

中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要性

何丹

(湖南艺术职业学院 湖南 长沙 410000)

[摘要]我国历史文化悠久,上下五千年历史艺术文化长河中,中国古典舞有着浓墨重彩的一笔,中国古典舞是中华民族特色舞蹈,20世纪五六十年代,舞蹈艺术家欧阳予倩提出中国古典舞这一舞种,直到本世纪初,中国古典舞身韵课才在中专教学中逐渐被关注。现阶段中专古典舞教学中,正逐渐完善身韵课课程体系,本文总结中专古典舞身韵课教学经验,结合古典舞发展历史,提出古典舞身韵课教育实质策略,并针对身韵课在舞蹈教学任务的重要作用,总结舞蹈身韵课训练的基本要素,通过本文探讨,为身韵课教学项目提供解决思路。

[关键词]古典舞身韵课;舞蹈教学;重要性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.335

引言

中国古典舞是舞蹈的重要分支,中国古典舞在传统民间戏曲基础上,经过艺术加工编排被从新定义的古风舞蹈,中国古典舞是戏曲和舞蹈的高度结合。通常讲,中国古典舞对动作要求更规范,对形式要求更严谨,需要较高的技巧,学生在学习古典舞时,对身韵有所要求,我国独创的古典舞风格,应该是技术和艺术相融合的,对学生的精神外貌、神情神态等具体身韵有着高标准要求。在中专古典舞教学时,应该重视身韵课开展,通过身韵课训练帮助学生提升古典舞技巧,使学生在身、神、劲等各个方面得到进步。中国古典舞是中华民族舞蹈,老师应该在教学过程中提高学生认识,提高身韵课教学质量同时,积极推广古典舞。

一、古典舞身韵课内涵

古典舞身韵指的是身形兼备、内外合一,通过身韵课锻炼提高学生形神状态,是中国古典舞教学的重点。中专古典舞教学重在培养优秀民族舞蹈演员,合格的古典舞舞蹈演员应该有高超的舞蹈技艺和审美价值,在古典舞教学中,应该始终关注身韵课教学,提升学生形体表现力。律、劲、神、形是中国古典舞身韵课基本教育方面,这四个层面高度概括了古典舞身韵课的内涵。形代表外在动作和身形,主要包括学生舞蹈姿态和动作连贯性,在身韵课教学过程中,老师应该关注学生形体的锻炼,加强基本功训练,逐渐提升学生形体动作。神代表学生的神韵和意境,在古典舞身韵课教学中,应该注重学生神情神韵,做到神态传情,学生通过身韵课的神态练习,逐渐提升古典舞舞蹈技艺。劲就是力量,包含舞蹈动作的轻重缓急等舞蹈艺术的配合处理,学生在身韵课中加强劲的练习,提升舞蹈功底。律作为身韵课的重要部分,学生应该针对具体古典舞蹈多加练习,熟记舞蹈规律。古典舞蹈要求神韵和身韵相互配合,学生通过身韵课练习,逐渐提升自身神韵,做到技艺和灵魂相结合,提高自身舞蹈水平。

二、古典舞身韵课训练基本要素

(一) 形

古典舞中的形是指舞蹈演员的形体动作,形体动作是否标准,是检查学生训练效果的有效手段,古典舞的形主要表现在舞蹈动作、舞者体态和舞蹈动作连接两个方面。学生在身韵课上应该注重形态训练,逐渐为大众展现古典舞舞蹈魅力。在日常学习时,老师应该指导学生,并规范动作,做到每个舞蹈动作都精细化,学生通过身韵课的训练逐渐提升动作掌握能力,保证舞蹈动作连贯且优美。

(二) 神

古典舞中的神是指舞蹈演员通过表演舞蹈,把整段舞蹈所表达的思想通过神态传递给观众,神韵的丰富性可以更好的表现古典舞的魅力。学生在身韵课学习过程中,应该重点学习身韵表现,将内心意识和舞蹈动作相结合,突出神韵特色。优秀的舞蹈学生可以在完成舞蹈动作同时,控制自己的呼吸,促进舞蹈表演的整体性。神韵是舞蹈表演的精髓,学生在身韵课上应该在老师的指导下,多锻炼神行结合。

(三) 劲

古典舞中的劲是指舞蹈演员的动作用力,舞蹈表演过程中应该注意节奏和力度,优美的舞蹈应该平衡力度和节奏,使舞

蹈具有层次感。学生在身韵课学习时,应该将强力量训练,使每个动作都柔中有刚,刚中并柔,学生通过加强练习提升基础动作的训练,逐渐掌握古典舞动作基本要领。古典舞的舞蹈基本动作应该有跌宕起伏的舞蹈力量变化,任何一个舞蹈动作看似无力,但内有乾坤,学生在身韵课学习中应该把握古典舞精髓,加强训练。

(四) 律

古典舞的律是指学生在表演古典舞时应该重视古典舞律动性,熟记古典舞舞蹈规律,在古典舞表演过程中,舞蹈演员应该把握舞蹈表演节奏。舞蹈动作的规律可以提升古典舞的连贯性,增进舞蹈情绪表达和传递,在观众观看过程中可以感同身受。学生在身韵课学习过程中,应该加强舞蹈规律练习。

三、古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要性

(一) 身韵课舞蹈教学把握元素重要性

古典舞身韵课的元素主要包含“提沉冲靠腆移”等元素,提气和沉气元素是要求老师在身韵课教学中应该加强学生气息训练,学生通过身韵课练习可以很好控制呼吸规律。其他元素主要是动作要求,老师在身韵课教学中应该加强学生冲和靠动作训练。

(二) 身韵课舞蹈教学把握呼吸重要性

古典舞专业学生通过身韵课学习逐渐掌握控制呼吸要领,练习古典舞过程中呼吸频率影响舞蹈形态,学生加强基础舞蹈训练,逐渐控制呼吸,保证呼吸和舞蹈动作相互配合,提升古典舞技艺。身韵课呼吸训练必须结合实际舞蹈动作,学生通过练习舞蹈平衡呼吸,重新赋予古典舞新的灵魂。

(三) 身韵课舞蹈教学把握素质训练重要性

身韵课舞蹈教学应该加强基础训练,学生在基础训练达标同时,培养学生素质训练。古典舞教学应该重视学生神韵和身韵,让学生通过学校学习,提升自身素养,形体是舞蹈的最初表现形式,学生通过素质训练逐渐提升舞蹈功底。在古典舞教学过程中,老师因该注重训练学生的耐受力 and 表现力,培养新时代高舞技古典舞学生。

四、结束语

中国古典舞历经百年发展,已经拥有了完整的舞蹈艺术体系,在学习古典舞的过程中,应该逐渐培养学生舞蹈审美能力,学生通过身韵课学习,加强舞蹈基本功训练,培养学生丰富舞台表现力。任何舞蹈形式都需要刻苦训练,台上一分钟台下十年功,学生只用通过日常训练,才能提升舞蹈技艺。在中专古典舞教学时,应该重视身韵课开展,通过身韵课学习提升古典舞技巧,使学生在身、神、劲等各个方面得到进步。中国古典舞是中华民族舞蹈,老师应该在教学过程中提高学生认识,提高身韵课教学质量同时,积极推广古典舞。

参考文献

- [1]朱桦.中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要性[J].大观(论坛),2020(01):68-69.
- [2]李玲玲.试论中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要性[J].艺术家,2019(08):81.
- [3]吕微.中国古典舞身韵在舞蹈教学中的重要性[J].艺术品鉴,2018(32):186-187.