

论声乐表演艺术形体语言的训练与实践路径

潘柯伊

四川省凉山州歌舞团

摘要：在声乐表演过程中，演员通常具备良好的形体基本功，能灵活运用各种肢体语言来表现故事情节和人物情感，让整部作品变得更加生动形象且具有感染力。根据近年来声乐表演艺术发展情况来看，声乐表演作为艺术领域非常重要的表演形式之一，现已得到了广大人民的喜爱和认可。由于声乐表演是利用声音和形体向观众呈现优美的艺术作品，所以要在新时代发展中加强声乐表演艺术形体语言的训练力度。本文在了解身体语言的基本内涵后，根据声乐表演艺术对形体语言的根本要求，深层探讨了声乐表演艺术形体语言的训练实践路径，以此培育更多优秀的表演艺术者。

关键词：声乐表演；艺术作品；形体语言；形态动作；面部表情

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.02.064

引言：声乐表演作为一种将表演和歌唱紧密结合的艺术表现形式，在现代媒体技术呈现多元化发展趋势下，面对越来越高的声乐表演艺术要求，如何提供视听同享的声乐表演成为艺术领域探讨的核心问题。其中，形体语言作为声乐表演艺术中基础内容，一方面可以充分展现表演者的丰富情感，让台下观众产生情感共鸣，另一方面可以增添表演艺术的美感，吸引台下观众的注意力。因此，目前声乐表演艺术逐渐加大了形体语言的训练力度，全面提高了音乐作品的欣赏水平，有效改善了人物角色的性格塑造，注重向观众更好诠释艺术作品的丰富情感，使他们对声乐表演艺术产生兴趣爱好。

一、形体语言的基本内涵

形体语言训练并不是一般性身体训练，而是形象创作之前的身体准备，比如说摸爬滚打、权术、舞蹈等都是每位表演者必须要学习掌握的动作技能，但这些并不是形体动作训练的目的^[1]。从本质上讲，形体动作训练是为了培养声乐演员运用形体动作刻画人物的意识和能力，而这项能力分为三点：首先具备传神的眼神和富有韵味的动作，其次拥有听从创作意志支配的身躯，最后掌握传递内心信息的形体运动能力。

二、声乐表演对形体语言的根本要求

（一）演唱姿势

良好的演唱姿势是声乐表演艺术中形体语言的基础内容，最常见的方式分为两种，一种是指站姿，另一种是指坐姿，两者之间分别存在一些具体要求。如果说表演者采取站姿，那么女歌者要选择丁字式站立姿势，在演唱过程中保障头部端正，颈背直立，脚跟要实；而男歌者则采取正步式站姿，面部表情松弛自然，整个人要直立挺拔。如果选择坐姿那么要保障身体端正，背部不能直接靠在椅背上，尽可能保障身体直立，双腿可以

平放在地上，也可以自然交叉。从声乐艺术表演角度来看，坐姿通常出现在声乐练习阶段，在正式表演中很少出现。

（二）步法

声乐表演艺术主要是按照表演人物的性格特征来调整步伐。如果呈现的是沉稳大方的人物角色，那么这类步法通常会均匀缓慢，走路步子比较大；如果呈现的是开朗活泼的人物性格，那么这类步法通常会灵活多样，步子时而大时而小；如果想表现出人物角色焦急不安的心理，那么可以借助急促混乱的步法来表现；如果想表现人物角色的兴奋愉悦，那么可以利用轻快明朗的步法来表现。基于人物性格选择步法，一方面要求表演者擅长控制自己的步伐变化，另一方面要求深入解读人物角色的性格特征，只有这样才能保障最终呈现出的艺术作品更加具有感染力。

（三）手势

手势不仅是一种具有代表性的声乐表演形体语言，还可以在有效控制中表现丰富情绪和渲染表演氛围。通常来讲，声乐表演艺术中的手势拥有六种形式，具体包含开、合、定、引、托、错，不同的手势选择和手势搭配能表现不同的情感色彩和表演气氛^[2]。因此，表演者要在了解曲目特征和人物形象的基础上，有针对性地选择和表演手势，并且动作的幅度自然适中，动作的表意清晰明确，只有这样才能准确传达丰富的人物情绪，更好表现声乐表演作品中的基本内涵。

（四）神情

声乐表演艺术除了利用肢体语言表达作品情感之外，还会从演员神情入手刻画曲目。眼睛作为心灵的窗户，往往能够传递最为真挚的情感，因此表演者要在控制自身情绪的基础上，将自己融入声乐表演作品中，确

保自身神情高度吻合作品人物情绪，并利用眼神向台下观众传递情感和人物性格，这样不仅能让人物刻画变得生动细腻，还可以传递更加丰富的作品内涵。

三、声乐表演艺术形体语言的训练原则

首先，训练要与作品风格特征具有一致性。在声乐表演艺术中，形体语言是为了表现人物性格和作品情感而服务的，因此表演者的肢体语言要符合作品的风格特征，只有这样才能更好传递作品中蕴含的情感色彩。为了做到这一点，在日常训练中要增强表演者的体验意识和感知能力，使他们能够准确掌握声乐表演艺术作品的独特风格，选择适宜的形体语言诠释作品情感。

