

古典舞身韵在基本功训练中的应用

李冰

(南阳幼儿师范学校 河南 南阳 474150)

[摘要] 随着经济和各行各业的快速发展,古典舞对我国舞蹈艺术的发展有着非常重要的影响作用,将古典舞身韵与舞蹈基本功的训练融合在一起能够大幅提高训练的效率。

[关键词] 古典舞;身韵;基本功;训练

引言

对于舞蹈的教学来说,基本功的训练是至关重要的,只有拥有扎实的基本功,学生们才能更加高效的进行后续的学习与训练,因此,做好舞蹈基本功的训练工作是至关重要的。在这个过程中,古典舞身韵的融合不仅能够带给学生优质的审美享受,也能在一定程度上提高学生进行基本功练习的效率。下面,我们将从不同的角度对古典舞身韵在舞蹈基本功训练过程中的应用进行探究。

1 中国古典舞身韵内涵

中国古典舞身韵内涵是中国传统文化的积淀,也是民族精神的重要体现,是中国古典舞训练中的核心内容。通过探究中国古典舞身韵内涵,能够了解到我国文化的发展脉络,深入体会文化艺术发展历程。身韵是中国古典舞的重要组成部分,形和神是舞蹈训练中的重要内容。通过形成融合,能够使学生在表演过程中加强内在与外在的结合。例如:神指的是学生在舞蹈学习与表演过程中流露的自然情感,通过自身的情感表达舞蹈的内在理解以及意义。形,使学生通过自身形体的重要外在表现形式,能够将栩栩如生的舞蹈动作体现出丰富的舞蹈内涵,加强形、神的有效融合能够构成舞蹈身韵,这也是学生进行舞蹈表演的重要元素,从而体现出舞蹈艺术的表现形式与最高魅力。

2 中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要意义

2.1 古典舞身韵课元素的重要意义

身韵课程中的重要组成部分就是元素,也是中国古典舞教学中的重要学习内容,古典舞是中华传统文化中的重要表现形式,将舞蹈动作以及舞蹈元素有效结合才能够体现出古典文化的文化特色。中国古典舞身韵课中的八大动律元素:提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提。这些动律元素是中国古典舞的躯干部分,也是最为基础的元素训练。通过八大动律元素训练,能够锻炼学生的肌肉以及呼吸,并且有独特的训练价值,综合性的体现出中华民族的中和之美的美学原则。身韵元素是独立个体有着多元的艺术表现形式以及训练意义,但是身韵元素也有着紧密的关系,能够相互融合,更加丰富生动的体现出中国古典舞的艺术表现特色,也是我国古典舞教学中的重点环节。

2.2 古典舞身韵课呼吸的重要意义

呼吸是中国古典舞教学中的基础性要求,呼吸决定着学生在舞蹈表演中的表现情况以及舞蹈作品的品质,是学生在表演过程中必须要掌握的重要要素,也是舞蹈动力来源。身韵课元素与呼吸有着极为紧密的关系,例如元素可以是呼吸的重要表现形式。通过元素中的提沉动作与呼吸进行有效融合,学生在舞蹈运动过程中必须要平稳的呼吸,表现形式需要舞者对于舞蹈动作有一个全方位的认识和体验。呼吸不同源自于不同的舞蹈内容以及对于舞蹈含义和理解的差距,所以通过加强身韵元素训练,能够使身韵元素和舞蹈训练有效融合体现出审美性与适用性。

3 古典舞身韵应用在基本功训练过程中的具体措施

3.1 在基本功训练中引入古典舞身韵的理念,丰富基本功训练的内容

舞蹈是一类非常高雅的艺术,在漫长的发展历程中,舞蹈形成了非常独特的艺术风格,其巧妙地将身体形态、意识神态和语言表情等多种因素巧妙的结合在了一起,在进行舞蹈训练的过程中,学生们不仅仅是在舞动身体,也是在感受文化的深厚和艺术的风韵。在进行舞蹈训练的过程中,最为基础的就是基本功的训练,其也是舞蹈训练中一个至关重要的环节,任何一个优美的

舞姿和一套流利的动作都是建立在良好的基本功基础之上的,但是,基本功的训练也是一个比较枯燥的过程,学生们需要长时间的进行身体柔韧性协调性、神态优雅性和体态律动性的训练,在这个过程中,许多舞者容易感到压抑和厌烦,因此,将基本功的训练与古典舞身韵的训练结合在一起是至关重要的。优美的古典舞不仅能激发学生的欣赏兴趣,也能在一定程度上提高他们的练习热情。

3.2 加强古典舞身韵的训练力度,提高舞蹈基本功训练的效率和质量

我国的舞蹈艺术中,古典舞艺术占据了极为重要的地位,其在很多方面对我国舞蹈艺术的发展有着极为深刻的影响,将古典舞身韵的训练与基本功的训练巧妙地结合在一起,不仅仅是为了提高基本功训练的质量和效率,也是顺应时代发展与变化的必要举措。因此,在进行基本功训练的过程中,教师要高度重视学生的学习特点及其在训练过程中心理和行为的变化,根据他们的训练程度适当的加强古典舞身韵训练的力度,使他们能够在训练的过程中真正地有所收获、有所提升,并在此基础上提高舞蹈基本功训练的效率和质量。适当的加强古典舞身韵训练的力度不仅能够有效的提高学生的舞蹈技能,也能在一定程度上提高基本功训练的效率和质量,因此,教师要善于根据学生的需求调整训练强度。比如:在进行日常训练的过程中,教师可以适当的组织一些小测验,要求每名学生以最好的状态参与测验,通过对学生的基本功的考查,教师可以及时的了解学生在训练过程中达到的效果,如果学生们的测验结果都非常好,教师就可以适当的加大古典舞身韵训练的难度和强度,让学生能够在参与训练的过程中不断的成长和进步,不断地提升自己的基本功水平,为后续的学习和训练打下坚实的基础。

3.3 在日常训练中插入古典舞身韵欣赏环节,激发舞者者的学习兴趣

古典舞是一种非常高雅的舞蹈形式,其具有很深的文化底蕴,同时,其也是一种对舞者技术性、协调性和规律性要求极高的舞蹈形式,在进行古典舞身韵训练的过程中,教师对于学生的要求是非常苛刻的,而这种苛刻恰恰造就了完美和优雅的艺术形态。因此,将古典舞身韵的训练与基本功的训练巧妙的融合在一起对基本功的训练过程有着不容小觑的促进作用。

结语

身韵训练并不是为了点缀古典舞设置的单独课程,正确认识到身韵训练对于古典舞发展的重要意义,能够提升古典舞艺术表现力。身韵是中国古典舞民族性的重要体现,也是古典舞的灵魂,能够有效提高学生的身韵课训练兴趣。所以在教学过程中,教师应当引导学生正确认识中国古典舞身韵课程与基本功训练融合的重要意义,能够采用多元化的教学方式进行有效的引导和帮助,提高学生的舞蹈训练热情,使学生加强中国古典舞艺术内涵的有效思考和分析,从而逐步提高身体表现张力。

参考文献

- [1] 钟华. 高校古典舞身韵在基本功训练中的应用[J]. 参花, 2018, 15: 125.
- [2] 王荔. 我国古典舞身韵训练在舞蹈教学中的重要性[J]. 文艺生活, 2018, 11: 255.
- [3] 王茜. 强化基本功训练, 凸显古典舞神韵[J]. 艺术科技, 2016, 04: 188.