

第三章 中国古典舞身韵训练

【本章导读】

本章作为空中乘务专业形体训练的深化内容,重点在于带领学生体会和学习中国古典舞的韵律美和姿态美。以古典舞身韵为训练核心,由浅入深,从身韵基本训练入门,通过手型、手位、脚型、脚位、基本元素练习,展示动作技巧与韵律特点,之后进入中国古典舞身韵的中间练习部分,以步法练习为基础,再通过风火轮、燕子穿林等舞姿动作的大量图片说明与演示,构建出完整的古典舞身韵训练体系。

【学习目标】

掌握中国古典舞身韵的基础训练方法和动作要求,展示古典舞身韵组合的韵律美感和气质内涵。

中国古典舞是中华民族文化的艺术结晶,其独特的韵味和表现形式是中华民族精神气质的完美体现。中国古典舞既非古代舞蹈,又非戏曲舞蹈。它融合了千百年来中华舞蹈文化神韵的精华,脱胎换骨于戏曲舞蹈而演变发展成为具有时代性的独特的艺术语言,在中国舞蹈史上占据着非常重要的地位。

所谓“身韵”顾名思义,即“身法”与“韵律”的总称。“身法”指的是中国古典舞的外部表现技法。“韵律”指的是中国古典舞的内在气韵和神采。只有将两者有机地结合在一起相互渗透,才能真正体现出中国古典舞的风采和精髓。“韵”即“韵律、韵味、气韵、神韵、意韵”等。一切内涵的气韵、呼吸、意念、神采等都可以称之为“韵”。身韵的韵律特征即是“形神兼备、内外统一、身心并用”,概括为四个方面即为“形、神、劲、律”。身韵训练的最终目的不是为了身韵而身韵,其训练是要求我们跳舞的时候要达到“以神领形、以形传神、形神合一”的目的,即将

身韵融合在中国古典舞训练的一切舞姿和技术技巧中。俗话说:“无韵则神死,少律则风格无。”韵律是衡量舞蹈动作的标尺,由此可以看出学习中国古典舞身韵韵律特征的重要性。

中国古典舞身韵的学习的意义:通过对中国古典舞身韵的学习,使空乘学生初步掌握中国古典舞特有的韵律感和内在感,了解古典舞的心、形、劲和律的运动规律,了解中国式的民族情感。通过单一元素的练习,由浅至深,循序渐进,使学生伸手投足反映出东方韵律美。

第一节 中国古典舞身韵基本练习

一、中国古典舞手型

(一) 兰花手动作要领

兰花手是古典舞最常用手型。大拇指对向中指指根部位,食指、无名指、小拇指依次向上翘起,见图 3-1。

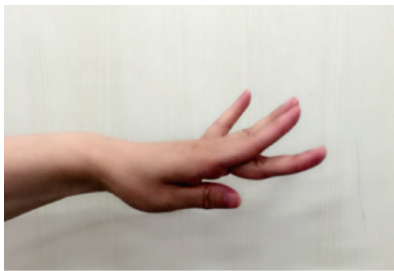


图 3-1 兰花指式



图 3-2 拳式

(二) 拳型动作要领

五指向里蜷缩,大拇指握住食指和中指,无名指与小拇指在蜷缩状态下依次向上翘起,见图 3-2。

(三) 指型动作要领

在拳型手型基础上,食指伸直,翘起,见图 3-3。

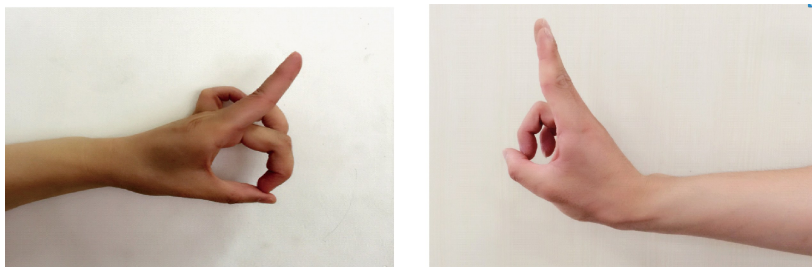


图 3-3 拳型指式

二、手臂位置

(一) 手臂基本位置

- (1) 一位手臂动作要领。手臂自然下垂到身体两侧位置,见图 3-4;
- (2) 二位手臂动作要领。双手臂向旁抬起与肩平,见图 3-5;



