

舞蹈教学中学生舞蹈感觉的培养与训练探索

钱娟

(湖南省怀化市沅陵县第一中学 湖南 怀化 418000)

[摘要]基于当前国内的舞蹈教学情况来看,在校舞蹈教学中,有些教师过于注重舞蹈动作技术、技巧的教学,忽略了舞蹈感觉的培养,导致学生的舞蹈动作缺乏艺术表现力。因此本文以“舞蹈感觉”为核心,对舞蹈感觉的概念进行了探讨,并提出了培养中学生的舞蹈感觉的教学策略。

[关键词]舞蹈教学;舞蹈感觉;培养;重要性;基本途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.541

舞蹈作为一门艺术,揭示了人的内心对于客观世界的感受,通过优美的肢体动作来表现对美的追求和渴望。舞蹈感觉体现了舞者的情感表现能力、想象能力以及舞蹈技能的掌握。因此,舞蹈感觉也就成了衡量舞者优劣的一个重要标准。而对于刚接触舞蹈的中学生而言,大多数的学生舞蹈感觉能力一般,需要教师的正确指导,如何培养学生的舞蹈感觉呢?本人结合了自己多年的教学经验,对此提出了一些自己的看法。

一、舞蹈感觉的概念

舞蹈感觉,是舞者舞蹈过程中对于作品的情感和诠释,难以描述,只能依靠舞者的经验、情感来体会。在形成舞蹈感觉过程中,舞蹈技能的训练只是辅助作用,需要学生自己理解、感知,将舞蹈艺术融入日常的训练过程中,通过动作、眼神、气韵综合表现出来。著名舞蹈学者平心先生指出舞蹈感觉是舞者本身的感觉,在演绎舞蹈的过程中,即人是有感觉的,这就是舞蹈的柑橘。依据平心先生的理解,舞蹈感觉包含了三个方面的内容:舞台感觉,舞者对舞台环境、舞伴和观众的感觉,其中主要包括舞蹈者的视觉、听觉和脚下触觉等。身体感觉,舞者对身体运动、状态、方向和位置的感觉,动觉、平衡觉和内脏感觉等。自我感觉,舞者对自己内心活动、心理过程和个性特征的感觉。由此可知,舞蹈感觉就是舞者对舞台环境及自己身心运动的综合感觉。既包含了舞者的主管感觉,也包含了身体外部感觉。

二、培养中学生舞蹈感觉的策略

(一)培养学生敏锐的反应力和良好的身体协调性

人体四肢的运动可以带动自己的情感变化,在不同的节奏中会形成不同的感觉。舞蹈感觉是一种特殊的情感,需要通过肢体运动来带动。一般来说评价一个舞者,主要是看舞者的身体的协调性和反映速度,每个人之间都是存在差异,因此形成的舞蹈感觉也不相同。日常舞蹈的基础训练时为了帮助学生提高身体的协调能力,帮助学生形成舞蹈形体技术。比如将基础训练的动作分成把上动作和把下动作,把上动作有擦地、蹲、划圈、小踢腿、跨掖蹲单腿蹲、腰、控制、压腿朝天蹬、下叉、大踢腿等;把下动作可分为:大踢腿、擦地、蹲或控制、转腰或翻身、身段步或圆场步等。在古典舞基训使学生了解和掌握舞蹈气息的运用,在芭蕾舞中训练学生的基本能力,如开、绷、直、立的训练,为学生的舞蹈姿态打好基础。以“擦地”动作的训练为例,主要的目的视为了增强腿部延伸动作的感知和表现能力,并且还能够增强脚部对于地面接触的敏感性,通过不同的接触方式体现不同的情感。尤其是对于初学的学生,舞蹈动作缺乏表演艺术中的柔性、协调性以及灵活性,动作比较呆板经营,因此加强基础训练,多联系,反复联系,才能形成定势。形成肌肉的控制能力和各关节的柔韧力量,从而提升身体的舞蹈感觉。

(二)培养学生的艺术表现力

舞蹈作为一种艺术,主要是通过肢体动作来表现,因此学生的每一个眼神和动作都展现出他们的舞蹈表现力,这种表

现力是需要漫长的学习过程中才能形成。一是塑形,舞者的身体线条会直接影响舞蹈的美感,即使是舞者有再好的舞蹈感觉,也是难以高水准地完成相应的舞蹈动作。因此,作为学生的舞蹈老师,在日常的教学中需要注重对学生的形体进行训练,帮助学生形成完美的身体线条和健美身材。不仅能够增强学生舞蹈的艺术表现力,同时也有利于学生的身体成长。另外作为一名舞者,需要有良好的精神面貌,垂头丧气、弯腰驼背是难以成为一个舞者的,在纠正学生不良的生活习惯过程中,舞蹈老师也可以在教学中融入一些比较有意义的活动,鼓励学生参与,培养学生的团队协作能力,形成积极健康的精神面貌。

(三)培养学生的情感表现力

每一个舞蹈都有一个中心主题,包含着独特的情感,作品的诠释过程就是情感的表达过程。舞蹈中心,快乐,失落,这些感觉是靠什么动作来实现呢?如何协调眼神、肢体动作?是否可以在举手投足之间,考验一个舞者的领悟能力和表现能力,这些是需要通过后天的训练来进行培养。比如说眼神,眼神是可以传递出舞者的情绪,在舞蹈表现过程中非常重要,在培养学生舞蹈感觉时,教师需要教会学生用眼睛说话。比如怒眼、喜眼、苦眼、怨眼、哀眼等,不同的眼神表示不同的情绪,配合相应的舞蹈动作,诠释作品的内涵,并通过眼神和观众进行无声的交流,从而进一步增强学生对于舞蹈艺术的感知能力。

(四)揭示舞蹈作品背后的情感

舞蹈感觉是根据作品的内容来决定的,对于舞蹈作品的解读也直接影响了学生在舞蹈过程中使用的舞蹈动作。在教学中,经常有一些学生对于作品的内涵把握不准确,舞蹈的动作无法演绎出作品的内容。因此每当学习一个新的舞蹈动作,都需要收集相应的资料文献,帮助学生增强舞蹈的感知能力。比如舞蹈艺术家于晓雪,为了能够诠释《一个扭秧歌的人》这部作品的内含,亲自去往山西,感受当地的风土人情和文化,将自己对于舞蹈的理解融入其中,最终呈现出震撼人心的作品。

结语

总而言之,舞蹈感觉是舞者内心对于客观世界理解的一种反映方式,从而表现在具体的肢体动作上,是形体和心理的高度统一。良好的舞蹈感觉需要学生长期的训练,还需要学生提升自己的艺术素养。此外,还要扎根生活,从中获得丰富多彩的感性知识,然后应用舞蹈训练中,提升肢体动作的艺术表现力,从而提升舞蹈的表演水平。

参考文献

- [1]董乐.舞蹈感觉与本体感觉——舞蹈艺术的内涵、舞蹈心理学的外延[J].大众文艺,2013,000(022):170-171.
- [2]陈玥.演员的舞蹈感觉对舞蹈作品的影响[J].北方文学(中旬刊),2017,000(001):156.
- [3]吴佳丽.浅谈舞蹈感觉的影响因素[J].中小企业管理与科技(下旬刊),2015(2):139-140.