

浅析中国古典舞基础课程在中专训练的重要性

张 静

(银川艺术剧院有限公司 宁夏 银川 750000)

[摘要] “中国古典舞”这一概念最先是由我国戏剧家和戏曲舞蹈家欧阳予倩提出并得到文艺界广泛响应之后流传开来的。它是对传统舞蹈和西方舞蹈的融合,形成一种独特的风格传统被保存下来。中国古典舞,起源于中国古代,历史悠久,博大精深,它融合了许多武术、戏曲中的动作和造型,特别注重眼睛在表演中的作用,强调呼吸的配合,富有韵律感和造型感,独有的东方式的刚柔并济的美感,令人陶醉。而中国古典舞的魅力所在,也使它被各大学校收入,成为培养舞者的一门重要课程。

[关键词] 古典舞蹈;基础课程;训练

一、中国古典舞基础课程的训练内容

中国古典舞基础课程训练,有一套科学专业的教学法,是练好舞蹈基本功的基础,同时也是为舞者打下坚实基础的一门课程。在中国古典舞基础课程中主要内容是,学习中国古典舞基本手位、脚位,进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练,腰的训练、胯的训练,压腿和走跑跳训练,基本舞步训练,身段组合训练。它主要包括有把上练习、行进练习、中间地面练习、软度练习、跳转翻和控制练习等,训练综合全面,促使舞蹈能力全面提升,从而达到肢体全面发展。现将基础训练部分进行简要阐述。

(一) 地面训练

地面训练的目的通过训练把下动作,为上把奠定基础,也是为了解决学生的自然形态,即从自然状态改变为舞蹈专业所需要的身体形态。很难想象舞蹈演员没有正确而优美的身体形态,将如何在舞台上从事运用自己身体进行舞蹈艺术表演的运动。因此,地面动作最重要的是解决学生的肢体规范性、躯干垂直感、典型舞姿及软开度。初期的训练都是以平躺在地面上为主,以解决学生的身体垂直感,在此基础上可增加一些勾绷脚、踢腿、前吸腿、旁吸腿等动作,用来解决学生的动作规范性。在后期的训练中,可增加坐姿的训练,锻炼学生的后背挺拔意识。在坐姿上可增加前压腿的练习,来解决学生软开度的问题。

(二) 中间训练

中间训练主要是通过肢体和脚位与身体韵律的训练,使舞者的平衡能力及协调性能够有效的得到发挥,在训练中能让各项动作都做到协调。包括中国古典舞蹈基本舞姿的控制、古典舞身型的训练等等。例如风火轮动作的训练,风火轮主要训练腰部的灵活和上下身的协调能力,它是中国古典舞特有的一个动作,经常练习风火轮对增长腰部力量和灵活性及身体协调性大有帮助。

二、中国古典舞基础课程在中专训练中的作用

(一) 训练体系的全面性

中专的训练,主要在于基础和技巧,他们用漫长的时间,对缺乏舞蹈基础或者舞蹈基础薄弱的,13-16岁的少年进行全面、系统、有计划的训练。有专家对国内外著名舞蹈演员进行剖析后发现,一个全面并且优秀的舞蹈演员,必须对其身体的头、颈、肩、肘、腰、髋、膝、腿等部位,进行力度、速度、柔软度等的强化训练,才能使每一个舞蹈动作看起来流畅、自然。古典舞的基础课程符合中国古典舞所要求的内容,在古典舞基础学习的课程中,学生可以系统的掌握舞蹈知识,基础课程中的各项训练都是最全面的基本功练习,把杆训练就训练舞者的柔韧度、基本协调能力、腿部力量的训练;地面和中间部分训练舞者在脱离了把杆之后的身体稳定性、对重心的把握和一部分带有表演性组合的掌握;技术技巧部分训练舞者的综合素质,由此可见中国古典舞训练体系是一环扣一环的,基础课程没有训练好就会影响后期的训练,如果学生能在古典舞基础课程训练中刻苦学习,勤于训练,打牢基本功,就会相对的掌握好中国古典舞的相应要求,而在掌握好基础课程后,舞者对于其他舞种的练习和其他舞蹈动作相信都是很好突破的。中国古典舞训练的把上练习、把下练习、地面练习和中间练习,都有对身体的各个部位的练习和训练,充

分体现了训练体系的全面性。

(二) 身韵训练的必要性

“形、神、劲、律”是身韵的核心,高度概括了身韵动作特征与审美规范,身韵的学习对于中国古典舞来说至关重要,它是舞蹈是否具有审美意味的基础,是舞蹈重要的基本功。在中国古典舞基础课程的训练中,身韵的训练也是非常重要的一部分。舞者气息的训练离不开身韵提沉的训练,而身韵中气息运用的好坏直接影响舞者对作品的诠释。

(三) 舞蹈作品的贯穿性

古典舞基础课程,将舞者的肢体训练到位,如腿部韧性、力度等,很多著名的舞蹈作品中都对古典舞基础有着很高的要求。比如舞蹈作品《穿越》,它是一部以军旅为题材的作品,反映的是人民解放军军人在战场上穿越敌人重重的炮火,英勇作战,不畏牺牲的剧情。表演者都是舞蹈基本功扎实的舞者,舞蹈一开始就镇住了在场的观众,他们把军人的勇敢、威武、骁勇善战都用舞蹈动作表达得淋漓尽致,大量采用了反转、跳跃等动作表达情感,可见,基本功对于舞蹈演员是多么重要,舞蹈基本功扎实才能跳出使人震撼的舞蹈,对一部作品有着决定性的因素。舞蹈作品《胭脂扣》中的著名舞蹈演员刘岩,就用她高超的柔软度和上身极强的韵律感呈现出女子的那种优美,诠释了作品想表达的意思,让作品深受人们喜欢。这两部作品之所以深受人们的喜爱,与演员的表现有着直接的联系。《穿越》的演员有着高超的技术技巧,这离不开古典舞基础课程训练的学习,《胭脂扣》中刘岩的精彩表现也离不开古典舞课程中身韵的学习。由此可见,好的作品离不开好的舞者,要想成为一个好的舞者,就要打下扎实的基本功,高度把握身韵的学习,稳扎稳打的走好每一步。

三、中国古典舞基础课程在中专教学中的发展

中专训练的孩子年龄较小,可塑性很高,就像一张待画的白纸,如何让它在舞蹈生涯中璀璨夺目,这是每个教育工作者都应该思考的问题。古典舞的基础课程,带有我国传统的风华风韵在里面,为了能使训练更全面、到位,同时还借鉴了芭蕾舞科学的训练方法。然而,在现在的中专教学中,很多老师的教学方法和注重的内容都存在一些问题。

结语

舞蹈的训练是一个长期的过程,并不是一蹴而就的,学生从刚开始的非专业到专业需要承受心灵和身体的压力,但中专生可塑性强,接受知识的能力好、速度快,古典舞基础课程是成为舞蹈者的必学之课,它包含的基础知识广泛众多,具有很强的民族性,学校教育应该加强和注重古典舞基础课程的学习,注重身韵和舞蹈的统一,正视古典舞基础课程在中专训练中的重要作用,才可以培养出全面发展的舞蹈人才。在中专教育中,要培养学生的耐心,精益求精的态度,讲解必须清晰透彻,教法要由浅入深,深入浅出,把每个动作示范到位,充分提高古典舞基础训练在中专教育中的地位,让学生渗透古典舞的精髓。

参考文献

[1] 刘玉珍.《中国古典舞基本功训练教学法》.白山出版社.2001年