其次，表演姿势稳定且协调统一。在声乐表演艺术中，表演者的姿势稳定且眼神、表情、肢体协调统一非常关键。其中，姿势是为发声储存气息和共鸣稳定协调提出的，而眼神、表情、肢体的协调统一是为了提高声乐表演的说服力，让最终呈现出的艺术作品更具影响力。

再次，形体语言要具备适宜度。在声乐表演艺术形体语言训练过程中，要保障这项训练任务具有适宜度。部分声乐表演者在诠释人物角色或作品风格时，通常会倾向于夸大部分情感，这就导致肢体语言也会变得非常夸张和不自然，虽然这种表现方式可以吸引台下观众的注意力，但很容易让他们产生视觉疲劳，还会在观看过程中觉得情感和动作违和。由于形体语言属于声乐表演艺术中的辅助工具，并不在整个表演中占据主导地位，所以表演者要在端正表演态度的基础上，选择自然而舒适的形体语言，只有这样才能更好呈现艺术作品的根本内涵。

最后，合理掌控肢体语言与歌唱之间的比例关系。虽然肢体语言在声乐表演艺术中占据重要地位，但它并不能取代歌唱占据主导地位^[3]。如果利用肢体语言取代歌唱，那么声乐表演艺术将会失去根本价值。因此，表演者要充分掌控好肢体语言与歌唱之间的比例关系，最终呈现更加完美的艺术作品。

四、声乐表演艺术形体语言的训练形式

在声乐表演过程中，形体语言可以让观众产生视觉联想，让他们处在真实世界和虚拟世界之中，观看生动化和具体化的表演内容，最终更深入理解和感受艺术作品想要表达的丰富情感和人文内涵。现如今，为了提高表演者舞台艺术表演能力，呈现更加完美的声乐表演艺术作品，开始通过演唱和表达声乐让演员熟练掌握音乐节奏和旋律变化，最终将语音艺术和形体语言结合到一起，增强台下观众的视听效果。其中，声乐表演艺术中

形体语言的训练形式分为以下几种。

（一）形态动作

这项训练是为了让表演者熟练掌握一些形态或动作，在舞台表演过程中引导观众享受独特的视听效果。如果表演者在舞台上始终保持健康端庄的外表，那么观众会从中感受到优雅气质，最终形成独特的视觉享受。因此在形态动作训练过程中，要注重强调表演者的站姿，要求他们在直立状态下自然放松和四肢舒展，也可以将必要的舞蹈基础看作是补充训练，依靠表演者身体的灵活性来展现大胆而独特的舞台美。需要注意的是，由于不同的声乐表演艺术作品拥有不同的主题旋律、情感思想、情绪变化，所以表演者的形态姿势也要随之发生改变，绝不能随心所欲或一成不变。比如说，在演唱节奏明快、主题旋律积极向上的声乐作品时，表演者要增加动态姿势；在演唱节奏和旋律比较舒缓的歌曲时，表演者的姿态要更加柔和；在演唱相对严肃且主题深刻的声乐作品时，表演者要呈现庄重稳定的形体语言。

（二）面部表情

这项训练是通过改变面部肌肉进行非语言的沟通交流，主要是向观众表现情绪变化，比如说喜悦、悲伤、愤怒、幸福等。在这种表达方式下，台下观众可以更加直观地获取表演者的情绪变化，且不同表现形式也会产生不同的欣赏效果。根据近年来声乐表演艺术累积经验来看，人体五官是表现喜怒哀乐的最佳方式，加强这种训练也可以为欣赏者提供另一种体验感受^[4]。通常来讲，面部表情的训练方式非常简单，主要是围绕人体五官进行，比如说改变笑声、降眉肌起伏、调整苹果肌、微笑训练等，这些内容可以直接融入表演者的日常训练中。在演唱《大森林的早晨》时，表演者的面部表情要蕴含声乐作品中的细腻情感和风格特征，注重结合表情变化和眼神交流，向台下观众传递飞鸟、鲜花、流水、青山等景象，使他们在产生情感共鸣的同时，真正融入歌曲的意境当中，体会其中的艺术美和情感美。需要注意的是，表演者要保障舞台上的面部表情变化自然贴切，绝不能让观众产生违和感。

（三）手势

表演者的手指关节活动情况和手臂的高低起伏，也会影响台下观众的视觉感官，因此要结合舞台表演方式来改善表演者的手势动作。比如说，人们在表达强调自己的观点时，通常会添加特定动作或心理暗示动作来强调声音。如果可以在表演声乐作品时穿插使用手关节和手臂，那么可以让整个作品的表演过程增添色彩。比如说，在表演具有民族特色的声乐作品时，可以适当增加

