

论舞蹈演员舞台表现力的提高

李梦

上海电影艺术职业学院

[摘要] 优秀的舞蹈演员不仅要有协调和控制身体的能力,更重要的是具有丰富的表现力。要想打动观众,首先要打动自己,舞者的表现力离不开情感的抒发,情感与动作的完美结合使舞蹈得到升华。本文旨在分析如何通过舞蹈表演与舞蹈的关系、舞蹈演员舞台表现方式、舞蹈想象力的培养、文化素养等方面来提高舞者舞蹈表演能力。

[关键词] 舞蹈演员;舞蹈表演;舞台表现力;能力;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1159

引言:

舞蹈演员的综合能力离不开多方面的培养和发展,舞者必须善于思考和观察,用肢体语言述说情感、用肢体语言述说故事,在舞台上塑造动人的角色,展现出舞者的表现力及舞台艺术的魅力。舞台表现力是舞蹈作品能否成功地重要因素之一,舞者需要不断提高自身舞台表现能力,展现舞者的自信,真正地打动观众,表现舞蹈艺术之美。

一、舞蹈表演与表演能力的关系

在舞蹈教学中,舞蹈技术的培养与培训是一个不可缺少的环节,而优秀的表演技巧则与舞蹈运动有着密切的关系。当舞蹈演员融到每个音符中,并在练习中逐渐形成自觉自信的表演状态。传统的舞蹈教育模式遵循由外向内转化的模式,即先放松学生的身体(外),然后慢慢释放(内)的情绪和思想并改变。在高校舞蹈教学拓展中,舞蹈新生来自全国各地四面八方,舞蹈的基础和水平参差不齐,尤其是身体素质好的舞蹈演员,无论多么饱满的情绪,无论多么强烈的表达欲望,舞蹈表演都受到了限制身体有可能。因此,软开、控制、爆发力、节奏、规范这些舞蹈表演的要求是舞者首先要解决的问题,当“状态”对了,“灵魂”才不会被扭曲。舞蹈始于情发于心,通过舞蹈演员内心情感的释放,才能够在有限的时间内用肢体语言表达出舞者最真挚的内心情感,将舞蹈艺术的美展现得淋漓尽致,触动观者心灵的世界从而沉浸其中达到真正的艺术共鸣。

二、培养舞蹈演员舞台表现力的方式方法

(一)提高演员的身体素质

1. 软开度训练。柔韧性是作为舞蹈员具备的基础,没有柔韧性许多舞蹈动作都无法完成,舞蹈演员的柔韧性可以最直接地出现在舞蹈动作中。软开度的训练非常繁琐,需要舞者的毅力和耐心,需要通过科学的软开度训练方法可以达到最有效的成果,使技能与动作更好的融为一体,让软开度训练真正地为舞蹈动作服务。

2. 体能训练。优秀的舞蹈作品会使观众会被高超的舞蹈的动作及舞者情感的表现所吸引。事实上,良好的体能在这种美的背后起着关键作用。舞蹈演员扎实的基本功离不开体能的训练,演员必须通过高强度的力量训练及完美的高难度

技巧来提高舞蹈动作的速度和力度,缺乏力度的动作是没有质感的,从而导致吸引力及视觉体验感不高。因此,大脑的命令、身体的紧张程度、力量和意识也很重要。

3. 控制与稳定性的相互作用。在舞台上跳舞时,舞者的控制力和稳定性非常重要,舞蹈演员不能因为练习时间比较紧,而降低对自身基本功的练习要求。例如,当舞者在舞台上做180度控旁腿的动作时,若舞者缺乏自身控制能力及稳定性,主腿就会开始不停地抖动,严重影响舞蹈动作的美观。因此,舞者应在基础训练中不断提高自身的控制力及稳定性。

(二)提高演员对舞蹈表演的二度创作

每一部优秀的舞蹈作品都倾注了舞者最真挚的内心诠释,是作品的二度创作,也是对作品独具匠心的表达。舞蹈表演的二度创作是舞蹈演员必备的基本素养,也是舞蹈表演的灵泉。舞蹈编导赋予了舞蹈作品的一度创作,而舞者的二度创作决定了作品的成功与否。当我们刚学习跳舞时,我们会不假思索地模仿动作,而在没有自我意识和机械式的动作模仿下,表现出来的舞蹈是生硬的、缺乏灵魂的,从而失去舞蹈艺术本身具有的吸引力,缺乏灵魂诠释出的舞蹈作品是失败的。舞蹈表演的二度创作是对舞蹈表现力的升华,舞者根据对舞蹈艺术的独特感知及情感的抒发将大脑的意念融入舞步中,使舞步成为可能,每一个舞蹈动作的一招一式皆注入了舞者独具风格的二度创作,诠释着舞蹈角色的性格和内心的情感波澜,塑造出具有典型的人物形象。在富有二度创作的舞蹈中,舞者也能深刻体会到舞蹈不仅是动作的表达,更是内心的抒发和舞蹈创新形式的展现。舞者的二度创作使舞蹈动作富有生机和活力,活灵活现,从而进一步舞蹈表现力因此,提高演员对舞蹈表演的二度创作才能进一步提升舞蹈的艺术表现力,也是舞蹈作品成功的关键。

(三)舞者的脸部神态对舞蹈的影响

正如“眼为心之窗”,它既能让我们看到身边的一切,又能折射出内心的情绪。在舞蹈中添加合适的情绪,可以使舞台的布局与光线达到一定程度的和谐与补充,从而创造一个理想的舞台气氛。在进行舞剧时,演员要按照作品的题材来创造角色,配合恰当的脸部表情,既能丰富角色的性格,又能提高演出的活跃感。当然,仅仅是呆板的动作让舞

