

试论舞蹈理论知识对舞者发展的影响

杨艳

(银川艺术剧院有限公司 宁夏 银川 750000)

[摘要]舞者从小学习舞蹈,进行专业或业余的练习,基本功、技巧、剧目,原动力即是内心对舞蹈的热爱。弘扬中华优秀传统文化的今天,中国古典舞的发展前景不容小觑,建立文化自信,则需要更多的舞蹈从业者学习、创编、练习,将更好的作品呈现在观众面前。剧目或舞蹈与表演组合的区别则是完整的、具有叙事或抒情性质的。要求舞者在用肢体语言表达清楚的同时将中国古典舞的独特韵律通过反式运动规律表现出来。具有扎实的理论基础,将其运用到舞台实践中去,将中国古典舞的内涵与气质展现给观众,是对新时代高水准舞者的内在要求。

[关键词]理论知识;舞蹈发展;重要性

一、舞蹈演员具备的条件

(一) 基本能力

1.1 敏锐的观察能力

观察力是一种有意识、有目的、有组织的高级知觉活动能力。它不只是单纯知觉问题,而是包含着理解、思考,有目的、有计划的知觉。这种包含着理解、思考的,有目的有计划的观察对于舞蹈演员来说是十分必要的。

有着敏锐观察力的人,总能在生活中捕风捉影,使之成为艺术创作的灵感和无形推动力。这种观察能力要求我们并不仅需要对舞蹈动作的观察,还要做生活的有心人。艺术创造就像是一面镜子,反映并且放大着生活中的点滴,同时生活又能感染着艺术表演者。

1.2 动作的模仿能力

模仿它可谓是人类最基本的生活手段。早在古希腊古罗马时期,伟大哲学家亚里士多德就提出了“模仿说”,作为其美学和艺术哲学的核心观,肯定了艺术作品是对现实生活或事物的“模仿”和再创造。只有具备了基本的动作模仿能力,才能更加精准更加生动的塑造出真实可感的人物形象。如张继刚编导的古典舞作品《千手观音》,舞蹈中千手观音的形态就是对壁画的模仿并做了升华。

在舞蹈训练的传统且经典的“口传身教”方法之下,我们通过模仿舞蹈的动作、造型和表情,掌握该舞蹈的动速、动力、动态、动律,这样的训练能最直接也最有效地使舞者准确地完成舞蹈动作、训练用以舞蹈的身体、使舞者从中找到该舞蹈的规律¹。此方式直观高效,但只是一个基础,我们也只是照葫芦画瓢掌握基本模子,欲更深入地理解舞蹈、获取其内在规律,则不能满足于简单的模仿,需充分发挥主观能动性,从其他各方面综合塑造表演能力。

1.3 身体动觉能力

其一,身体动觉是具有记忆能力的,是姿势的共鸣,是以实际行动、动作、技巧为内容的记忆。舞蹈是以身体动作为主要手段的艺术,身体动觉的记忆能力不仅包括形而上的观念与思想还包括形而下的姿势与动作。

其二,是演员支配自己身体的能力。舞蹈艺术对身体的运动状态和形态有着十分严格的标准和要求,古典舞里的“拧、倾、圆、曲”以及“满、赶、闪”审美标准和运动规律要求舞者对自己的身体有很强的把控能力。尤其当教师或编导要求身体的哪个部位需要再做调整时舞者需要很快的反映到动作之上,使动作高质量的完成。另外,在舞蹈训练中我们常常会当我们需要完成跳、转、翻、控制等技术技巧动作,需要强大的支配自己身体的能力。发力点在哪,用多少力,那些身体部位需要协调配合,若完成状况不好,不仅会影响舞台呈现效果,还很可能会受到运动损伤²。

二、理论知识对舞蹈演员发展的影响

2.1 有利于基本功和技能技巧的训练

理论知识是完成更为繁复的舞蹈活动和表现艺术创造魅力的前提。软开度、柔韧性这些可以说是从我们最早接触舞蹈到从事

舞蹈事业这漫长的时光里必须训练的,它能帮助我们更好的运用身体占有更大的空间,对观者形成强有力的视觉冲击。从单一的动作质感上来说,不管是单一的擦地还是技术技巧的掌握,都是基本能力训练的结果,这种日复一日的训练是舞蹈演员外在身体灵活度的基础,是一种自动化的动力定型,即纯熟境界中脱离意识控制的不假思索的表现。可以在表达内心情感的时候,没有外在因素的阻碍,是对形象刻画到位的前提基础。举一例而言,我们日常训练的擦地练习,我们通过课堂,掌握擦地的动作流程和方法要领,并进行反复的练习,逐渐使脚、膝、胯、上身都达到标准规范的要求,最终我们得以提高对身体的控制能力、增强舞蹈中的稳定性。在演绎舞剧或独舞作品时能“脚下生根”,根扎紧了,身体运动就更为自如,角色的表现也会更有质感。

所谓的内在技巧,指的是演员对角色的体验,即艺术表现能力。而外在的技巧,也就是指跳、转、翻、柔韧度、控制以及道具的运用。在舞剧中,作为主要角色,技巧的运用更是必不可少的。如何让技巧与人物情感巧妙的结合起来更是我应该深思的。

2.2 有利于舞台实践能力的提升

如果说训练场中的训练是一个不断吸收的过程,那么舞台则既展示训练成果、检验训练成果,同时本身又是一种训练手段。从基本功训练到舞蹈作品的训练,最后再到舞台实践,一步步从单一的动作循序渐进进入复杂的表演中,舞台表演所需要具备的基本能力通过日常训练来掌握。而参加表演、比赛等舞台活动,在时空上与基本功、舞蹈作品训练不同,可有效地使舞者的表现力、对舞台的把控能力、心理素质能力得到新的飞跃,所以一定的舞台实践是一名舞蹈演员应有训练的途径。

2.3 有利于理论文化修养的积累

很多教师已注意到了解舞蹈相关的文化背景历史渊源对学习舞蹈具有重要意义,在课程设置中已经将讲授背景知识设为一个重要的基础环节。如果能熟悉舞蹈的文化内涵、该舞种所在族群的生活习性和生产方式、舞蹈作品的创作背景等内容,则对把握舞蹈作品有极大的帮助³。如舞蹈剧目《雪梅兰》,演员在表演该作品前,如不了解梅兰芳的生平经历、不了解抗日战争的时代背景、不了解梅兰芳蓄须明志的历史故事,很难将梅兰芳的人物性格把握准确、很难使这个作品如此感人至深。

通过大量观看舞蹈作品、对其进行分析鉴赏、了解不同的作品结构、了解不同的创作方式、学习演员表演的精湛之处,可以有效获取大量舞蹈知识、增强鉴赏能力。观看作品、尤其是好的作品,更能以内容和情感动人,使舞者拥有更感性的思维和更敏锐的情感,从而不断培养对艺术的感知力和想象力。

总结

一个舞者在进入到有计划有方法有目的舞蹈训练之前,必然先要经过在生活中认识舞蹈、感受舞蹈、从舞蹈中找到趣味的过程,可以说是生活对我们进行了舞蹈启蒙;同时,我们也在不断地将训练内容、专业知识反馈到生活中,在生活中得以检验、发展和升华。

参考文献

[1] 吕艺生. 舞蹈教育学[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2000.