图 3-4 一位手臂动作要领



图 3-5 二位手臂动作要领

- (3) 三位手臂动作要领。双臂向上伸直,见图 3-6;
- (4) 四位手臂动作要领。手臂向前平伸,见图 3-7。



图 3-6 三位手臂动作要领

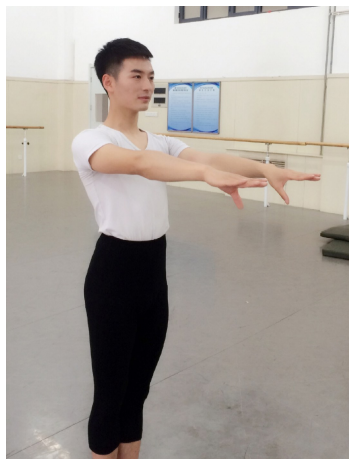


图 3-7 四位手臂动作要领

(二) 传统常用手位

(1) 按掌位动作要领。手型掌式手型,手臂屈臂到胃部前方,与胃间隔一拳距离,向下压指根部形成按掌,见图 3-8。

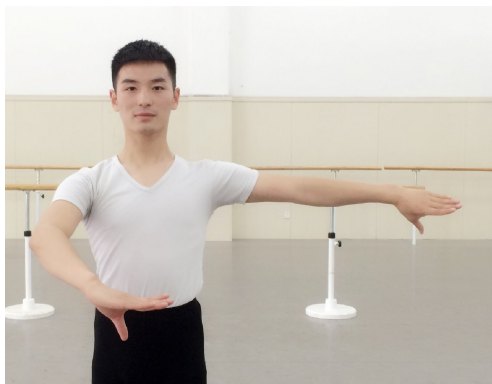


图 3-8 山腰按掌

(2) 山膀动作要领。手型掌式手型,手臂圆形抬至与肩平行,见图 3-9。

(3) 托掌动作要领。手型掌式手型,手臂圆形抬至头顶斜上方,见图 3-10。

(4) 提襟动作要领。手型拳型,手臂圆形到髋关节侧面一尺左右位置,虎口对向髋关节,见图 3-11。



图 3-9 山膀



图 3-10 托掌

(5) 双背手预备位动作要领。双手掌式手型,手背紧贴双腿臀大肌两侧位置,见图 3-12。



图 3-11 提襟



图 3-12 双背手



图 3-13 按掌交叉

(6) 按掌交叉手位动作要领。双手掌式手型,在胃部前一拳距离,双手交叉向下按掌,见图 3-13。

(三) 变化手位

在常用手位中变化双臂的位置,形成复杂的手位。

- (1) 双山膀,见图 3—14。
- (2) 顺风旗,见图 3—15。
- (3) 托按掌,见图 3—16。
- (4) 双托掌,见图 3—17。



图 3—14 双山膀



图 3—15 顺风旗



图 3-16 托按掌



图 3-17 双托掌

(5) 山膀按掌, 见图 3-18。

(6) 冲掌, 见图 3-19。

(7) 双提襟, 见图 3-20。

(8) 提襟扬掌, 见图 3-21。



图 3-18 山膀按掌



图 3-19 冲掌



图 3-20 双提襟



图 3-21 提襟扬掌

(9) 双展翅, 见图 3-22。

(10) 肋旁掌, 见图 3-23。

(11) 平肩手, 见图 3-24。



图 3-22 双展翅



图 3-23 肋旁掌



图 3-24 平肩手

三、中国古典舞脚型

(一) 脚型

1. 勾脚(见图 3-25)



图 3-25 勾脚

2. 绷脚(见图 3-26)
3. 拧脚(见图 3-27)
4. 撇脚(见图 3-28)

(二) 基本脚位

- (1) 正步位, 见图 3-29。
- (2) 八字位, 见图 3-30。



图 3-26 绷脚



图 3-27 挤脚



图 3-28 撇脚

(3) 丁字位, 见图 3-31。



图 3-29 正步位



图 3-30 八字位



图 3-31 丁字位

(4) 交叉位(前、后),见图 3-32、图 3-33。



图 3-32 交叉位(前)



图 3-33 交叉位(后)

(5) 踏步位(左,右),见图 3-34、图 3-35。



图 3-34 踏步位(左)



图 3-35 踏步位(右)

(三) 常用脚位

(1) 弓箭步,见图 3-36。

(2) 大八字位,见图 3-37。



图 3-36 弓箭步



图 3-37 大八字位

(3) 扑步,见图 3-38。

(4) 大掖步,见图 3-39。



图 3-38 扑步



图 3-39 大掖步

(5) 横丁字位, 见图 3-40。



图 3-40 横丁字位

(6) 点步(前、旁、后), 见图 3-41、图 3-42、图 3-43。



图 3-41 点步(前)



图 3-42 点步(旁)



图 3-43 点步(后)

四、身韵基本元素练习

(一) 提沉组合动作要求

掌握古典舞呼吸方法,运用呼吸带动身体,呼吸与节奏的结合,了解古典舞特有的身体韵律特点。

(1) 预备位一。双腿交叉盘坐地面,提气立腰,后背向上伸直,头要摆正。双手轻放在双腿膝盖上,双肩向下放松,腋下悬空,见图 3—44。



图 3—44 身韵预备位一

(2) 预备位二。双腿跪坐在地面,提气立腰,后背向上伸直,头要摆正。双手背后,手型是兰花指,头要摆正,见图 3—45。



图 3—45 身韵预备位二

提沉组合:双腿交叉盘坐地面,提气立腰,双手轻放在双腿膝盖上;后背向上伸直,头要摆正;音乐 4/4 拍,面部表情甜美;前奏的最后 7—8 拍,吐气,沉。

- 【1】第 1—4 拍 吸气,提。
- 【2】第 5—8 拍 继续吸气,提。
- 【3】第 1—4 拍 吐气,沉。
- 【4】第 5—8 拍 继续吐气,沉。
- 【5】第 1—4 拍 吸气,提。
- 【6】第 5—8 拍 吐气,沉。
- 【7】第 1—2 拍 吸气,提。
- 【8】第 3—4 拍 吐气,沉。
- 【9】第 5 拍 提住气,不动。
- 【10】第 6 拍 提气,不动。
- 【11】第 7—8 拍 吐气,沉,同时,右手随着呼吸沉放到后背位。
- 【12】第 1—3 拍 吸气提,右手从后背位向单山膀位打开,眼睛跟着右手走。
- 【13】第 4 拍前半拍,眼睛快速落到 1 点,右手形成单山膀位,做亮相。
- 【14】第 4 拍后半拍,快沉。左手快速落到后背位。右手山膀位不动。
- 【15】第 5—7 拍 吸气提,左手从后背位向山膀位打开,眼睛跟着左手走,右手山膀位不动。
- 【16】第 8 拍眼睛快速落到 1 点,左手形成山膀位,做亮相。形成双山膀。
- 【17】第 8 拍的后半拍,双山膀位不动,快速沉。
- 【18】第 1—4 拍 吸气提,由双山膀位向头顶走,眼睛跟着双手走。
- 【19】第 5 拍双手由头顶交叉向下按掌下按,同时吐气沉。
- 【20】第 6 拍,双手向两边打开,形成双山膀位,吸气提。
- 【21】第 7 拍,双山膀亮相。
- 【22】第 8 拍 双山膀亮相不动。
- 【23】第 1—2 拍,左手山膀位不动,右手由山膀位向头顶上提,呼吸提,眼睛跟着右手走。
- 【24】第 3 拍,左手山膀位不动,右手从头顶上切掌向下走。同时吐气沉,眼睛继续跟着右手走。
- 【25】第 4 拍,左手山膀位不动,右手由切掌向 3 点位打开到托掌位,吸气