姿变得模糊不清，让人丧失了兴趣。丰富的脸部表情能够很好地传达出人物的思想，并能引起听众的共鸣。

三、加强舞蹈演员自身想象力培养

无论是在课堂上的理论性的培养，或是在舞台上的实践性的练习，舞蹈演员丰富的想象力十分重要，它能使舞蹈演员更好地诠释舞蹈作品激发舞者的表现力。因此，不断加强舞蹈员自身想象力的培养是不可忽视的一部分。这个想象可能是一张图景，也许是一种感受，也许是一种情景。比如，舞蹈演员在《围屋女人》里扮演“家里的妇女”，她们必须将自己塑造成一个勤劳、朴素、善良的海滨女性。一定的想象力帮助表演者把握人物，形成人物的性格和性格。再比如：在表演离别、期待或与夫家团聚时，舞蹈演员要做各种娱乐活动，而在表演中，没有真正的情景，全凭自己的想象力。想象远方的亲戚。想象一下遇见你爱的人的喜悦。试想对方是“天在远处，眼在近处”。“困在屋里的女人”的爱与离别，以及“密房女人”平常的坚韧，令人叹为观止。在舞蹈《春江花月夜》中，舞者必须想象自己在月光下行走，低头，闻花香，想象微风吹拂，想象花香清新，感受并传达月夜之美，通过舞者意境的想象可以更好地诠释春江夜色之美。而在中国民族民间舞蹈课堂上，许多教师经常会有意识地引导学生大胆想象和表演。例如，在蒙古族舞蹈课上，教师带领着学生在马头琴音的旋律中舞动着，引导学生沉浸在自己想象中的蒙古大草原上，蓝天白云，琴音瑟瑟，青草风吹草地见牛羊，学生将丰富的想象力与肢体语言曼妙的融会在一起，更好的体现蒙古族人民豪放、洒脱真挚的个性，使学生的舞蹈动作也更加豪放自如，塑造出典型的蒙古族人民的形象，让学生真切地感受到舞蹈带来的艺术之美，达到舞蹈身心合一的心态，将自己融入民间舞蹈的环境中。

四、善于发现生活不断提高自身文化素养

艺术源于生活且又高于生活，是对生活的提炼和升华。作为舞蹈演员，我们要学会敏锐的好奇心，善于发现生活，观察生活，从不同的角度分析问题和解决问题，从生活中广泛学习我们需要的成分和营养素。其次，我们的舞台训练也非常的关键，我们的场地和课堂都能为我们搭建一个平台、一个熟悉的平台、一个稳固的心态、掌握一个好的舞台、掌握一个合适的舞台，都需要不断累积。不管是好是坏，都要严肃。这就是一个舞者必须具备的品质，社会和学校也应尽可能为学生提供舞台排练机会，让学生在不断的实践中熟悉舞台，慢慢学会把控舞台，提高表演技巧。舞蹈技巧的培养不是一蹴而就的，需要扎实的基础功底和良好的体力，要敢于行动，就必须卸下包袱和体力的限制，敞开心扉，让思想自由、想象、感受。你必须感同身受并感到真诚，了解自己表演的角色，此外，还需要细心观察生活，热

爱生活，不断丰富自己的思想，提高自身文化素养，多听多看多学，开阔眼界，对生活充满热爱和激情。通过不断的学习、演技和思考，潜移默化地提高舞蹈技巧，成为一个优秀的舞蹈演员，更好地诠释和享受舞蹈的能力，由于很多学生个人原因，一些学生害怕或难以在观众面前表达自己。在很多表演时，经常使用戏剧或歌剧的表演训练模式。通过自然解放、情境设定、极端情绪体验的过程，激发学生的表演欲望。通过模仿植物、模仿动物、模仿物体等训练，让学生卸下包袱，体验大胆的实践和体验，大胆进行，在打破心理障碍的同时，逐步达到自然放松的目标。通过情境设置和目的的设置，学生被训练通过外部反馈和自力更生，以理性、有目的和设计的方式不断思考自己的表现。这样学生就会觉得自己的演技在进步。在极端情绪体验方面，能够帮助学生在日常生活中很好地体验和记住自己的情绪，并在演出或表演训练中调和这些情绪。

参考文献：

- [1]王佩英.舞蹈表演理论与实践教程[M].社会科学文献出版社,2017.
- [2]杨英.舞蹈学理论的对冲机制[J].艺术大观,2019
- [3]胡颖.舞蹈学与表演理论的教育学[J].舞蹈之星,2019(02)
- [4]纪月宁.高师舞蹈教育专业课程设置的改革与研究[J].,2019
- [5]吕艺生.舞蹈教育学[M].上海:上海音乐出版社,2020.
- [6]百余舞蹈教育工作者研讨“面向21世纪的舞蹈教育”[J].中国舞蹈教育.2019.
- [7]赵向欣.浅议高等师范舞蹈教育改革[J].教育与职业.2019,21
- [8]张莉.李晓红.高校舞蹈教育中存在的问题及对策[J].2018,10.
- [9]邢桑.浅析西方舞蹈文化和舞蹈教育一赴美工作学习小记[J],2021
- [10]卿菁.高师舞蹈教育专业课程设置改革论[J].益阳师专学报.2021,3
- [11]贾岚.中西方舞蹈文化之我见[J].世纪桥,2021,
- [12]王佩英中国古典舞基本功训练教程[J].上海音乐出版社,2021
- [13]杨军,汉族民间舞蹈的文化特点与艺术特色[J],艺术之星2020
- [14]齐娟.论东西方舞蹈文化的差异及融合[J].科技咨询.2007,36