)

(上接 92 页)

Discussion on the Universities Tuition Management

WANG Bo¹ ,MA Xiao - li¹ ,XIE Jian - bing²

(1. Xichang College, Xichang, Sichuan 615013; 2. Xichang Electric Power Co. LTD. Xichang, Sichuan 615000)

Abstract: The universities tuition management is a long - term work , the universities must improve the charge work way, enhance the work to guarantee the healthy development of education.

Key words: Universities; Tuition management

(责任编辑 张荣萍)