

身心合一，形演交融

——戏剧演员形体表现力的建构初探

杨悦婷

(天津传媒学院 天津 300000)

【摘要】形体作为戏剧表演的主要表现手段之一，在舞台行动中具有不可忽视的作用，戏剧演员如何更好的运用形体来表现和塑造丰富、鲜活的角色形象，是值得思考与实践的重要问题。本文旨在通过分析、对比舞蹈与戏剧在形体表现方面的异同，从而准确的把握二者之间的关系与特征，并在此基础上提炼和借鉴舞蹈对演员肢体训练的方法为戏剧表演所用，从戏剧演员形体素质的开掘、形体感觉的训练、形体形象的捕捉等方面展开探索，为培养与提高戏剧演员的形体表现力提供一定的参考价值。

【关键词】戏剧；舞蹈；形体表现力

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.393

一、舞蹈与戏剧在形体表现上的异同

(一) 两者的关系与共同点

戏剧与舞蹈表面看来是两种不同的艺术门类，但实际上两者之间存在着密切的联系。戏剧是一门包含了语言、文学、音乐、形体等元素的综合艺术形式。舞蹈是用经过提炼、组织和艺术加工过的有节奏的人体动作和造型来表现人的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式，两者在艺术属性和表现手段上都有共通之处。从艺术属性的角度来说，戏剧与舞蹈同属于表现的艺术，两者都是将生活与思想情感进行提炼和艺术加工，再经由演员的表演进行舞台呈现的艺术形式。从表现手段方面来说，戏剧与舞蹈都将“动作”作为主要表现手段之一，戏剧中的形体表演与舞蹈中的肢体表演都是以“动作”为基本材料来塑造人物形象，表达思想感情的。

(二) 两者的不同点

舞蹈是用复杂的人体动作来表现抽象的情感表达的艺术，其动作重在传情达意，一般没有对应的具体涵义。比如，表现久别重逢的激动情景时，舞蹈中往往不会出现和某个想象中的伙伴握手、拥抱这样“实”的动作，而是会采用舞蹈艺术特有的审美动作形式，去放大普遍的、内在的思想情感，将动作提炼加工成抽象的、夸张的，有节律的造型、舞姿或技巧去展现，因此舞蹈的肢体表现具有鲜明地象征性、抽象性、抒情性、韵律性、节奏性等特征。而在戏剧当中，形体是揭示人物性格、心理变化和推动剧情发展的一种戏剧行动，其重在协调配合音乐、台词、表演等多种表现手段共同叙事和塑造舞台形象。与舞蹈往往表现具有普遍意义的形象不同，戏剧演员需要用形体表现出特殊情节环境中的特殊个人。这就要求演员要把握住那些属于角色的形体感觉、外部特征、表情特点、行为方式并将其真实、生动、自然、流畅的表现出来。因此，戏剧演员形体表现是具有非韵律性、模仿性、生活化、个性化等特征的。

由此可见，舞蹈与戏剧在形体表现方面既互有紧密联系又存在相对独立的艺术特征。因此在准确把握戏剧演员的形体特征基础上，提炼借鉴舞蹈对于演员肢体训练的精华加以运用，将其融汇在戏剧演员形体表现力的训练当中，符合戏剧艺术发展的规律，并且有益于从新角度、新眼光、新方式开拓思维，探索戏剧演员形体表现力的建构与培养。

二、戏剧演员形体表现力的建构

一个好的戏剧演员必需具备较强的形体表现力，能够做到自如的将自身在现实生活中的行动与状态和在舞台表演过程中角色的行动状态进行剥离，将属于角色的个性、感觉、特征，生动真实的表现出来。要具备这样的能力是非常不易的，这需要演员在掌握了相当的形体相关知识的基础上还要进行多方面的形体训练才能获得，因此建构演员的形体表现力对于培养戏剧演员来说是非常必要的。戏剧演员形体素质的训练通常包括两大阶段，一是端正体态，提高形体灵活性和可塑性为目的的基础训练阶段；二是培养发展形体控制力、形体表现力为目的的难度较大的高级训练阶段，本文主要讨论分析的正是以建构形体表现力为主的高级训练阶段。

(一) 形体素质的开掘

在戏剧表演活动中，演员要达到能运用形体自如的表现人物形象的外部特征、个性特点和内心生活，赋予戏剧表演强烈的生命力，就必须具备较强的身体认知力、形体控制力和形体适应力，因此戏剧演员形体表现的深入开掘是至关重要的。现代舞源于对古典芭蕾传统的反叛，它强调打破古典芭蕾美学对人体的束缚，崇尚自然的、开放的、松弛的舞蹈状态，追求个性与独创性。这些特征与戏剧表演艺术强调内在的心灵和外在形态有机融合，强调演员对角色塑造要具有个性等方面追求得境界是相符的。

并且现代舞中注重的对演员身体的收紧放松，细微环节的肌肉控制，呼吸节奏，双人或多人的接触反应等方面的训练，对于戏剧演员的身心训练也都具有很高的价值。例如，通过现代舞对身体收紧、放松的训练，能有效地锻炼戏剧演员从心理到身体体会放松、解放天性，激发演员自身的创作热情与灵感，摆脱紧张和身体上的束缚，体悟真实的自然世界，从而更加投入到身体训练当中。并且在反复的放松、收紧的训练过程中，强化锻炼演员对身体肌肉的控制能力和对细微变化的适应与快速灵活反应的能力。与此同时，除了对外部身体的训练，现代舞训练体系中不强调动作技巧展示而强调对演员观念、思维、个性的开发这种思维模式，对于戏剧演员在表演创作中的创新与突破也有裨益。