提,眼睛留在右腋下不动。

【26】第5拍,右手托掌,左手山膀的顺风旗的位置,亮相。眼睛快速看到二点位,不动。

【27】第6—7拍,顺风旗位不动。

【28】第8的后半拍,顺风旗位吐气沉。

【29】第1—2拍,向上提气,双手向头顶提腕,眼睛跟着双手走。

【30】第3—4拍,向下沉气,双手由头顶向下交叉手位下按,眼睛跟着双手走。

【31】第5—6拍,吸气提,双手向两边打开到双山膀位,眼睛跟着右手走。

【32】第7拍,双山膀亮相,眼睛看1点,不动。

【33】第8拍,双山膀亮相,眼睛看1点,不动。

【34】结束拍5—6拍,双手打开到肩平手位,吸气提。

【35】结束拍7—8拍,双手收回放到双腿膝盖上,吐气沉,到预备位,结束。

(二) 冲靠与旁移组合动作要求

利用身体向前冲、向后靠、向旁移元素的练习,使身体具有中国古典韵味风格体现。掌握中国古典舞蹈审美特征。

(1) 冲的动作要领。(以左边为例)左肩和肋骨向八点方向冲出,腆出左腮来,身体不要向前趴,胯骨不动。眼睛看向八点,见图3—46。

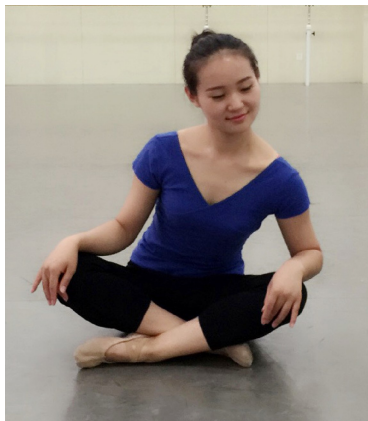


图3—46 身韵冲

(2) 靠的动作要领。(以右边为例)右肋骨向四点方向靠出,腆右腮,胯骨不

动,眼睛看向四点,见图 3-47。



图 3-47 身韵靠

(3) 旁移的动作要领。(以左边为例)肋骨向七点方向旁移,双肩保持平衡,胯骨不动,眼睛看一点,见图 3-48。



图 3-48 身韵旁移

(4) 冲靠与旁移组合。双腿交叉盘腿做准备;提气立腰,双手轻放在双腿膝盖上。后背向上伸直,头要摆正;音乐 4/4 拍,面部表情甜美;音乐过门最后 7—8 拍做吐气沉。

【1】第 1—4 拍,提气,

【2】第 5—8 拍,向二点方向冲右肋骨,眼睛看二点,腆右腮。

【3】第 1—4 拍,提气,身体收回到坐姿。

- 【4】第5—8拍,吐气沉。
- 【5】第1—4拍,提气,
- 【6】第5—8拍,向六点方向靠,眼睛看六点,腆左腮。
- 【7】第1—4拍,提气,身体收回到坐姿。
- 【8】第5—8拍,吐气沉。
- 【9】第1—4拍,提气。
- 【10】第5—8拍,向八点方向冲左肋骨,眼睛看向八点方向,腆左腮。
- 【11】第1—4拍,提气,身体收回到坐姿。
- 【12】第5—8拍,吐气沉。
- 【13】第1—4拍,提气。
- 【14】第5—8拍,向四点方向靠右肋骨。眼睛看向四点反向,腆右腮。
- 【15】第1—4拍,提气,身体收回到坐姿。
- 【16】第5—8拍,吐气沉。
- 【17】第1—4拍,提气。
- 【18】第5—8拍,右肋骨向三点方向旁移,眼睛看向一点。腆右腮。
- 【19】第1—4拍,提气,身体收回到坐姿。
- 【20】第5—8拍,吐气沉。
- 【21】第1—4拍,提气。
- 【22】第5—8拍,左肋骨向七点方向旁移,眼睛看一点。腆左腮。
- 【23】第1—4拍,提气,身体收回到坐姿。
- 【24】第5—8拍,吐气沉。
- 【25】第1—4拍,右肋骨向三点方向旁移,双晃手起,呼吸提气;右手按掌在胸前,左手按掌与肩平;眼睛看向一点,腆右腮。
- 【26】第5—8拍,左肋骨向七点方向旁移,双晃手起,呼吸提气,左手摊掌在胸前,右手摊掌与肩平。眼睛看一点,腆左腮。
- 【27】第1—4拍,右肋骨向三点方向旁移,双晃手起,呼吸提气,右手按掌在胸前,左手按掌与肩平。眼睛看向一点,腆右腮。
- 【28】第5—8拍,左手按掌不动变提腕,呼吸提气,右手按掌胸前位向下向外划圆到肩平手提腕。
- 【29】结束拍吐气,双手收回到双手膝盖上。