具有民俗风情的手势来展现作品，那么既能提高歌曲本身的流畅性，又可以让台下观众感受到声乐作品的独特性^[5]。需要注意的是，在设计表演手势时，要保障台下观众能真正理解手势动作想要传递的情感思想和象征意义，并且表演者可以灵活使用，只有这样才能充分发挥手势动作的独特作用。

（四）走位变化

在声乐表演过程中，走位是指表演者在舞台小范围内活动的过程。在整个场地氛围烘托到极致时，台下观众的热情会发生改变，表演者需要适当调整舞台位置方便交流。需要注意的是，在调整表演者的舞台走位时，首先要确定表演者的起始位置，保障变化范围并不大；其次要明确整个走位所需的时间，判断需要多少步才能完成走位的动作；最后要对细节部分进行规划设计。在表演者始终保持稳定的身体重心后，要明确自己脚步的速度和幅度，且不管是站姿还是行走都要保障脚步重心偏移和手势动作协调统一。

五、如何提高声乐表演艺术形体语言表达的心理素质

（一）优化表演者自身的心理素质

通常来讲，在舞台上呈现声乐作品，表演者是否使用形体语言主要取决于他们强大的心理素质，这项心理素质主要体现在两方面，一方面是指心理直觉，另一方面是指现场感知能力。从心理直觉角度来看，在声乐表演艺术中，要重点培养表演者对声乐作品的直觉感应，也就是如何感知艺术作品蕴含的丰富情感，真正理解表演作品需要增添的内容。这种感知能力能方便表演者更快掌握和表现形体语言，因此是目前声乐表演艺术发展关注的焦点。需要注意的是，心理直觉不仅是天赋和经验的累积，还需要在声乐表演艺术领域不断深造。虽然其可以帮助表演者理解和使用形体语言，加深对声乐表演艺术的认识，但不能过度依赖，而是要在实践探索中熟练运用，只有这样才能表现更为完善的声乐情感，选择更加适宜的形体语言。从生活心理角度来看，在舞台表演中使用形体语言，需要考虑现场的心理条件和控制要求。不管是初次上台还是拥有丰富经验，表演者都会有临场胆怯的时候，将这种情绪看作衡量艺术表现水平的心理标准，能更好评估艺术表演者拥有的艺术水平。由于在舞台表演过程中的时间和空间有限，并且这两方面无法转换，所以表演者要充分运用形体语言消除内心恐惧，避免因为阶段紧张而造成形体语言表达不足。

（二）强化表演者自身的心理练习

在经过一系列的形体语言训练活动后，表演者的表演水平和心理素质会缓慢提升。在这一基础上通过实践学习让表演者形成独立个性的表达体系，完美呈现声乐艺术作品的丰富情感，最终可以与台下观众形成有效的互动关系。因此在声乐表演艺术中，表演者不仅要具备丰富的舞台经验，与台下观众进行面对面沟通交流，还要根据身体语言和表演水平完美诠释声乐作品的复杂情感和主题思想^[6]。在这一过程中，欣赏者和被欣赏者的情绪将会得到充分激发，台下观众可以通过表演者的姿态、动作、表情、技艺等内容了解作品中的独特美感，而表演者可以通过舞台表演提高自身的能力素质，逐渐形成具有独特性的舞台表演艺术，最终向观众呈现丰富多彩的声乐表演艺术作品。同时在日常声乐演唱训练中，要注重锻炼表演者的视觉、听觉、触觉等多重感官，确保彼此之间可以协同配合，而后经常观看其他声乐表演艺术作品，准确认识声乐作品的风格特征，熟练掌握节奏、力度、情感等表演要点，全面提高表演者的理解能力，使他们真正认识到形体语言的应用技巧和独特价值，为上台表演做充足准备。

结语

综上所述，形体语言作为声乐表演艺术中的基础组成部分，是每位声乐表演者熟练掌握演唱技巧和形成独特演唱风格的必经之路。因此在日常训练中，要基于表演者的基本技能和综合素质制定更加完善的训练方案，结合声台形表的传统要求明确形体语言训练的基本原则，使表演者在灵活使用形体语言的同时，向台下观众呈现声乐作品的故事情节和情感态度，充分发挥形体语言的表演优势，最终让表演者与观众产生强烈的情感共鸣。

参考文献

- [1] 常海. 试论声乐表演艺术中形体语言的运用[J]. 视界观, 2021, 000(001): P. 1-1.
- [2] 孙志福. 浅谈形体训练在声乐表演中的作用[J]. 河北画报, 2021, 000(002): P. 150-150, 165.
- [3] 白佳蕙. 论声乐表演艺术的特性及情感表现方式[J]. 科研, 2021(2017-2): 160-162.
- [4] 魏赞露. 声乐艺术实践与形体表演能力的培养探究[J]. 视界观, 2021, 000(020): P. 1-2.
- [5] 甘桔苹. 社会主义核心价值观融入小学戏剧表演的教学策略[J]. 进展, 2021, 000(004): P. 177-178.
- [6] 刘慧. “演”“唱”并重——歌剧表演中的演唱技巧与形体语言运用[J]. 大观(论坛), 2021, 000(003): P. 22-23.