因此，现代舞的训练有益于戏剧演员形体表现潜能的发展，但戏剧演员的现代舞练习不是生搬硬套或者将演员引向专

业舞蹈方向,而是根据戏剧演员自身的特点,有选择的借鉴现代舞的训练方法来深入发掘自身的形体表现潜能,加强自身的形体控制力和适应力。

(二) 形体感觉的培养

感觉是客观事物的特性在人脑中引起的反应。通常人的感觉包括生理和心理两方面,外界刺激作用于人的感官产生的本能反应即生理反应,而在发生外部刺激后人的意识活动则属于心理反应。戏剧表演既是一门表现的艺术,也是一门感觉的艺术,戏剧演员在表演时为了达到表演的自然、真实就需要依据人体感觉。例如,演员表现手被茶杯里的热水烫到了的情景,在舞台上没有真实的热开水来进行外部刺激,这时就需要演员唤起感觉记忆来激发自身的形体感觉一同进入表演状态,从而表现出手被烫后本能的快速缩回,乃至后续延伸出一系列查看伤情、吹手、摸耳垂等动作。因此,戏剧演员的形体感觉的培养是非常有必要的,其训练大致可分为两方面:

1、对自身身体运动感知能力的训练。演员经过形体基础训练,在软开度、灵活性、协调性各方面具有一定基础之后,通过对各种各样复杂的、多类型的形体动作的学习,训练演员从依靠视觉、听觉进行简单模仿,到经过不断练习达到了肌肉感觉、形成肌肉记忆,再到随着一次次的强化熟练达到能在自我意识下支配和控制自身动作,并能将简单形体动作进行延伸或组合,创造出更灵活多变的形体动作的程度。

2、身体感觉记忆能力训练。人的身体感觉是在生活实践当中不断积累逐渐完善的,因此对演员身体感觉记忆的训练,需要演员在日常实践与生活中有意识的对客观事物及其运动状况进行感受,并且在接收到这些感受之后有意识的将它记录和记忆下来,在经过多次、反复的强化和体会,以便在表演和塑造人物形象时能将符合角色感觉和演员自身情感体验的感觉进行有机地融合,生动、自然地体现在戏剧人物身上。

(三) 形体形象的捕捉

戏剧演员的模仿与形象捕捉能力的培养,对于增强形体表现力同样具有很高的价值,以老舍先生创作的经典话剧《茶馆》为例,该剧中人物众多,每个人物的性格、特色都迥然不同,对演员在角色塑造上具有极高的要求,不仅是在台词上要表现出人物个性,在形体上更要求抓住人物特点做到形神皆似。比如,“王掌柜”个性胆小自私,精明干练,善于应酬,他的动作自然是节奏较快,矫健明朗,眼神时时扫览周围,察言观色,保持警惕的样子”;“二德子”作为当差的打手,狐假虎威,欺软怕硬,他的日常体态就是昂头扩胸,架着双臂,不好好走路,流里流气的样子。”由此可知,不同的人物个性和感觉展现出的体态特点大不相同,戏剧演员在塑造角色时,

需要快速准确地抓住表演中人物角色的性格与体态特征,再经过个人对角色的体悟将其转化为塑造人物个性,揭示人物心灵的戏剧行动。

因此,锻炼和提高演员形体模仿和形体形象捕捉能力是非常重要的。形体模仿是按照模仿的对象照样去做,主要锻炼演员的观察力和身体的快速适应力,在进行模仿练习时需要演员充分调动自己的视觉、听觉、触觉、动觉,在短时间内找到模仿对象的特征,进行一比一模仿。而形象捕捉训练可以说是形体模仿训练更高级的形式,形象捕捉除了模仿与捕捉典型形象的外部状态与动作,还可以在此基础上让演员进行二度创作,加上近似或夸张的表现,从而在锻炼演员的观察力和敏锐力的同时发掘演员的想象力、创造力,进而提高演员整体的形体表现力。在训练演员的形象捕捉能力时,不仅要锻炼演员捕捉住该人物的每一个举动,行为、体态、节奏,更要强调和锻炼演员通过观察人物形态特征,捕捉到人物形象的心理特点、细节神态,内在感觉,以此追求神似的境界,在反复的观察与练习当中让演员逐步摸清捕捉特征的关键点,从内在感受传达到外部表现,达到形神兼备的效果。

结语

综上所述,戏剧演员形体表现力的建构需要从多层次、多方面进行考量,在把握住戏剧演员形体表现的要求与特征的基础上,有选择的提炼与借鉴舞蹈对于演员肢体训练的方法。从培养戏剧演员的综合形体素质的角度出发,找到戏剧演员形体表现力训练的关键点,通过开掘演员的身体潜能、培养演员的形体感受、训练演员的形象捕捉进入,层层铺垫,步步推进,慢慢深入地将形体表现力的练习揉进日常的实践中,培养戏剧演员有意识的去发现、体悟、触碰,感受和记忆现实生活,使戏剧演员学会自如的运用形体去塑造人物形象,诉说思想情感。再结合科学、系统的专业训练,全面提高演员的形象思维能力、想象创作能力与形体表现力,从追求外在的形似到寻求内在的神韵,以达到内心感觉与外部表现真正“合一”,并且能充分运用外部形体阐述内心体验,达到“形演交融”的境界,从而实现演员自我表达,增强戏剧表演的感染力与生命力。

参考文献

- [1]宗德新,汤旭丽:《影视表演形体动作基础教程》,中国电影出版社,2008年。
- [2]约翰·马丁:《舞蹈概论》,文化艺术出版社,2005年1月。
- [3]李清洁:《谈戏剧表演形体训练教学中对舞蹈教学的借鉴》,北方音乐上半月,2014年。