（三）含腆仰组合动作要求

身体运动中,突出肩胸部位。在提沉的基础上,加大动作幅度,气息下沉。以掌握古典舞气息和动律特点。

(1) 含的动作要领。做此动作时,气息下沉,背呈半圆形。背后靠,含胸裹肩,头往怀里卷,见图 3-49。

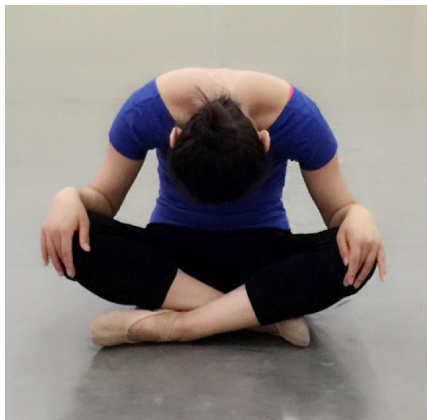


图 3-49 身韵含



图 3-50 身韵腆仰

(2) 腆仰的动作要领。提气,呼吸带动腰、背、肩、颈、头依次做后展动作,脊椎拉直,敞胸开肩,头向上仰,见图 3-50。

(3) 含腆仰组合。双腿交叉盘坐地面准备,双手轻扶膝盖;音乐使用 4/4 拍,舒缓的;音乐过门 7-8 拍,立腰。

【1】第 1-4 拍,气息下沉,呼吸带动腰、背、肩、颈、头依次下沉,含胸裹肩,头往怀里卷。

【2】第 5-8 拍,继续含胸裹肩,头往怀里卷。

【3】第 1-4 拍,提气,呼吸带动腰、背、肩、颈、头依次做后展动作,脊椎拉直,敞胸开肩,头向上仰。

【4】第 5-8 拍,收回到坐姿位。

【5】第 1-4 拍,脊椎拉直,同时上身向下走,直到胸快用贴住脚的位置,下颚向前腆出。胸腰要向上挑腰。

- 【6】第5—7拍,回到脊椎拉直,头收回到正常坐姿。
- 【7】第8拍快沉,吐气。
- 【8】第8的后半拍,双手快速交叉,提腕。
- 【9】第1—4拍,双手打开到与肩平,敞胸开肩,头向上仰,上身向前仰。
- 【10】第5—8拍,继续双手打开到与肩平,敞胸开肩,头向上仰,上身向前仰。
- 【11】第1—2拍,吐气。双手做下盘腕,同时含胸,向里裹。
- 【12】第3—4拍,提气。双手由下盘腕到肩平位,腆胸。
- 【13】第5—8拍,吐气。双手由肩平位到交叉,含胸,裹头,双手指尖轻点双肩。
- 【14】第1—4拍,提气,双手由点肩位向上提腕打开到肩平手,同时打开胸腰,头向上仰。
- 【15】第5—8拍,保持好姿态不动。
- 【16】结束拍5—6拍,双手肩平手,手心向下,提腕,提气。
- 【17】结束拍7—8拍,沉气,双手收回,轻放在膝盖上。

(四) 旁提组合动作要求

腰带动上身做弧线的运动。提沉贯穿整个旁提的运动过程。

(1) 单一的旁提元素。在跪式双背手位准备,从左到右的下弧线(眼睛由八点看向二点),头从八点走下弧线到二点,见图3—51,或从右到左的下弧线(眼睛由二点看向八点),头从二点走下弧线到八点,见图3—52。



图 3-51 单一的旁提元素(从左到右)



图 3-52 单一的旁提元素(从右到左)

(2) 带上手臂的旁提。在跪式双背手位准备,双手由预备位随腰走下弧线左右摆手,手腕做提腕、压腕;双手由预备位随腰走上弧线左右摆手,手腕做提腕、压腕,见图 3-53、图 3-54。



图 3-53 带手臂旁提(右)



图 3-54 带手臂旁提(左)

(3) 手臂外环绕旁提。在跪式双背手位准备,双手由预备位。往右旁提时,

双手经下弧线到双手体前交叉,见图 3-55。往左旁提时,手腕提经胸前至头上方,双手形成右手在上的顺风旗的位置。头眼睛随手臂动作做立圆的运动,见图 3-56。

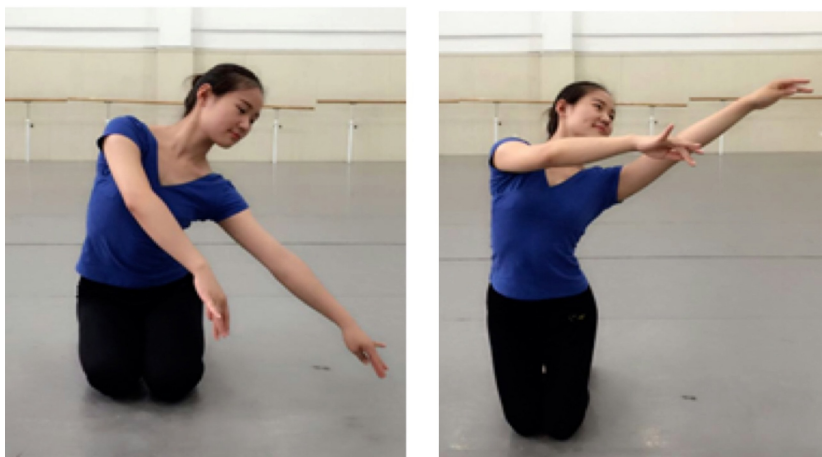


图 3-55 手臂外环绕旁提(向右)



图 3-56 手臂外环绕旁提(向左)

(4) 双晃手旁提组合。在跪式双背手位准备,音乐使用 4/4 拍,舒缓的;预备拍 7-8 拍,吐气,沉。

【1】第 1-3 拍,双背手做提气,旁提左边肋骨,眼睛看向八点。

【2】第 4 拍,吐气,沉,双背手含胸,回到预备位。

【3】第 5-7 拍,双背手做提气,旁提右边肋骨,眼睛看向二点。

- 【4】第8拍,吐气,沉,双背手含胸,回到预备位。
- 【5】第1—2拍,双背手做提气,旁提左边肋骨,眼睛看向八点,做上弧线。
- 【6】第3—4拍,由左肋骨旁提向右肋骨旁提做弧线,眼睛由八点看向天花板做弧线。
- 【7】第5—6拍,由左肋骨旁提做弧线到右肋骨旁提,眼睛由八点做弧线看天花板到二点上方。
- 【8】第7—8拍,吐气,沉。回到预备位。
- 【9】第1—2拍,单背手做提气,右手向八点斜下方伸出。旁提左边肋骨,眼睛看向八点。
- 【10】第3—4拍,吐气,沉,双背手含胸,回到预备位。
- 【11】第5—6拍,单背手做提气,左手向二点斜下方伸出。旁提右边肋骨,眼睛看向二点。
- 【12】第7—8拍,吐气,沉,双背手含胸,回到预备位。
- 【13】第1—4拍,双晃手提气,双手由八点向天花板划圆走上弧线。旁提左边肋骨,眼睛由八点看向天花板。
- 【14】第5—8拍,双手由天花板方向向左旁划圆,下左旁腰。吐气,沉。
- 【15】第1拍,快速旁提左肋骨,眼睛看向八点上方。下右旁腰,左手在胸前,右手在斜下方。
- 【16】第2—4拍,不动。
- 【17】第5—6拍,肋骨平移到右肋骨旁提。眼睛由八点看向二点上方。
- 【18】第7—8拍,不动。
- 【19】结束拍5—6拍,提气,双手打开到肩平手位。同时立起上身,眼睛看一点。
- 【20】结束拍7—8拍,吐气,沉。双手收到双背手位。坐回双跪腿位。

