

舞蹈训练中的几何美学

李晋帆

(山西师范大学音乐学院 山西 临汾 041000)

[摘要] 本文阐述与舞蹈训练相关的集几何圆(平圆、立圆、8字圆)、线、角, 并把人抽象为几何, 在此基础上进而探讨动态动作以及静态动作的人体几何结构等问题。

[关键词] 舞蹈训练; 几何美学; 屈伸曲直

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1151

舞蹈训练和几何学有密不可分的关系。包括动作的运动轨迹, 造型, 都需要几何学。很多舞者不重视几何学在舞蹈训练中的地位。因此他们往往不能在理性的层面处理好舞蹈训练中的动态和静态的几何学问题, 以至于不能分辨出美丑。事实上这里还涉及动力学和静力学以及运动学, 舞蹈训练动作总是在力学与几何学等共同作用下完成的。在此我们以简单的实例主要阐述舞蹈训练中的几何学问题。

一、圆

圆在古希腊就被认为是最美的图形。中国古代不仅认为圆是美的, 而且认为圆富有哲学意味。迄今还产生了“圆的美学”概念。圆被赋予如此美誉, 在舞蹈训练中当然也占有重要地位。在静态的造型中, 我们常常使身线和臂线弯曲成圆弧。在动态的动作中我们身体某个部位的运动轨迹常常是圆。我们转动的角度是把圆看作 360 度基础上进行计量的。我们双人舞中, 当一方以另一方为圆心绕转时转动的一方, 其轨迹是圆。舞蹈训练中各种“走转”都和圆有关。这里需要指出的是, 舞蹈训练中的静态和动态的几何美, 不可以用同一个标准来衡量。这正如人在站立不动时和人在跑弯道时, 其姿态美, 不可以用同一个标准来衡量。我在舞蹈训练实践中发现, 有人说, 某某姿势不对, 身体歪了。我对他说, 他不歪就不对了, 就如同人跑弯道, 不歪怎么跑? 人在转弯时, 不管你是跳舞, 还是跑弯道, 你必须给自己一个向心力, 怎么给, 就是通过把身体歪向圆心的方向, 这时你获得了向心力, 可以完成动作。这个动作合乎科学就是对的。其实整个舞蹈训练都是这样, 合乎科学就是对的。违反科学就是错的。这样得出的舞蹈训练既容易辨识, 又很美, 所以常常被这样使用。

二、身体线条、肢体线条和地面的角度关系

广义地说, 身体是包括四肢的。但是在舞蹈训练中, 为了强调四肢的独立作用, 常常把四肢独立出来。身体线条和肢体线条实际上有不止一种含义, 其一是指身体边线即轮廓线, 肢体亦然; 其二指身体中轴线, 肢体亦然; 其三是对身体和肢体的几何学抽象, 在这种意义上说就是把身体看作“几何线”, 肢体亦然。几何线是没有粗细的。舞蹈训练中身体和四肢当伸直时可以看作是直线。当其弯曲时, 可以产生种种曲线。进一步可以产生种种几何图形。例如, 当我们身体直立时, 也就是身体垂直于地面(常常称作竖直方向), 在静止时保持这种姿态不难做到也不难理解。但是在跳舞过程中, 身体处于运动状态, 该怎么办? 其实这时, 舞者的脊椎垂直于地面是很关键的。舞者在各种动作时, 往往为了脊椎垂直于地面而身体各个部位要做出相应的对抗, 并且身体必须要有足够的动力来移动身体的重心, 以保证脊椎不东倒西歪。而当男女舞伴做绕转时, 为使脊椎保持竖直方向, 或其他我们想要的形态, 就需要在接触的部位给出适当的拉力(这实际上就是向心力), 以完成绕转动作。许多舞者对于这些缺乏理论层面的理解, 所以做动作很盲目, 很被动。舞蹈训练中常常出现我们不愿意看到的现象: 身体该直不直, 非要弄成一个以臀部为顶点夹角为160多度的折线

形体型不可, 他们是在模仿健美的“翘臀”, 然而却做成向后撅臀, 毫无美感。在双人舞造型中有的做成夹角很难看的斜方向身体折线形弓步, 我们看不到其中有什么好看的几何美, 也不知道舞者要表现什么。如此等等。舞者由于缺乏几何美学, 所以不知道自己的毛病, 往往把不美当作美来展示。

在双人舞中, 我们常常看到舞伴面对面由于用力推拉造成顶牛与拔河姿态。他们还不意识到这个姿态很不好。这就是既不懂力学在舞蹈训练中的恰当运用, 又不懂几何美学的缘故。舞蹈训练中产生身体与四肢并且与地面有多交角加平行线的几何图形状态。但是绝大多数以 45 度角的整数倍来构建动作和造型, 这样既容易掌握, 又有几何美感。而很多舞者做出的动作和造型, 其几何线不美, 角度不好, 身线和肢体线组合紊乱。他们根本不知道几何线和角度以及几何结构对动作和造型的强大影响, 只注意展示肌肉和身体曲线, 结果使得视觉效果大为减色。

在舞蹈训练中, 身体、四肢与地面会形成复杂的三维立体几何结构。特别是在同一个画面内, 舞者越多, 结构就越复杂。在宏观上看, 我们把身体简化为一维几何线, 这是必要的, 因为这可以让我们看清整体结构布局。但是我们不要忘记, 身体实际上不是简单的一根线条, 而是包含着中轴线和边界线的有骨头有肉的三维几何体。四肢也一样。而且身体和四肢是有质感的活的机体, 其本身就具有活力和曲线美。只有从以上所有的方面来看问题, 我们才能创造出舞蹈训练的复杂的三维立体几何结构美。它们是无穷多样的。关键在于, 我们应该树立几何美学思想和意识, 掌握必要的几何知识, 在每一具体场合下, 创造出优美的动作和造型。

三、屈与伸、曲与直

我们的身体有大大小小很多关节, 这样就可以保证能屈能伸。舞蹈训练是可以最充分活动肌肉关节筋骨的舞蹈。我们的身体和四肢不能在舞蹈过程中长时间地固定在某一直线或某一曲线上。否则就把舞蹈训练僵化了。不仅跳舞的人自己很累很腻, 而且观众也会很累很腻。舞蹈训练必须使身体和四肢达到能屈能伸且屈伸自由的程度。在屈与伸, 曲与直的合理转换过程中达到几何美的效果。在舞蹈训练中, 无论是静态的造型, 还是动态的舞蹈, 身体和肢体所形成的曲线(包括圆弧)与直线可以组合在一起, 在同一个画面上出现。而且曲与直还要彼此变换和交替地进行, 以展示舞蹈训练的魅力。

曲与直侧重于表现静态画面, 而屈与伸则侧重于表现动态过程。在舞蹈过程中, 屈伸是交替进行的。不能只屈不伸, 也不能只伸不屈。屈伸和曲直是紧密联系在一起的。屈伸曲直, 看是简单的四个字, 实际上包含着很丰富的内容, 等待我们去研究。

参考文献

- [1] 辛晓晖. 体育舞蹈中的几何美学[J]. 2021(5), 39
基金项目: 本文系2021年度山西师范大学研究生科技创新项目《音乐舞蹈专业实践教学体系创新的构建与探索》(项目编号2021XSY017)阶段性成果。