

呼吸在古典舞中的作用以及训练方式

张心艺

(河南艺术职业学院 河南 郑州450011)

[摘要]在我国舞蹈之中古典舞是最可以充分展现传统文化与民族素养的舞种,在古典舞中舞蹈人员都是利用正确的呼吸方式来实现身体的运转。呼吸是保证古典舞完美呈现的关键环节,在古典舞种,呼吸主要有吸气、呼气、提气、屏气等四种形式,只有具备正确的呼吸方法与训练策略才可以促使舞蹈人员精准的展现古典舞的魅力与意蕴。本文主要针对呼吸在古典舞中的作用以及训练方式进行探讨、研究。

[关键词]呼吸;古典舞;训练方式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2175

古典舞的魅力需要舞蹈人员利用肢体动作与呼吸方式配合优美的音乐进行展现,从而传递给观众浓厚的舞蹈情感,形成一支有意蕴、有内涵的舞蹈。在古典舞之中肢体动作的展现不仅仅只是肢体性延伸,而是舞蹈人员通过呼吸与肢体动作相配合进行延伸的一种过程。因此,舞蹈人员必须充分意识到呼吸的作用,掌握正确的呼吸方式,展现古典舞的魅力。

一、呼吸在古典舞中的作用

(一) 保证舞蹈动作的稳定

在舞蹈表演过程中,肢体动作的稳定性是最基础的要求,人们可以通过舞蹈人员动作的稳定性来推断其舞蹈水平。在舞蹈人员开展空翻、旋转等动作时,就需要保证自身动作的稳定。而利用呼吸可以增强肢体动作的稳定程度,舞蹈演员不断呼吸的过程也是在为旋转、空翻等动作增加稳定的过程。例如,当舞蹈人员练习原地快速旋转动作时,就必须进行蓄气、吸气的呼吸形式。蓄气是保证旋转过程稳定的重要因素,如果舞蹈人员不进行蓄气,则会导致其腰背松弛,甚至会出现无法旋转成功的情况,严重影响肢体动作的稳定性^[1]。

(二) 体现古典舞的神蕴

神蕴是古典舞的重要组成环节,也是古典舞的灵魂所在。神蕴通常指的是舞蹈之中的神采、气质以及精神内涵,是舞蹈美学的关键。舞蹈人员想要有效呈现出舞蹈的精髓,就必须牢牢掌握古典舞的神蕴,将舞蹈韵律与呼吸进行有效结合,从而展现古典舞之中的人物形象与思想感情,优秀的舞蹈演员会在—呼—吸之间就像观众展现一个饱满的人物形象。

二、呼吸在古典舞中的训练方式

古典舞提沉冲靠含腆横移等八大关键要素之中都有呼吸的存在,只有舞蹈人员具有正确的呼吸方式,用呼吸带动肢体语言的运作,才可以给予古典舞生命力^[2],充分呈现舞蹈的精神与美感。在舞蹈表演过程中,呼吸并不是独立存在的个体,其与舞蹈人员的表现力与情感具有极为紧密的联系。因此,人们应当对呼吸的训练方式产生一定的重视。

(一) 进行示范练习

初学古典舞的人员在初始阶段可能对呼吸训练进行一定程度的忽视,只将目光放在软开度与肢体动作学习上,此时教师如若让舞蹈人员配合呼吸进行表演十分苦难。因此,教师必须让舞蹈人员了解呼吸的意义与作用,并使其可以区分生活与舞蹈中呼吸的差异性,培养舞蹈人员养成良好的呼吸意识。首先,教师可以将呼气与吸气进行分开训练,让舞蹈人员有针对

性、有意识的进行训练。随着舞蹈训练难度的增加,舞蹈人员可能会在个别环节中无意识的出现耸肩、憋气的情况,严重降低古典舞美观程度,此时教师可以亲自进行示范练习^[3]。示范练习可以是整体、也可以是局部的,教师应针对舞蹈人员常出现的错误点进行示范,让舞蹈人员观察到气息整体的运走,并模仿教师的呼吸节奏与肢体动作进行训练。

(二) 手臂动作时的呼吸训练

古典舞具有顺风旗、双托掌、冲掌等传统手位,手位与手臂之间连接动作的开展是组成古典舞外形的基础。例如,当部分舞蹈人员练习“双山膀”造型时,就会产生身体僵硬、不自觉憋气的情况,此时教师需要对其呼吸方法进行纠正,让胸腔中的气息尽可能的向头顶汇聚,并且在做延伸动作时,也要指引舞蹈人员运用气息不断的进行延伸。而当舞蹈人员进行其他手位的动作时,也可将其作为依据,所有的气息一定要向头顶进行汇聚,气息一断则延伸的动作也会断。

(三) 基础动作的呼吸训练

古典舞的学习需要舞蹈人员具有一定的耐力、柔韧性与力量,将呼吸运用在基本功训练中可以促进舞蹈人员的动作更具美感与延伸性。例如,在进行弹跳动作时部分舞蹈人员会出现憋气或呼吸不畅等情况,从而导致整体动作僵硬,四肢不协调。此时教师必须指引舞蹈人员发力集中,落地时呼气,跳跃时吸气,正确的快节奏呼吸方式可以保证弹跳过程整体的流畅性与稳定性,保障舞蹈人员能顺利完成肢体动作,保证古典舞整体的美观。

结语:

在古典舞表演过程中,呼吸具有极为重要的作用。其不仅可以提高古典舞的美感,丰富舞蹈人物形象,还可以增强古典舞的舞台表现力。因此,舞蹈人员必须充分注重呼吸的功效,并掌握正确的呼吸训练方式,顺应自身肢体动作的变化对呼吸节奏进行有针对性的调整,促使舞蹈表演更具感染力,推动古典舞的发展。

参考文献:

- [1]朱莹.浅谈呼吸在古典舞中的重要性[J].戏剧之家,2020(15):110-110.
- [2]木铁里甫·艾尼.论呼吸在中国古典舞中的作用[J].魅力中国,2019(28):324-325.
- [3]毕思文.浅谈格莱姆体系与中国古典舞身韵在呼吸训练上的异同[J].北方音乐,2019,39(1):253-254.