第二节 中间训练

中间练习部分是在地面上身练习的基础上,加上了步伐和动律部分,以提高古典舞风格的掌握,着眼于手、眼、身、步、形神劲律等方面的高度统一。

一、步法练习

（一）花帮步动作要领

在正步位上做准备,双脚抬起脚跟,双腿屈膝,大腿内侧并住,双脚脚掌交替抬起,落下,做向旁、向后的碎步移动,见图 3-57。



图 3-57 花帮步动作要领

（二）花帮步组合

音乐为 2/4,欢快的节奏。双背手正步位准备,表情甜美。

- 【1】第 1—8 拍,一拍一步原地做花帮步,双背手,直膝做。
- 【2】第 1—2 拍,吐气,沉,含胸屈膝,花帮步快速原地做。
- 【3】第 3—4 拍,吸气,提,立起腰。脚下做快速的花帮步。
- 【4】第 5—6 拍,吐气,沉,含胸屈膝,花帮步快速原地做。
- 【5】第 7—8 拍,吸气,提,立起腰,脚下做快速的花帮步。
- 【6】第 1—4 拍,“起法儿”时,身体向右横拧,双背手腆左腮,冲左肋骨,眼睛看一点,向一点走圆场步,双手从双背手打开围着腰走圆场。
- 【7】第 5—8 拍,双手打开到围腰手位,继续腆左腮,脚下走向后的花帮步。
- 【8】第 1—4 拍,“起法儿”时,身体向右横拧,双背手腆左腮,冲左肋骨,眼睛看一点,向一点走圆场步,同时,双手从双背手打开围着腰走圆场。
- 【9】第 5—8 拍,双手打开到围腰手位,继续腆左腮,脚下走向后的花帮步。
- 【10】第 1—4 拍,双手打开到左手在斜上方,右手在斜下方,以右手指尖为轴,后退的花帮步公转一周,眼睛看右手指尖。
- 【11】第 5—8 拍,继续。
- 【12】第 1—4 拍,向五点上左脚,右手“起法儿”,向五点圆场走到后台中。

- 【13】第5拍,右脚在前的踏步位,双手交叉在胸前,眼睛看五点方向。
- 【14】第6—8拍,右脚在前的踏步位,双手交叉在胸前,眼睛看五点方向。
双肩耸三下。
- 【15】第1—8拍,向八点方向走横向的花帮步,左手山膀,右手拖掌,眼睛看向八点。
- 【16】第1—4拍,猫跳到左手拖掌,右手山膀,向二点方向走横向花帮步,眼睛看向二点方向。
- 【17】第5—6拍,双手做五花手,向左并立转一圈。
- 【18】第7拍,双手手心向外从头顶向下甩出,左右脚跳,双起单落,右脚落地屈膝,左脚向后踢小腿。
- 【19】第8拍,到右腿屈膝蹲,左脚前点步,右手在右腮边,左手在肩平手位造型不动,结束。

二、舞姿练习

中国古典舞舞姿练习即身韵“形”的练习。身韵之“形”,一是指身韵元素化动作中呈现“拧、倾、圆、曲”的外部形态特征;二是就“形”而言,身韵上要求人体的造型及动作规律讲究“拧、倾、圆、曲”的基本形态和“仰、俯、翻、卷”的曲线美及“刚健挺拔”、“含蓄柔韧”的内在气质。通过身体各部分的互相拧倾错位,形成不同角度、层次分明、立体感强的造型,以及各种曲线的巧妙运用,使动作圆润自然柔和、没有棱角。如造型姿态中双臂上举的造型虎抱拳、双托掌、下垂提襟、按掌、山膀等都有一种如弓似钟的浑圆线条,动作与动作衔接连贯,没有棱角,浑然一体,玉润珠圆。身韵里还有许多转身动作存在着所谓“拧”、“倾”的动作方法,如身过头留,如“云手”,头过身留,如“老鹰旋窝”等。这种走上留下,走下留上的运动方法,同样体现了矛盾对立和阴阳转换。在动作过程中,由于上下身的走与留的交错与对立,使身体各部位产生互动,并在借力发力的状态下完成整个动作,而不能影响动作过程的连贯性,相反却使整个动作过程更为紧凑与协调。由此可见“圆”——“转”不仅成为传统舞蹈的形态特征,而且是中国哲理情感的一种符号,它演示着中华民族文化的深刻内涵。其讲究从对称中求得和蔼的观赏效果,达到既富于变化又相互衬托照应的形式美感,成为中国古典及其理论研究的一个核心的美学问题。

中国古典舞身韵是从中国武术和戏曲中经过筛选出来的精华,它凝聚了体

态美、动感美和神韵美,具有鲜明的民族性。通过学习中国古典舞的舞姿,初步掌握具有东方特色的神韵,以达到初步把握中国古典传统舞蹈的审美特质。

(一) 风火轮

风火轮是中国古典舞的基本舞姿训练之一,该动作以腰部为运动轴,拧、倾、圆、曲尽含其中。在下沉欲动之前,由气带身,臂部向上提气以“起法儿”。由呼气带动身、臂下沉,右臂领向左拧至仰是推气的过程;接着一部分气存于丹田,一部分向全身的每个神经末梢投射出去,形成一种刚韧之力;再向右拧倾至左倾曲、含都是沉气的过程,向外投射的气全部存于丹田形成一种柔顺之力。这个典型的中国古典舞动作体现了古典舞“气”与动作的关系及其用“气”的规律。

“风火轮”在基本功训练上是一个三百六十度的大环动,所有拧、倾、圆都在其中,既有训练价值,又有实用价值,足可以派生出其他动作。练习重点是提炼元素、发展元素、运用元素,这是解决身韵训练的有效办法。风火轮舞蹈分解动作图解,见图3-58。



图 3-58 风火轮舞蹈动作分解

截图来源:<http://my.tv.sohu.com/us/63283038/59230753.shtml>

（二）燕子穿林

身韵中的“燕子穿林”动作也是极为具有代表性的，一只脚向前上一步，另一只脚迅速跟上双交并拢。一只手从上至下做盖掌，另一只手从下至上做穿掌。在半脚尖上做向左或向右 360 度的转动。从右抹手到左上穿手，在转体成下穿手，整个动作过程右抹为虚，重要的是加上速度、节奏的快慢处理，使整个动作闪转有序，活灵活现，把“燕子穿林”的形象生动地表现出来，见图 3—59。

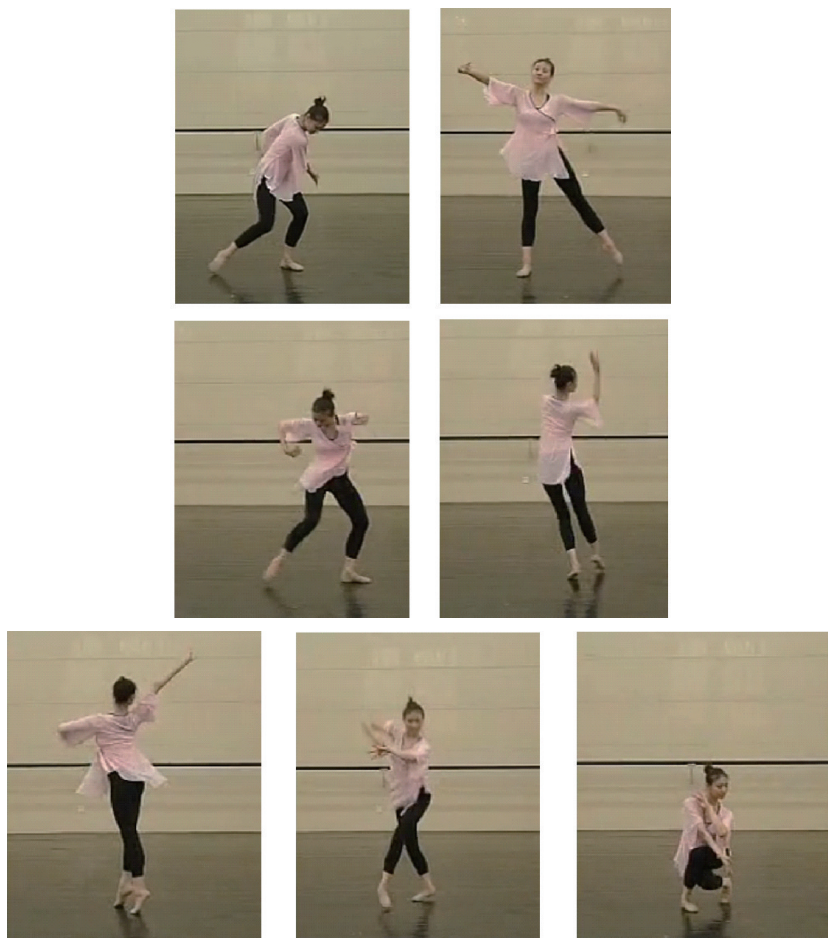


图 3—59 燕子穿林舞蹈动作分解

截图来源：http://v.youku.com/v_show/id_XNzYwNjc3Njgw.html

(三) 小五花

小五花是双手交叉于胸前,手腕相靠,配合做盘腕,两手手背相对,尽量屈腕,一手向外环绕,另一手向里环绕,行走路线可做向上下直线,也可做8字线,以手腕为轴,右手向里左手向外,转成手心相对;再继续转成左手在上右手在下,这时左手腕向里碾压成手心向上,右手再向里转,左手向外转,紧依双腕为轴转成手背相对的右手在上、左手在下,左手手心迅速向上,两手又成预备状态(见图3-60),做小五花这个动作时,要点是两手对称,腕子转的幅度要大,转的过程要圆,还需要双手相靠与腰的提、沉、含、仰及旁提、拧等元素相配合。

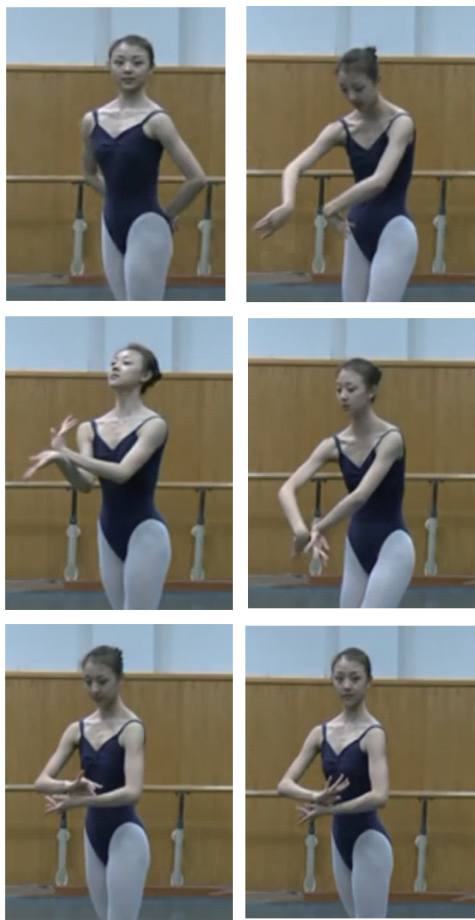


图 3-60 小五花舞蹈动作分解

截图来源:http://www.56.com/u20/v_MTM3ODk0ODY1.html

(四) 大刀花

大刀花是上身做左右交替的转动, 双手臂在身体左旁或右旁做相互逆转交替的每次 360 度的立圆运动, 见图 3-61。

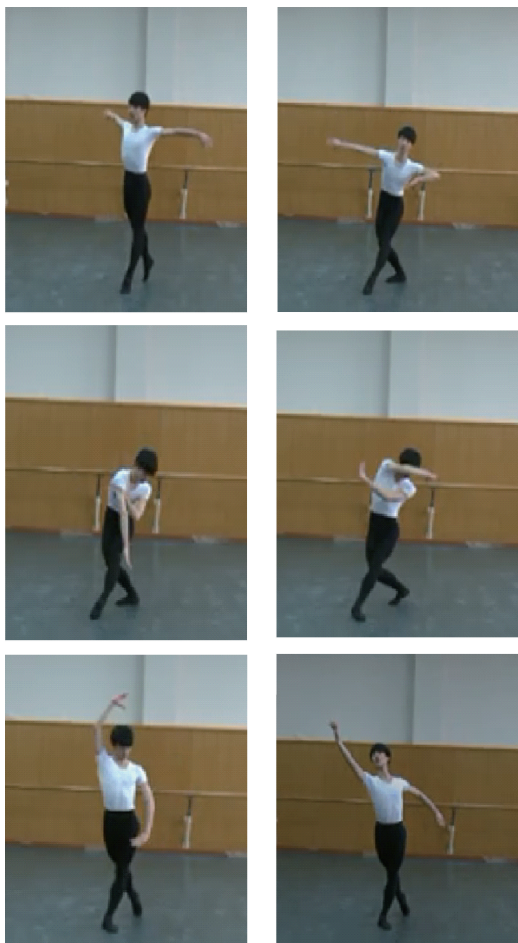


图 3-61 大刀花舞蹈动作分解

截图来源: <http://www.tudou.com/programs/view/njYfh5dhfjA/>

(五) 云手

云手是右丁字步右山旁位, 左端掌至胸前位, 右手由外向里至左划平圆, 左手相对由里向右往前划平圆, 两手相对如揉球状。向左拧身, 然后双臂保持原距

离,由左经头上划一立圆平收到左山膀位,右手再拉山膀位,见图 3-62。双手在身体前上方做左手从左至右,从下至上,右手从右至左,从下至上的“8 字圆”运动。和“小五花”的运动路线是一样的,是放大的“小五花”。

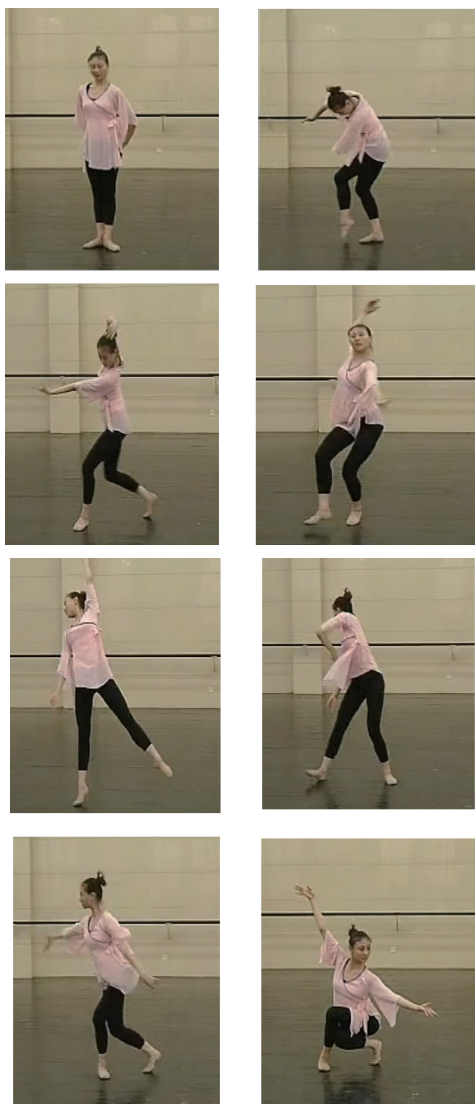


图 3-62 云手舞蹈动作分解

截图来源:[http://baidu.ku6.com/watch/5544044508947781564.html?](http://baidu.ku6.com/watch/5544044508947781564.html?&recFrom=site&list=1&page=videoMultiNeed)
&recFrom=site&list=1&page=videoMultiNeed

(六) 晃手

晃手指的是两手同时向身体一侧的运动,从左到右,也可以从右到左呈一个平面圆周的动作。晃手分大晃手,小晃手,单晃手和双晃手,这三个手部的动作有共通点也有区别。在运动中需要注意加上手腕的提压和手臂的灵活性。手臂区域影响整体美感的肌肉比较复杂,需要多个动作的配合锻炼,见图 3—63。



图 3—63 晃手舞蹈动作分解

截图来源:<http://v.ku6.com/show/aleBjnCOjYQ1N4RJRh1oNA...html>

(七) 穿掌

穿掌是左臂盖掌,同时右臂指尖向上,经胸前上穿,左腕与右腕在胸前交叉,右臂上举,在头上方最高点处手腕外旋,然后在右旁落下,可静止在提襟位,同时左臂继续下盖可经撩掌静止在托掌位,手由胸前经头上方至扬掌位或旁下方的动作。要点是手背的力量向外打开,立掌,手心向里拧,指尖的力量向上穿,到头上方时翻腕成托掌,然后手心向旁分开,见图3-64。

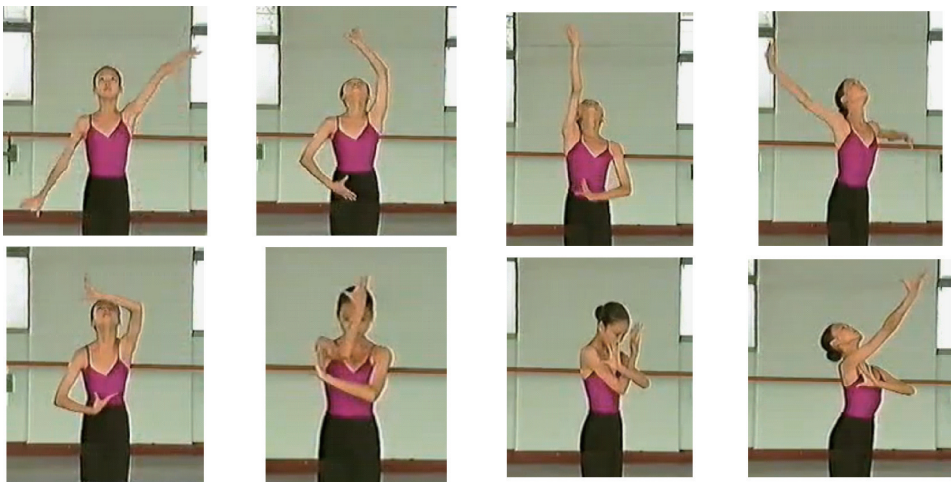


图3-64 穿掌舞蹈动作分解

截图来源:http://www.56.com/w19/play_album-aid-9103818_vid-NTc2OTQ1ODc.html

拓展科普

◆ “身韵”对中国古典舞发展的影响

身韵的产生并非是简单的由“身段”到“身韵”字面的改变,而是一次质的飞跃。它是对戏曲中身段的改造与升华;是从审美的角度来继承和研究传统的身法;是根据舞蹈自身的特性和时代精神的要求加以发展演变的结果。身韵突破了原有“身段”的动作定式,取而代之以变幻无穷、富于表现的艺术方式,这种方式在“身韵”中的表现就是元素的提炼、动作的派生以及动作性格的可易位性。身韵的出现解决了中国古典舞在从戏曲中产生时就存在的风格化舞蹈与功能性训练的矛盾,改变了在戏曲与芭蕾之间进退维谷的局面。它以其丰富多彩的动作形态、古今适用的时代风格以及舞蹈性与民族审美特征相结合的特点,在发掘

人体表现力上,充实和发展了形体表演的功能。它不拘泥于以往古典舞中已有的人体动作的表现范围,而着重“以腰为轴”的人体中段部位的艺术语言,展示出鲜明的民族特色和深邃的艺术魅力,使人体潜在的表现力得到了充分发挥,对于创造生动鲜明的舞蹈形象赋予了新的艺术手段。

◆ 中国古典舞身韵中“律”的特征

“正律”性。所谓“正律”,就是一切正常的规律,一切顺畅的动作或者之间的连接。例如我们的八大元素,在组合或动作的时候,基本上是按元素排列的顺序去做的。若动作与动作之间的连接顺畅,动作才能够一气呵成,这就是我们所说律当中的“正律”。

“反律”性。所谓“反律”也就是要遵循动作从反面做起的法则。动作的运动有“欲前先后、欲左先右、逢开必合”等一切从反面做起的“反律”式规则。如我们在做“双晃手”的时候,当双臂向左晃动的时候,身体却有向右拉伸之意,这就是动作和体态之间的“反律”。又如我们在观看中国古典舞时会注意到舞者凡是手向前、旁、正、斜、上、下指出时,都要先向相反的方向划出一个圆弧。由此可以看出古典舞的身韵极强调动作过程中“起承转合”“终点回归起点”的原则。根据这样的原则做出来的动作会让人有圆润饱满的感觉,也使动作充满了延伸和韵味,这些“反律”也是古典舞所特有的。

◆ 中国古典舞知名舞者及其作品

黄豆豆,上海歌舞团艺术总监、国家一级演员、文化部优秀专家、中国舞蹈家协会理事、上海市政协委员、上海市青联副主席。其代表作包括表演作品:《醉鼓》、《秦俑魂》、《中国功夫》,全景舞台剧《红楼梦》,歌剧《秦始皇》。

王亚彬,青年舞蹈家,曾获第五届、第七届全国舞蹈比赛表演一等奖、第二届 CCTV 电视舞蹈大赛表演一等奖、第十一届文化部“文华奖”新剧目奖,2003 年在中央电视台春节联欢晚会上领舞《狮舞东方》,2007 年在中央电视台春节联欢晚会参演《行云流水》,主要舞蹈作品《扇舞丹青》、《大唐贵妃》、《烟雨西泠》、《行云流水》、《中国结》、《木兰归》、《剑舞·飞雪》、《飞天》、《春江花月夜》、《萋萋长亭》。

武巍峰,北京舞蹈学院舞蹈团青年舞蹈家,毕业于北京舞蹈学院中国古典舞系,北京舞蹈学院 2004 级“中国舞剧研究”专业硕士研究生,师从邓一江。主要作品:舞蹈《秋海棠》、《风吟》,舞剧《闪闪的红星》、《红楼梦》、《再别康桥》、《轱辘椅传人》、《台前幕后》、《秦俑魂》等。

◆ 中国古典舞的代表

《春江花月夜》、《宝莲灯》、《小会刀》、《扇舞丹青》、《爱莲说》，群舞有《踏歌》、《桃夭》。

练习者可以认真观摩、学习代表作，以更快提升古典舞身韵美感。

课后练习

1. 谈一谈什么是你理解中的中国古典舞身韵？
2. 简述中国古典舞身韵训练中四种手臂基本位置的动作要领，并进行练习。
3. 练习中国古典舞蹈中手的基本形态，掌握中国古典舞蹈手位。
4. 中国古典舞基本脚位和常用脚位都包括什么？ 并进行脚位练习。
5. 简要说明中国古典舞中提沉组合、冲靠与旁移组合、含腆仰组合以及旁提组合的动作要求分别是什么？ 配合音乐进行组合的练习。
6. 熟悉花帮步动作要领，配合音乐练习花帮步组合。
7. 思考并简述中国古典舞基本舞姿都有哪些，具体介绍其中两个，并进行舞姿练习。

即测即评

